Как хочется похудеть!

ТРИ ДНЯ ДО ПРАЗДНИКА

Вы боитесь в новогоднюю ночь набрать лишние килограммы? Вы собираетесь в течение всего праздника проявлять силу воли и съесть лишь листик капусты? Вы совершенно твердо решили лишить себя удовольствия попробовать торт, индейку, заливное? Что ж, может быть, вам и удастся не поправиться, но настроение у вас будет далеко не праздничное и вы обидите хозяйку или своих гостей. Но ведь можно подготовиться к празднику — и заранее похудеть, три дня посидев на диете которую мы вам предложим, а в новогоднюю ночь ни в чем себе не отказывать!

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: отварное нежирное холодное мясо, 2 крутых яйца, свежая капуста, если есть — огурцы. Затем каждые 2 часа ешьте неочищенные яблоки.

Обед: вместо супа — салат (4–5 порций) с подсолнечным маслом и уксусом. 400 граммов вареной говядины с хреном или горчицей, яблоки — как можно больше. До самого вечера можно пить лишь несладкий чай и воду.

В первый день не ужинают.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Не завтракать!

Обед: фрукты (яблоки) и салат в большом количестве.

От ужина тоже придется отказаться...

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: фрукты и овощи, как на обед во второй день. Через каждые два часа — яблоки.

Обед такой же, как в первый день. Затем через каждые два часа яблоки.

Вместо ужина встаньте на весы. В среднем на третий день худеют до 2 килограммов (от 600 г до 3800 г). Лучше всего эта диета действует на очень полных людей.

Если вы хотите худеть дальше, дойти до своего нормального веса, продолжайте питаться так:

Завтрак — как в первый день.

Обед — отварное мясо, овощи, салаты, фрукты.

Ужин — такой же, как обед.

Желаем успеха!

Н. ИВАНОВА

СДЕЛАЙТЕ ТАК...

Два совета, как украсить елку, если в магазинах выбор елочных игрушек бедноват. Купите обыкновенных елочных шариков одного размера и цвета — 30 или 40 штук. Это будет красиво и необычно. А можно украсить елку одним только дождем, без игрушек. Но независимо от того, есть в комнате елка или нет, поставьте на праздничный стол вазу с еловыми ветками.

Если у вас нет новой скатерти, а старая выглядит совсем непраздничко, купите в магазине обыкновенный тюль (он очень дешевый), на метр больше длины столешницы — и накройте им стол. Это очень красиво!

Если вы собираетесь использовать лед для напитков и коктейлей, в каждую ячейку ванночки для льда положите ягодку вишни (из компота или варенья. Вы ведь запасли их на зиму?). Затем залейте формочку водой и ставьте в морозилку. Такие кубики льда выглядят очень эффектно!

Бокалы (или обыкновенные тонкие стаканы), в которых вы будете подавать соки, напитки, коктейли, можно сделать очень эффектными. Смочите их края водой, а затем обмакните в сахарный песок и дайте высохнуть. Правда, похоже на иней?

Кулинария

Вы встречаете Новый год дома? В таком случае вас ожидает много забот, связанных с праздничным столом. Новый год — праздник удивительный, и ваш стол, конечно же, должен отличаться от всех других праздничных столов. Чем же? Впереди вся ночь, гости намерены встречать Новый год до утра, но это вовсе не значит, что в течение всего этого времени они не отойдут от стола. Любая хозяйка почему-то всегда беспокоится, как бы гости не остались голодными, и старается приготовить как можно больше блюд. Но тяжелая еда клонит нас в сон, лишает веселья и легкости, мы становимся неповоротливыми, и пропадает безвозвратно ожидание чуда.

Поэтому советуем вам заранее хорошо продумать новогоднее меню. Большую часть стола должны занимать всевозможные легкие закуски, салаты, овощные смеси. Вы ведь сделали много заготовок впрок — откройте банки, соорудите на большом блюде яркое овощное ассорти из маринованных и соленых огурцов и помидоров, чеснока, баклажанов, кабачков и прочих даров лета. А самую вкусную капусту, которая тоже должна занять свое место на этом блюде, мы приготовим за два дня до праздника (можно и раньше, но не позже).

НОВОГОДНИЙ СТОЛ

КАПУСТА ПО-ГУРИЙСКИ

Возьмите самую большую эмалированную кастрюлю. Очистите свеклу и нарежьте ее большими пластинами шириной 0,5 см. Капусту (лучше брать небольшие кочаны) разрежьте на 6—8 кусков (пересекая кочерыжку). Крупно нарежьте чеснок и, если любите, сельдерей. Уложите дно кастрюли свеклой, положите слой капусты, густо посыпьте чесноком, сельдереем, затем опять положите свеклу, капусту и т. д.— и так до верха. Вскипятите воду. Залейте капусту горячим рассолом (на 1 литр воды — столовая ложка соли). А если Новый год уже сегодня, и вы не успели сделать капусту по-гурийски? Не беда! Вот рецепт салата, который заменит вам вкусную и красивую закуску.

Нашинкуйте 2 кг капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 головку чеснока. Вскипятите 800 г воды, добавив в нее ¾ стакана растительного масла, ¾ стакана уксуса, 2 ст ложки соли, 5 горошин черного перца, сахар по вкусу. Залейте салат горячим маринадом, дайте остыть. Маринад сливать не надо.

Для Нового года мы приберегаем различные лакомства. Если у вас есть грецкие орехи, угостите своих гостей таким салатом:

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОРЕХОВ

Морковь почистить, нашинковать на крупной терке. Измельчить ядра грецких орехов, перемешать. (Пропорция: морковь и орехи — 3:1.) Чуть посолить, залить баночкой майонеза, еще раз перемешать.

Вы приятно удивите гостей, если на вашем столе найдет свое место и

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Натрите на крупной терке морковь (4 штуки), 2 яблока. Добавьте имеющиеся в доме сухофрукты, заранее подготовленные — вымоченные в холодной воде, мелко наре-

занные. Если есть апельсин — также мелко его порежьте и добавьте в салат. Заправить это блюдо можно лимонным соком, растопленным медом (2 столовые ложки), сметаной, растительным маслом — на ваш вкус.

Из своего опыта вы уже знаете, что рыбные консервы, как правило, остаются несъеденными. Сделаем из них

САЛАТ «МИМОЗА»

Для этого салата лучше взять глубокую стеклянную салатницу — так как это блюдо имеет несколько слоев и красиво смотрится. Консервы можно брать любые, но не в томате, а в масле. Содержимое банки выложите в тарелку (масло оставьте в банке), разомните вилкой и положите на дно салатницы. Сверху покройте тонким слоем майонеза. Следующий слой — мелко порубленный белок от вареных яиц. Снова слой майонеза, затем натертая на крупной терке вареная морковка, слой майонеза, мелко порубленный репчатый лук, слой майонеза, натертый на крупной терке вареный картофель, майонез. Сверху салат украсьте раскрошенным вилкой желтком и мелко нарезанным зеленым луком (вспомните название салата). На 1 банку консервов понадобится 4 вареных яйца, 3—4 морковки, 3 картофелины, 2 луковицы, банка майонеза.

Отличная закуска и

ЛУК МАРИНОВАННЫЙ

Нарезать репчатый лук кольцами, обдать кипятком, дать стечь. Маринад готовится так: смешать пол-литра воды, столько же 6-процентного уксуса, 2 ст. ложки соли, сахар по вкусу и пряности, какие есть в доме: корицу, гвоздику, бадьян, душистый перец, черный горошком, красный перец, лавровый лист. Вскипятить. Горячим маринадом залить лук, дать настояться (1—2 часа). Маринад слить, лук выложить горкой в салатницу.

Как делать селедку под шубой, вы знаете из рецептов А. Черкасовой (№ 2, 1989 г.). Вот еще один рецепт:

СЕЛЕДКА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Ее лучше приготовить за день-два до праздника. Разделайте селедку, порежьте на кусочки. Лук нарежьте кольцами. В чистую банку положите слой селедки, слой лука и т. д. Залейте горчичным соусом: уксус немного разбавьте водой, добавьте горчицу, разотрите до консистенции жидкой сметаны.

А будет ли на вашем столе рыба? Горячее блюдо из нее делать необязательно, а вот холодную закуску — попробуйте.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Возьмите любую рыбу. Порежьте ее на куски примерно 3×4 см, освободите от костей, обжарьте в кипящем подсолнечном масле. Обжарьте тонко нарезанную или натертую на крупной терке морковь, репчатый лук. Сложите все это в глубокую посуду слоями: рыба, морковь, лук и т. д. Залейте томатной пастой, разведенной водой 1:1, или домашним томатом, добавьте лавровый лист, перец горошком, перец и соль по вкусу и тушите до готовности в духовке или на плите. Блюдо подается холодным. А вот тоже рыба под маринадом, но приготовленная иначе:

Необходимо: 1—1,5 кг любой рыбы, 600 г сырой моркови, 200 г репчатого лука, 1 банка майонеза, половинка соленого огурца, соль, лавровый лист. В кипящую слегка подсоленную воду опустить нарезанную порциями рыбу, добавить огурец и лавровый лист. Варить недолго. В это время натертую на крупной терке морковь поджарить на растительном масле, отдельно поджарить лук (под крышкой). Готовую рыбу вынуть на блюдо, сверху разложить охлажденные морковь и лук, смешанные с банкой майонеза. На сутки поставить в холодильник.

Если вы делаете салат «Оливье» — рецепт его, конечно же, знает любая хозяйка,— напоминаем вам, что делать его можно с колбасой, с вареным мясом, птицей, рыбой или, исключив эти компоненты,— только из овощей. Чтобы этот салат не выглядел обычным, повседневным, подайте его не в салатнице, а, например, в корзиночках из слоеного теста.

Запомните, что чувство тяжести после еды мы испытываем прежде всего из-за употребления мяса. Замените его птицей — курами, цыплятами. Из них можно будет приготовить горячее блюдо. Самое простое и очень вкусное

ЦЫПЛЯТА НА ПРОТИВНЕ

Распластайте тушку цыпленка или курицы или разрежьте ее пополам — вдоль позвоночника. Натрите со всех сторон толченым чесноком с солью и уложите на противень, смазанный маслом. Вскоре они станут золотистого красивого цвета. Проткните вилкой — они будут готовы, когда перестанет выделяться розовый сок.

Если вы хотите приготовить фаршированных кур — для этого подойдут яблоки, рис, чернослив, квашеная капуста. На гарнир советуем вам подать жареный картофель и маринованные яблоки, виноград, сливы.

ЧАХОХБИЛИ

Для этого надо взять 1 курицу, порубить ее на куски. Вам понадобится около 1 кг помидоров (конечно, мы используем заготовленный впрок томат, ну а если вы этого не сделали — магазинную томатную пасту), 4—6 луковиц, чуть-чуть сливочного масла — 25 г и много пряностей: зелень петрушки, чабер, кинза, базилик, красный перец, чеснок, укроп, мята, эстрагон, сунели, кориандр (семена), шафран. Конечно, из всего перечисленного вы положите только те компоненты, которые у вас есть.

Секрет приготовления чахохбили заключается в том, что кусочки курицы обжариваются в самом начале без капельки жира — в разогретой кастрюле или жаровне. Вначале надо тушить курицу при закрытой крышке 5 минут, затем слить образовавшийся сок в отдельную посуду. Снимите крышку и обжаривайте курицу так минут 10, добавляя сок (чтобы не подгорела!). Затем добавьте лук и масло, тушите минут 5. Влейте в чахохбили томат. Если понадобится, затем добавьте еще воды. Зелень нарежьте, перемешайте с сухими пряностями, положите в чахохбили, перемешайте и в самом конце положите мелко нарезанный чеснок. Дать настояться под крышкой.

Есть у нас и рецепт для тех, кто любит все новое и необычное.

ЦЫПЛЕНОК С ПИВОМ

Отварите тушку цыпленка. Выньте и положите на тарелку, посыпьте черным молотым перцем, смажьте сливочным маслом и горчицей, положите в середину кусочек масла и уложите подготовленного таким образом цыпленка в бумажный пакет (из коричневой плотной бумаги). Налейте туда полбутылки пива, свяжите одного лимона, тщательно закрыть. Но и подожите края, чтобы пивный, вытек, и положите на противень. Выпекайте около 30 минут.

Новый год в доме всегда пахнет пирогами... Иначе какой же это праздник! А если вы встречаете Новый год в гостях, то испеките что-нибудь к общему столу. Советуем вам воспользоваться рецептами из четвертого номера нашего журнала за этот год. Помните, там раздел кулинарии так и назывался: «В доме пахнет пирогами»... Только, пожалуйста, внесите поправку в один из рецептов (к сожалению, вкралась опечатка) — если вы будете готовить тесто для яблочного пирога, муки надо брать не полстакана, а два с половиной. Приносим свои извинения тем, кто воспользовался этим рецептом и разочаровался. Пожалуйста, возьмите 2 ½ стакана муки, замесите тесто — и вы не пожалеете!

Но к тем рецептам мы добавим и кое-что новенькое — ведь праздник-то особенный...

ПЕЧЕНЬЕ СТАРОГО ГОДА

3 стакана муки просейте в миску, смешайте с ½ стакана сахара и натертой лимонной коркой. Масло или маргарин (200 г) вместе с мукой порубите ножом, добавьте полстакана сметаны, замесите однородную массу, поставьте на час в холодильник, затем раскатайте два пласта толщиной 1 см и выпекайте в духовке до светло-коричневого цвета. Еще горячий пласт покройте яблочным джемом, положите сверху другой пласт и нарежьте ромбиками. Нарезанные кусочки можно обмазать мармеладом, посыпать крошкой.

ВИШНЕВЫЙ ТОРТ

6 яиц, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 75 г миндаля (можно и без него), ваниль, 4 ст. ложки какао (с верхом), 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки крахмала, сода на кончике ножа. Из этих продуктов мы сделаем тесто.

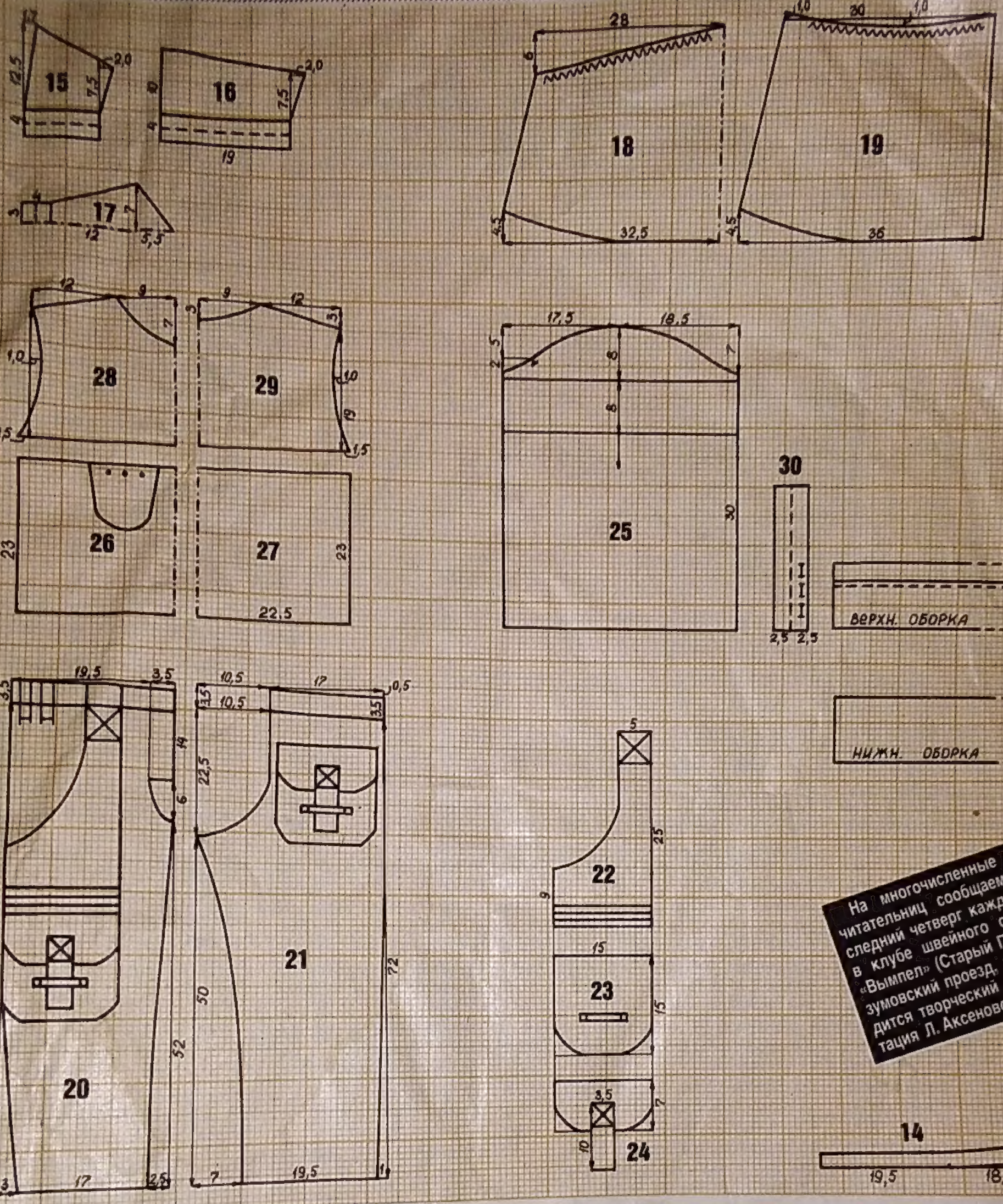
Для начинки нам понадобится 20 г сметаны, 750 г вишни и сироп вишневого варенья.

В размягченное сливочное масло положить сахар, яйца, натертый миндаль, ваниль, какао, муку, крахмал, соду, замесить тесто. Оно получится довольно жидкое, как на оладьи. Заполнить форму с отверстием посередине, выпекать в умеренно жаркой духовке 30—40 минут. Перевернуть на тарелку, когда остынет. Разрезать на 3 круга, нижний слой пропитать сиропом из варенья. Смазать взбитой с сахаром сметаной, уложить слой вишен без косточек. Накрыть вторым кругом, пропитать сиропом, смазать сметаной и т. д. Когда накроете третьим кругом, украсить весь торт взбитой сметаной и по окружности наверху уложить вишни с косточками, украсить натертым на крупной терке шоколадом. Этот торт выглядит очень празднично, и он очень вкусный! Советуем вам испечь и

НОВОГОДНИЙ КАРАВАЙ С СЮРПРИЗАМИ

Разведите в теплой воде 10—15 г дрожжей, сразу же смешайте их с мукой, 1 яйцом, столовой ложкой растительного масла, столовой ложкой сахарного песку, солью, стаканом воды и замесите некрутое тесто. Месите его, пока не начнут образовываться пузырьки воздуха, после чего добавьте 2 щепотки питьевой соды и снова вымесите. Положите в тесто изюм, вымытый, обсушенный и посыпанный мукой, орехи, ягоды из варенья, обвалянные в сахаре. А главное, не забудьте положить в каравай сюрпризы: завернутые в бумагу различные предсказания и пожелания, монетку, колечко и т. д. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2—3 см, переложите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, наколите в нескольких местах вилкой и выпекайте в умеренно горячей духовке.

Л. ПЕТРОВА



На многочисленные вопросы читательниц сообщаем, что последний четверг каждого месяца в клубе швейного объединения «Вымпел» (Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23) проводится творческий вечер-консультация Л. Аксеновой.

ЗАНЯТИЕ № 4.

Блицметод Аксеновой

СТАЧИВАНИЕ ОБРАЗЦОВ ТКАНИ С РИСУНКОМ В ПОЛОСКУ, КЛЕТКУ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ НАМЕТКИ

Для освоения метода необходимо заготовить образцы ткани в полоску и клетку размером 20 × 30 см. Подберем две подходящие детали и попробуем их стачать, строго следя за совмещением рисунка. Совмещенные срезы должны идти параллельно лапке, находясь от края на 1,5 см (или на другую ширину шва по вашему усмотрению). При стачивании прокалываем иглой совмещенные детали, либо наложив их друг на друга, либо каждую отдельно, и проверяем совмещение рисунка как по долевой, так и по поперечной нитям. Затем опускаем лапку и медленно, на равномерный счет, прострачиваем небольшой отрезок, продолжая контролировать совмещение рисунка следующим образом: правой рукой слегка подтягиваем нижнюю ткань за лапкой, а большим пальцем левой руки слегка придерживаем нижнюю ткань, одновременно отгибая край верхнего образца, который придерживается средним и указательным пальцем левой руки. Путем натяжения верхней либо нижней ткани осуществляется совмещение рисунка. Идеальное совмещение рисунка зависит и от того, насколько развит ваш глазомер.

ОБРАЗОВАНИЕ СБОРОК НА МАШИНЕ БЕЗ НАМЕТКИ

Первый способ. Для проведения

указанной операции берем два куска ткани размерами 20 × 20 см. Приготовим старую машинную иглу или обыкновенную иглу такой же толщины и длиной 5—8 см (ту, сали выправлять края ткани, освобождая ее от булавок, мешающих

строчке). Обе детали соединяем изнаночными сторонами внутрь, как показано на рисунке. Образец, что длиннее, располагаем сверху. Сложенные вместе детали начинаем обрабатывать следующим образом: размещаем их под лапкой, совмещая срезы. Большим пальцем левой руки придерживаем нижнюю ткань (меньшей длины), а указательным и средним пальцами левой руки придерживаем верхнюю ткань (большей длины). Правой рукой с помощью приготовленной иглы сосбориваем избыток верхней ткани, периодически подталкивая его острым концом и направляя под лапку как можно плотнее. Концы ниток выведены за лапку. Начинаем шить медленно, равномерно, стараясь в тот момент, когда лапка в опущенном положении, протолкнуть иглой как можно больше мелких плотных сборок под лапку, распрямляя крупные сборки в более мелкие все той же длинной острой иглой. Строчку нужно выполнять сначала особенно тщательно, медленно и равномерно, иначе вы не добьетесь мелкой равномерной сборки.

На разных по толщине и фактуре тканях (трикотаж, хлопок, шелк) образование сборок происходит по-разному. И, конечно, многое зависит от вас. Если вы почувствовали, что сборка каждый раз образуется по-разному, измерьте на отдельном образце, сколько сантиметров ткани потребовалось уложить на расстояние в 10 см. Естественно, чем плотнее сборка, тем больше разница в длине. Например, на кусок сборенной ткани в 10 см ушло 25 см на сборки, значит, на 1 м сборок необходимо 2,5 м ткани. Так вы научитесь рассчитывать количество ткани, необходимое вам на то или иное изделие. Чтобы равномерно распределить сборки на большом участке ткани, соедините стороны двух разных полосок по меткам. Меньшую из тканей сложите вдвое и еще раз вдвое, т. е. получится 8 слоев. Точки перегиба пометьте булавками или надсечками. Эти точки и являются метками для соединения. Затем таким же образом сложите другую большую деталь (чтобы получилось 8 слоев) и так же зафиксируйте булавками места сгибов. Булавки фиксируют отрезки основной и сосбориваемой ткани разной длины. Полученные отрезки на ткани большей длины надо собрать в сборку.

Для того чтобы собрать в сборку образец ткани по длине, чуть большей основного, достаточно провести натягивание верхней ткани под машинной лапкой в момент строчки и припосадить нижнюю за счет ее расслабления, одновременно контролируя совмещение срезов как верхней, так и нижней детали.

Второй способ. Длинную полоску ткани предварительно прострочить, отступив от края среза на 0,5—1 см с помощью двойной иглы.

Третий способ. Сборка получается в процессе строчки. В этом случае частота стежка делается реже. Верхняя нить толще нижней, и в момент прострачивания она слегка натягивается. Достаточно придерживать ее правой рукой на крышке машины, чуть левее катушки и, регулируя натяжение нити, тем самым определять количество сборок.

Четвертый способ. Состоит в том, чтобы получить сборку при помощи прострачивания полоски ткани 1—2 раза на расстоянии друг от друга в 0,2—0,5 см редкими стежками при ослабленном натяжении нити. Затем с помощью нижней нити стягиваем верхний край, и ткань собирается в сборку. Количество сборок регулируется той же нитью.

В зависимости от толщины ткани и ниток, а также их качества выбирается и способ сосборивания.

ОБРАБОТКА СРЕЗОВ ДЕТАЛЕЙ ОДЕЖДЫ

Научитесь правильно прокладывать строчку «зигзаг», она вам пригодится как для основной обработки срезов изделия, так и при обработке деталей сборками, аппликациями и т. д. Для этого аккуратно подровняйте обтачиваемые края. Затем расположите ткань под лапкой таким образом, чтобы срез касался иглы при обработке его швом «зигзаг». Сыпучие ткани необходимо подогнуть на сторону изнанки на 0,2—0,4 см, одновременно прокладывая строчку по перегибу со стороны подогнутого края.

Срезы можно обрабатывать с помощью обтачки и подгибки.

ПРОВЕДЕНИЕ ОТДЕЛОЧНОЙ СТРОЧКИ

Ширина шва и длина стежка отделочной строчки могут быть различными. Это зависит от фактуры ткани и назначения отстрочки. Если ткань тонкая, то частота стежка увеличивается, а ширина шва уменьшается. Если толстая — частота стежка уменьшается, а ширина шва может быть разной в зависимости от модели или желания. Если вы выбрали ткань в полоску, то полоску удобно использовать в качестве линии, по которой проводится строчка.

ПОДГИБКА

Количество ткани, намечаемое для подгибки, зависит от структуры и фактуры ткани: толстые ткани типа драпа, сукна, габардина подгибаются на 2—3 см, не более. Если ткань толстая и плотная, то ее края обрабатываются швом «зигзаг» или край срезается специальными ножницами «зигзаг» без обработки на машине. Если ткань сыпучая, то ее края предварительно обрабатываются обтачкой.

Поучимся выполнять операцию «подгибка».

а) Наиболее простой способ подгибки состоит в предварительной обработке края швом «зигзаг». Затем обработанный край располагаем на столе изнаночной стороной вверх, срезом к себе. Без предварительного фиксирования подгибки булавками отгибаем ткань на изнаночную сторону на нужную ширину, приутюживаем ее справа налево. Для обеспечения более ровной подгибки утюжим, слегка прикасаясь утюгом, а затем основательно через проутюжильник. Затем подшиваем потайным швом на машине, ручным швом или отстрачиваем отделочной строчкой на 0,5—5 см от края.

Не рекомендую после обработки края ткани швом «зигзаг» настрачивать на нее тесьму в качестве подгибки, т. к. после стирки или чистки усадка основной ткани может отличаться от усадки тесьмы, и это испортит общий вид изделия. Если ткань тонкая и прозрачная, то подгибку делаем по-разному: узкую и широкую.

б) Очень узкая двойная подгибка с двойной отстрочкой на общую ширину не более 0,3—0,5 см от края ткани. В этом случае подравниваем низ изделия, подгибаем на изнаночную сторону на 0,2—0,3 см и простачиваем швом на 0,1—0,2 см. Затем еще раз отгибаем низ полотна на изнаночную сторону и делаем с лицевой стороны отстрочку, отступив от края на 0,2—0,3 см. Рекомендую овладеть этим видом обработки, т. к. он довольно часто используется в шитье, например, таким образом обрабатываются воланы, рюши, сборки и другие декоративные детали.

в) Широкая подгибка, утяжеляющая низ изделия. Обрабатывается, как указано в случае «б». Отличие состоит в том, что подгибка ткани наизнанку во второй раз проводится на большую ширину и прикрепление ее к основному полотну осуществляется либо ручным швом, либо машинным потайным, либо отстрочкой.

г) Если модель требует отделки по низу изделия, а ткань с изнаночной стороны контрастная, в тон отделке, можно подгибку использовать в качестве этой отделки. Для этого край изделия необходимо перегнуть на лицевую сторону, срез подогнуть вовнутрь на 0,3—0,5 см и отстрочить его на 0,1—0,3 см от внешнего края подгибки.

Л. Красникова-Аксенова

КАРНАВАЛ, КАРНАВАЛ!

Не все родители имеют время и достаточно умения, чтобы сделать своим детям сложные карнавальные костюмы, а ведь именно они так украшают новогодний праздник и делают его неповторимым. Обидно лишать детей такой радости, ведь сделать это можно очень просто. Достаточно нескольких деталей для создания образа.

Вот мальчик в джинсах и ковбойке, на голове папина шляпа со шнурком и закрученными полями, на шее платок. Это, конечно, ковбой.

Наденьте на девочку зеленые очки от солнца, обшейте туфельки золотой бумагой, а в руки дайте маленькую игрушечную собачку — каждый с первого взгляда узнает Элли из «Волшебника Изумрудного города».

Из двух коробок разного размера можно сделать настоящего робота. В большей прорежьте отверстия для головы и рук, в меньшей — для лица. Разрисовать их дети смогут сами.

Если на гимнастический купальник или платье для фигурного катания нашить разноцветные лоскутки, блестки или фольгу, а на лоб повязать яркую ленту, ваша девочка превратится в гимнастку Суок из «Трех толстяков».

А из малышек получаются прелестные цветочки — васильки и колокольчики, надо только сделать им шапочки из цветной бумаги, а пояс из лепестков и листьев.

Очень большой выразительности можно добиться при помощи макияжа. Нарисуйте девочке красные губки бантиком, яркий круглый румянец и длинные ресницы до бровей, а на голову и пояс прикрепите два огромных накрахмаленных банта — получится нарядная кукла.

Легко сделать костюм пирата — черная треуголка из бумаги, перевязанный глаз, в ухе — серьга, на шее — платок, яркий широкий пояс из куска ткани, на боку — нож. Но он будет иметь еще более грозный вид, если на его лице вырастет щетина, а изобразим мы ее черными точками.

Попробуйте разрисовать лицо ребенка под клоуна (на голову наденьте колпак, на шею — воротник и бабочку). Огромные глаза и цветные крылышки на спине превратят девочку в бабочку.

А вот старый знакомый кот Леопольд — ведь только он носит такую шляпу и галстук. Впрочем, мир фантазии неисчерпаем, как и мир детской сказки!

КАКИЕ МЫ РОДИТЕЛИ?

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители для наших детей и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей? Итак, какие мы, родители? Проверьте себя, ответив на вопросы: да, нет, иногда.

1. Следите ли вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о воспитании? Читаете ли время от времени книги на эту тему?

2. Ваш ребенок совершил проступок. Задумаетесь ли вы в таком случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?

3. Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?

4. Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?

5. Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

6. Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

7. Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?

8. Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?

9. Сумеете ли вы не приказать, а попросить о чем-либо своего ребенка?

10. Неприятно ли вам «отделываться» от ребенка фразой типа: «У меня нет времени» или «Подожди, пока я закончу работу»?

За каждый положительный ответ припишите себе 2 очка, за ответ «иногда» — 1 и за отрицательный — 0.

Менее 6 очков: о настоящем воспитании вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку и не мешкая заняться повышением своего образования в этой области.

От 7 до 14 очков: вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими итогами в этой области вам следовало бы задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И, будьте уверены, дети вас полностью за это вознаградят.

Более 15 очков: вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями. И тем не менее не удастся ли еще кое-что немного улучшить?

Перевод из журнала «Свет социализму» (ЧССР)

Т. ГРОХОТОВОЙ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЛИ СШИТЬ ПЛАТЬЕ...

...не отчаивайтесь! Романтично, экстравагантно, загадочно вы будете выглядеть в вечернем туалете, сделанном за несколько минут из куска ткани. Модели 1, 4 получатся из квадратного куска, обернутого вокруг тела, как показано на рис. 1, 4. Продолговатый кусок лучше подойдет для моделей 2, 3. Интересное платье может получиться из двух подходящих по фактуре кусков материи — достаточно перекинуть их на плечи и перекрестить на талии. В местах стыков ткань рекомендуется прихватить несколькими стежками — модель 5. Модель 6 — блузон из двух косынок, сшитых на плечах до горловины. Под ажурной косынкой эффектно будет выглядеть топик из атласной ткани. Все модели рекомендуется украсить поясом.

Как стать красивой

Скоро — двенадцать, и времени, чтобы стать красивой, у нас совсем мало. Но не волнуйтесь — сейчас усталость как рукой снимет.

Глубоко вздохните несколько раз, расслабьтесь. Вам надо отдохнуть минут 15—20, и этого времени как раз достаточно, чтобы сделать сменные компрессы для лица. Сварите ромашковый, липовый или мятный чай, процедите и еще раз подогрейте, горячим вылейте в большую чашку. Рядом поставьте чашку с холодной водой, приготовьте две марлевые салфетки.

Намочите салфетку в горячем чае, выжмите, положите на лицо и подержите 2 минуты, затем смените ее второй салфеткой, смоченной холодной водой. Смену компрессов сделайте 2—3 раза, последний, холодный, держите 5 минут.

Можно очистить и освежить лицо отваром овсяных хлопьев. На литр кипятка кладут две столовые ложки хлопьев, дают вскипеть, затем остужают.

А теперь — душ. Тоже контрастный, горячий — холодный. Если у вас очень устали ноги, уделите им 15 минут: поставьте два тазика — с горячей и холодной водой, и попеременно подержите ноги 2—3 минуты в каждом.

На уставшие ноги также хорошо действуют ванны из соленой воды или прохладные ванны из смеси цветов ромашки, льняного семени и полевого хвоща. Надо взять по две столовые ложки каждого из компонентов на два литра кипятка.

МЫ И НАШ АВТОМОБИЛЬ

Автомобиль, мотоцикл на сельском подворье — обычная картина. Ездят они по сельским дорогам, почитай, круглый год, помогая своим владельцам и в делах, и на отдыхе. Однако хоть и железные, но «устают», изнашиваются быстро, если нет старательного ухода, по всем правилам, а для этого нужны и знания, и добрый совет толкового специалиста.

По просьбе читателей в рубрике «Мужчина в доме» мы открываем новый цикл «Мы и наш автомобиль». Вести его будет опытный механик, много лет занимающийся исследовательской и конструкторской работой в автопромышленности, Н. Равичев.

Зимой ездят меньше. Дороги подводят: то снегом занесет, то льдом покроет... У того, кто ездит постоянно, забот с машиной хватает. Самые неотложные проблемы, от которых если не избавишься — не поедешь, решают тут же. А те заботы, что «терпят», — их обычно оставляют «на потом». К концу зимы таких «долготерпеливых» забот набирается ворох. А потому выбирайте первый же выходной — и за работу.

Главное дело — привести в порядок аккумулятор. А так уж повелось, что пока он не отказывается крутить стартер, ему и не уделяют особого внимания. Зачастую рассуждают так: «Раз ток дает, значит, заряжается от генератора». Давать-то он дает, да запасы у него не беспредельные. Но хуже всего другое. У частично разряженного аккумулятора гораздо быстрее окисляются пластины, и он может окончательно выйти из строя через полтора-два года вместо четырех-пяти.

Самому губить вещь, без которой запустить двигатель — проблема, смысла нет. А потому всякий раз, открывая капот, уделите пять минут батарее. Кстати, почаще заглядывайте в заводскую инструкцию к машине. В ней подробно указывается, что нужно делать с аккумуляторной батареей. Решите приобрести себе зарядное устройство — не ломайте голову с выбором. Любое, которое вам предложат в магазине, отлично делает свое дело. Разница лишь в цене — она зависит от конструкции и применяемых на разных заводах материалов.

Начиная с осени, в машину постоянно несут... воду — в избытке стекает она с обуви в дождь и в снег. К весне под напольными ковриками может образоваться «хороший» мокрый компресс для пола. Когда машина стоит на холоде, вода замерзает, и вреда от нее меньше. Но зато при работающей печке «парная баня» железу обеспечена. Поэтому надо хотя бы раз за зиму снять сиденья, коврики, шумоизоляцию с пола и хорошенько просушить их, а заодно и весь салон.

Порой от долгого пребывания мокрыми шумоизоляционные коврики, состоящие из ваты, битумной мастики и полиэтиленовой пленки, разваливаются на части. В таком случае вырежьте заменители из обычного поролона подходящей толщины.

Просушить салон при снятых ковриках и сиденьях можно отопителем машины. Включите его на полчасика при работающем моторе и закрытых окнах. Понятно, что машина должна стоять на улице или в гараже с открытыми воротами, если нет специального шланга, отводящего газы из выхлопной трубы наружу. Подойдет для сушки машины и обычный бытовой обогреватель с вентилятором, например, «Ветерок». Поставьте его в салон, а провод выведите через форточку или щель над дверным стеклом. Только не выводите провод через дверной проем, ибо, хлопнув дверью, можно перебить провод и устроить короткое замыкание в сети.

Хорошенько прогрейте машину — это необходимо еще по одной веской причине. Снизу на нее намерзает много ледяных привесков. Они и под крыльями, и на домкратных гнездах, и на защитном поддоне двигателя, и в подвесках, и в колесах. Если отбивать их палкой, можно повредить краску и антикоррозионную мастику на днище. Возить с собой этот груз — лишний вес, да и расход топлива увеличивается. А случись нужда залезть под машину с мелким ремонтом, намаешься выковыривать лед отовсюду. Ни домкрат вставить, ни ключом к болту подобраться. Поэтому при всякой возможности ледяные наросты лучше счищать подогревом. В домкратные же гнезда после прочистки хорошо бы вставить какие-нибудь съемные заглушки, ну хотя бы пробки от бутылок с шампанским. Держатся они крепко, а вытащить их, при надобности, за головку даже зимой несложно.

Да, пока мы тут занялись сушкой и чисткой машины, аккумулятор-то должен заряжаться... Поставьте его лучше на резиновый коврик: не ровен час, электролит брызнет или прольется при замере плотности. Ну и, конечно, если захотите заглянуть в банки и посмотреть уровень электролита, не вздумайте чиркнуть рядом спичкой! Чистый водород, который выходит при зарядке из батареи, смешиваясь с кислородом в воздухе, образует «гремучий газ» и может взорваться не хуже пороха. Не забывайте об этом, когда проверяете работу аккумулятора на машине.

...Короток зимний день. Всего, что накопилось по уходу за машиной, за несколько часов не переделать. Но и того, что сделано, хватит теперь надолго.

Рис. А. МАРТЫНОВА.

ХОЗЯЮШКА

ПЕРЕПЛЕТНАЯ МАСТЕРСКАЯ

Как мы уже говорили, в нынешнем году в приложении «Хозяюшка», начиная с первого номера, каждый листок посвящается определенной теме — домоводству, шитью, цветоводству и т. п. — с тем, чтобы из этих листков можно было сброшюровать самодельные книжечки-справочники. А сделать их поможет вам художник-переплетчик Д. Тарле.

Для изготовления брошюры-подборки понадобятся: нож типа сапожного, оселок для правки его лезвия, мелкозернистая наждачная бумага («нулевка») для доводки кончика ножа, металлическая линейка, шило, ножницы, нитки с иголкой, клей, кисть, ватманская бумага, картон, старые газеты.

Запаситесь нужными журнальными листами. Вырывать их не следует: образующийся при этом неровный край листа в корешке (корешок в данном случае — та сторона листа, которая крепится к журнальному блоку) может задеть часть текста.

Раскрыв журнал, подложите кусок плотного картона, больший по размеру, чем формат журнала, под нужный вам лист и, придвинув картон плотно к корешку журнала, наложите металлическую линейку, как показано на рис. 1, с таким расчетом, чтобы между ее краем и краем лежащего под листом картона было расстояние не более 1 мм. Картон нужен для того, чтобы не повредить ножом нижние листы журнала. Прижав линейку одной рукой, остро заточенным ножом отрежьте лист (не вкладывая в эту операцию лишних усилий,—иначе помнется лист), проводя ножом вдоль края линейки 2—3 раза. Кстати, картон не выбрасывайте, потом он еще пригодится не раз. Отрезали все листы нужной вам подборки? Теперь их нужно скрепить вместе, собрать в блок.

Предлагаем два наиболее простых способа брошюровки для небольшой, в 10—12 листов, подборки.

Способ первый называется сшиванием «втачку». Для этого нужно «столкнуть» подобранные по порядку листы на корешок, используя ровную поверхность стола так, чтобы совместить их. Проделав шилом три отверстия не ближе 5 мм от края листов и следя за тем, чтобы они не сдвигались, сшейте их прочной двойной ниткой.

На рис. 2 показано, что нитка возвращается в то же отверстие, через которое она была продета. Процесс сшивания можно облегчить, если склеить предварительно листы между собой. В этом случае можно не опасаться их смещения при работе.

Для этого распустите листы на 2 мм (рис. 3), подложив под них старую газету, накройте верхний лист аккуратно другим газетным листом так, чтобы его край полностью совпадал с краем верхнего журнального листа, и, прижав всю стопку листов рукой, промажьте выступающие края клеем. Чтобы клей не затекал под листы, кисть ведите строго поперек распущенных листов — от первого к последнему, то есть от себя. После промазки листы «столкните», пригладьте в местах склейки рукой и положите их под груз до высыхания.

Клей для работы подходит любой, кроме силикатного (он после высыхания становится прозрачным, ломким, а бумага желтеет). Идеальный клей для переплетных работ — ПВА (поливинилацетатный), но можно использовать и крахмальный, сварить который самому несложно. Вскипятите 0,5 л воды, в кипящую воду тонкой струйкой, помешивая, влейте пол-ложки крахмала, растворенного в небольшом количестве теплой воды. Доведите массу до кипения и снимите с огня. После того, как она остынет и загустеет, клеем можно пользоваться.

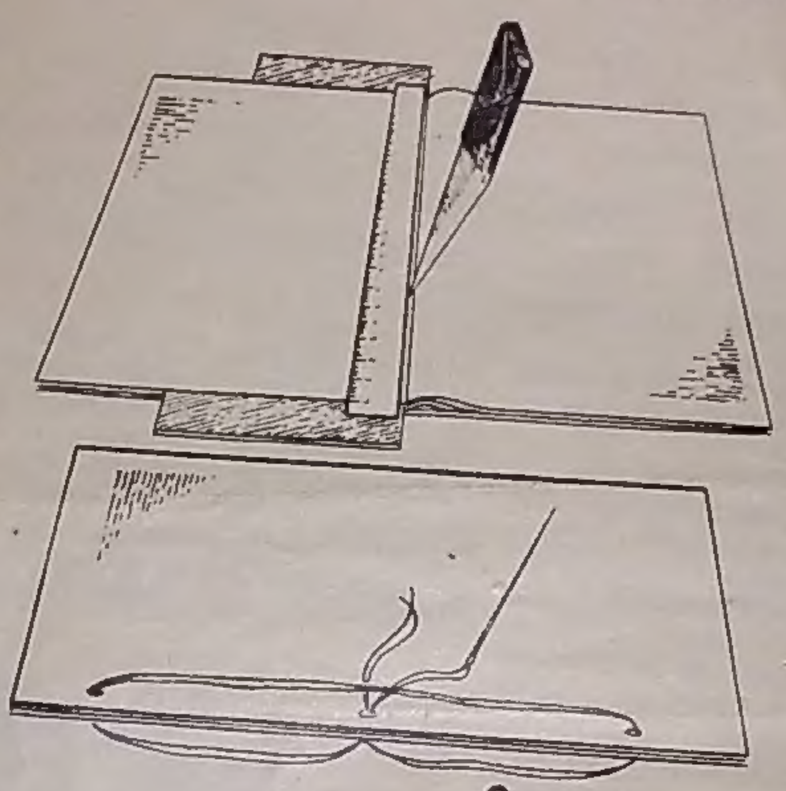


Рис. 1

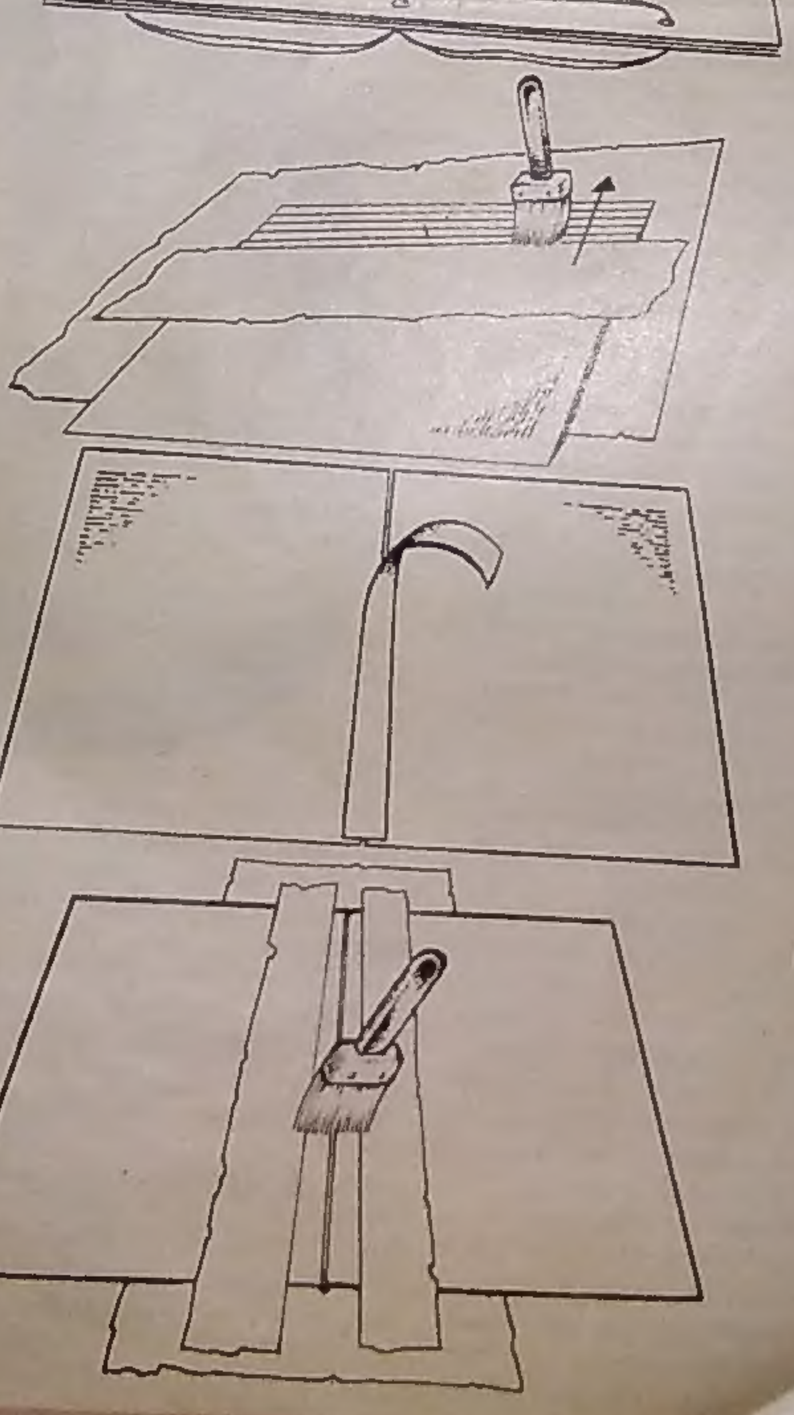


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Второй способ брошюрования называется «сшивание внакидку». Для подготовки к сшиванию склейте листы попарно в таком порядке: первый с последним, второй с предпоследним и т. д. Состыковав корешки листов, склейте их полосками газетной бумаги шириной 1 см и длиной, равной высоте листа (рис. 4), причем газетная полоска должна быть отрезана «по долевой», то есть в том направлении, в котором бумага легче рвется.

Если количество листов вашей тетрадки оказалось нечетным, «лишний» лист можно подклеить к любой паре. После того, как склеенные листы просохли, согните их в месте стыка, вставьте друг в друга в нужном порядке и сшейте строго по линии сгиба (как школьную тетрадь) способом, описанным в первом случае.

Тетрадка готова? Теперь нужно нарядить ее в обложку. Для обложки можно использовать ватманскую бумагу (или другую плотную). Согнутый вдвое лист может чуть превышать формат вашей тетрадки. Отступив на 6—7 мм в обе стороны от линии сгиба внутренней поверхности обложки, согните ее страницы, чтобы потом, при чтении, она легко открывалась. Аккуратно промажьте клеем образовавшийся между фальцами (линиями сгиба) участок обложки (рис. 5), вставьте в него тетрадку и положите брошюру под груз до полного высыхания.

Ну, а теперь остается лишь написать на обложке название.

Этот праздничный выпуск адресован молодым хозяюшкам. Мы обращаемся к вашим дочерям, милые наши давние читательницы. Они уже выросли, стали невестами, а иные и замуж вышли.

Пока жили под вашим крылышком, многого просто не замечали, а многого вы и сами им не доверяли, охраняя от излишних хозяйственных забот. Но когда они повзрослели, сразу появилось столько важных мелочей, которые знать просто необходимо, а к маме каждый раз за советом не набегаешься.

Итак: Хорошая ли вы хозяйка? Как стать красивой? Что создает праздничную атмосферу в доме? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в сегодняшней «Хозяюшке».

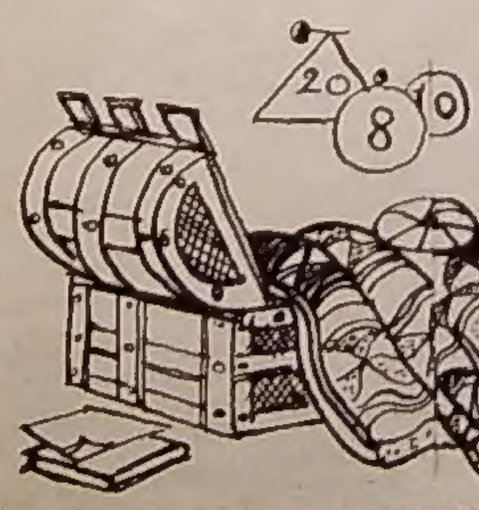
ХОРОШАЯ ЛИ ВЫ ХОЗЯЙКА?

Конечно, это шуточная анкета. И все-таки почему бы не проверить свои способности в ведении домашнего хозяйства? Итак, приглашаем вас ответить на следующие вопросы (все ответы оцениваются определенным количеством баллов):

	Да	Нет
1. Допустим, что у вас нет холодильника, телевизора, стиральной машины и нового пальто, а приобрести вы можете лишь одну из названных вещей. Что бы вы купили? а) холодильник — 30 очков б) телевизор — 5 очков в) стиральную машину — 20 очков г) пальто — 10 очков		
2. Часто ли вы заглядываете в шкаф, чтобы навести там порядок?	20	10
3. Делаете ли вы дома еженедельную уборку в один и тот же день?	20	5
4. Когда приходят гости, возитесь ли вы еще на кухне?	8	20
5. Хватает ли у вас смелости подать гостям подгоревший пирог?	10	20
6. Доставляет ли вам удовольствие обед, приготовленный вами?	15	6
7. Собираясь в магазин, составляете ли вы заранее список необходимых покупок?	20	3
8. Есть ли у вас свое фирменное блюдо?	15	8
9. Собираете ли вы кулинарные рецепты из журналов?	12	6
10. Помогает ли вам муж по хозяйству?	12	6
11. Имеет ли каждая кастрюля в вашей кухне свое постоянное место?	25	5
12. Считаете ли вы, что холодильник — самая необходимая вещь в хозяйстве?	4	16

Теперь подсчитайте количество набранных очков. Вы узнаете, как в шутку характеризуют вас психологи.

До 155 очков. К сожалению, вы неважная хозяйка, не умеете дорожить своим временем.



156—185 очков. Вы трудолюбивы и организованны. Каждая вещь имеет у вас в доме свое место. А если время от времени что-то не ладится в хозяйстве, в этом виноваты ваши домочадцы: вы не приучили их к порядку. Все брали на себя. Подумайте, как поправить дело.

От 186 очков и выше. Ваш дом идеален! Вы постоянно что-то стираете, чистите или полируете. Но, увы... Женщина, которая видит в домашней работе единственную цель своей жизни, не заслуживает звания хорошей хозяйки. Остановитесь! Пол и так блестит, как зеркало, в доме ни пылинки.

Вспомните же наконец о кино, о книгах!

Н. ПАНОВА.
По материалам польского журнала «Панорама».

Рис. Е. АНИСЕНКОВОЙ.

ПОДАРКИ

Мы дарим подарки на праздники и дни рождения, на свадьбы и годовщины, любимым и просто людям, которые нам симпатичны и которым хочется сделать приятное.

Но что лучше подарить? Иногда это бывает так трудно сообразить. Предлагаем несколько правил, которые могут вам помочь.

Первое и главное: выбирая подарок, подумай, доставит ли он радость тому, кому предназначен. Очень хорошо, если и вы, обдумывая, что подарить, выбирая подарок, испытали удовольствие.

Иные считают, что делать подарки — обременительная обязанность, которую приходится исполнять, чтобы не показаться невежливым. В последнюю минуту они бегут в магазин или поручают купить подарки кому-нибудь из домашних, кто вообще не знаком с тем, кому подарок предназначается. В результате на выделенную сумму покупают что придется, и можно быть уверенным, что виновник торжества засунет потом этот подарок в самый дальний угол шкафа.

Встречаются и такие люди, которые дарят, чтобы потом, в свою очередь, получить не меньше и не хуже. Да и дарят они только тем, от кого рассчитывают получить щедрую компенсацию. О таких, признаться, и говорить не хочется...

Так что же дарить?

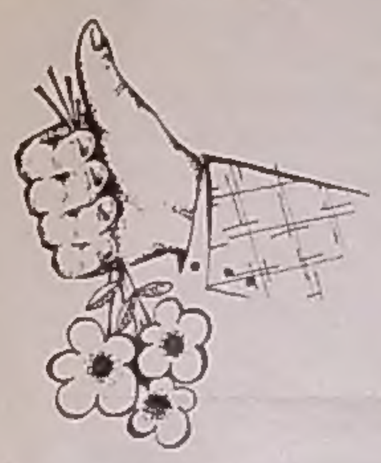
Почти во всех случаях хорошо и уместно дарить цветы. Правда, иногда одних цветов недостаточно.

Как вручать цветы: в упаковке или развернув их? Существует старое правило, которого можно придерживаться и сегодня: если цветы вручают в прихожей — можно оставить их в упаковке (тем более если это прозрачный целлофан или тонкая красивая бумага). Если же мы проходим в комнату, лучше развернуть цветы в прихожей и там же оставить упаковку.

Не надо делать дорогие подарки. Это неудобно и неделикатно. Таким подарком вы вынуждаете и вам дарить что-нибудь ценное, что не всегда совпадает с возможностями ваших знакомых. Дорогие подарки дарят только членам семьи и людям самым близким.

Когда-то очень хорошим подарком считались вещи, связанные или вышитые собственноручно. Сейчас этот обычай почти исчез, а жаль. И если вы можете связать вашему знакомому теплые перчатки, спортивную шапочку или красивый шарф, получится отличный подарок.

Часто женщины дарят мужчинам галстуки, не умея правильно оценить и подобрать эту важную деталь мужского гардероба. Впрочем, когда мужчины покупают своим подругам губную помаду, из этого часто тоже ничего хорошего не получается...



Не советуем дарить всяческую живность, предварительно не убедившись в желанности такого подарка. Подумайте, что будет со щенком, котенком, хомячком или попугаем, если будущему хозяину негде его держать или просто нет такого желания...

Не нужно дарить репродукции или картины, если вы не очень знаете вкус того, кому их дарите.

«Оригинальные» подарки вроде старинной вещи неизвестного назначения или гипсовой кошки-копилки можно дарить только коллекционерам-любителям. Не советуем дарить предметы, которые давно уже лежат у вас в шкафу, но все еще «совсем как новые». Если они вам не пригодились, скорее всего они не понадобятся никому.

Иногда, если мы в близких отношениях с «виновником торжества», можно спросить у него или у нее, что лучше купить — допустим, скатерть или кофемолку. Но если вам скажут, что лучше кофточку, придется купить кофточку. (Напросились!)

Молодой человек не должен дарить девушке белье или колготки, особенно если она живет с родителями.

А ВОТ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ПОДАРКОВ НА РАЗНЫЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ:

официальный подарок: букет или корзина цветов, художественный альбом, коробка конфет;

из одежды и прочего: сумка, шарф, хорошие домашние туфли, мужская рубашка, перчатки, модный пояс и ремешок для часов, материал на платье, косынка;

из съестного: торт, может быть собственной работы, хороший чай, кофе, банка собственного варенья;

человеку, интересующемуся вопросами

культуры: пластинка, годовая подписка на журнал, собрание сочинений любимого писателя, редкая книга;

украшения и ювелирные изделия: запонки (не броские), бусы, клипсы, браслет, нарядная заколка для волос и т. д. Недорогие искусственные украшения должны быть обязательно модными;

косметика: очень хороший одеколон, духи, пудра, хорошее мыло, модный лак для ногтей, дорогой крем (если на нем нет надписи «От морщин»), сумочка-косметичка;

практичные подарки: дорожный утюг, лампа-ночничок, чайник со свистком, скатерть с салфетками, хорошая сумка для покупок, папка, машинка для поджаривания тостов;

прочее разное: альбом для слайдов, несколько лотерейных билетов, кошелек или бумажник, ваза для цветов, мелочи для автомашины, диванная подушка, подарочная свеча, шахматы, термос, предметы, связанные с туризмом и спортом (если человек этим интересуется).

Некоторые любят делать «юмористические» подарки, например, замужней женщине дарят скалку для мужа, приятелю — заводного осла или килограмм гвоздей. Такие шутки, однако, не всем нравятся.

Еще раз подчеркнем: не делайте дорогих подарков. Уж лучше подарить слишком дешевый, чем слишком дорогой.

Получив подарок, не забудьте тут же, в присутствии подарившего, развернуть сверток, посмотреть, что там, обязательно похвалить и поблагодарить... Цветы сейчас же надо поставить в воду. Очень невежливо и обидно для дарящего, если вы подарок неразвернутым отложите в сторону. И не нужно сообщать дарившему о дефектах, которые в подарке обнаружились. У близкого знакомого, если изделие можно обменять, спросите, где оно было куплено.

И последнее: время от времени пользуйтесь подарком, хотя бы в присутствии дарителя. Ему будет это приятно.

Эти рекомендации мы взяли из книг Карла Смолки «Правила хорошего тона», Яна Камычека «Вежливость на каждый день».

Рис. Д. ТАРЛЕ.

С ёлкой, под ёлкой

ход в дом в качестве «первой ноги Нового года» темноволосого мужчины с кусочком угля для домашнего очага и веткой омелы, символизирующей долголетие. В Греции приглашенные на встречу Нового года захватывают с собой обомшелый камень, сбрасывают его у порога и говорят: «Пусть богатства хозяина будут так же тяжелы, как этот камень!» Необычный новогодний подарок получили жители американского штата Айова: до недавнего времени здесь существовало ограничение на... поцелуи, запрещалось целоваться больше пяти минут, теперь этот закон отменен.

Что ж, каждому, как говорится, свое, но на всякий случай сообщаем недогадливым мужчинам, что хорошие духи, цветы, красивый шарфик, модная сумочка никакой женщине никогда не будут лишними...

Детям, для полного восторга, все-таки должен еще вручить подарки Дед Мороз — в папином полушубке, дедушкиных валенках, с бородой и усами из ваты, с большой палкой. И когда он войдет в дом, вот тут-то для детворы начинается настоящий праздник

ВОКРУГ ЕЛКИ.

Хорошо бы нарядить детвору в карнавальные костюмы! Не пугайтесь: это не так трудно, надо только запастись необходимым «сырьем» для атрибутов карнавала — бархатной бумагой (ее можно заменить любой ворсистой тканью, наклеенной на плотную основу), цветной тонкой (или просто раскрашенной) бумагой, разноцветными лоскутками из маминой корзинки для рукоделия, яркими лентами, фольгой — годится и мятая обертка от шоколада, конфет, она прекрасно разглаживается столовой ложкой. Основа же костюма — обычное платье, рейтузы, спортивное трико.

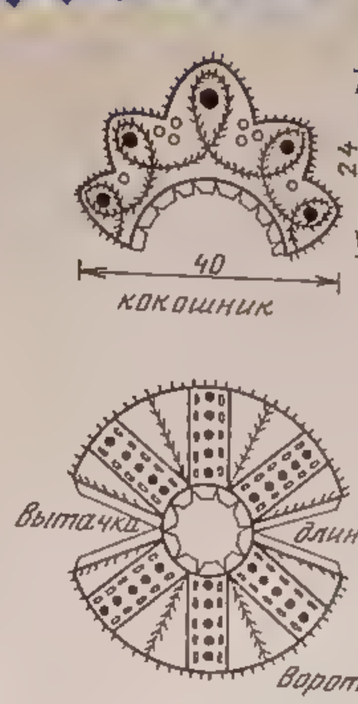
Вот как делается, к примеру, костюм Красной Шапочки: на широкую юбку нашиваете разноцветные ленты, белый передник украшаете оборкой, воланами, кружевом, такие же нашиваете на рукава безлой кофточки, из цветной ткани делаете «на живую нитку» корсаж со шнуровкой спереди, к туфлям можно резинкой прикрепить пряжки из картона или яркие банты, а выкройку шапочки вы видите на чертеже.

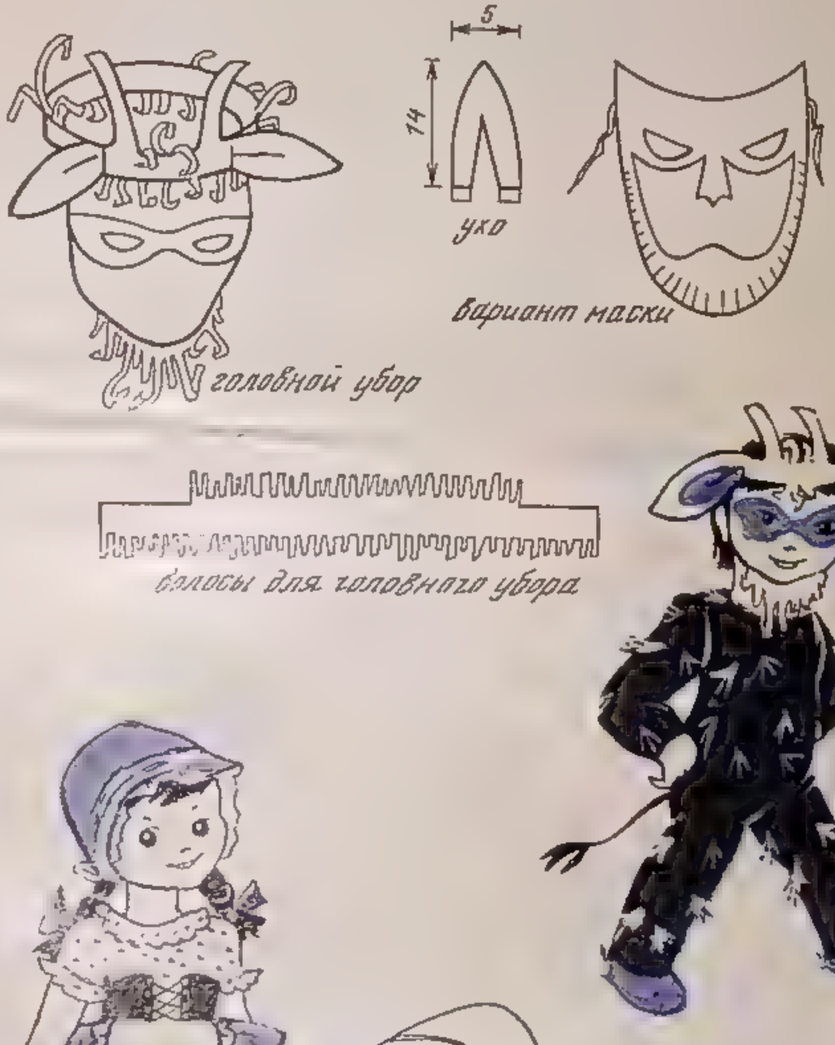
Всегда «актуальна» в новогодние праздники Снегурочка, желанная гостья на утреннике в детском саду, в школе, в гостях, на семейном торжестве. На синее платье дочки нашейте некрупные шарики из ваты, круглый белый воротник — его можно сделать и из бумаги — отделайте белыми лентами, серебряным «дождем» и мишурой, яркими бусинками. Спереди нашейте на платье белую планку, так же украшенную, отделайте и манжеты. Главное украшение костюма — кокошник (см. чертеж), его вырежьте из плотной бумаги, понизу и поверху прикрепите бахрому, расшейте серебряной нитью, звездочками и елочными бусинками разных цветов.

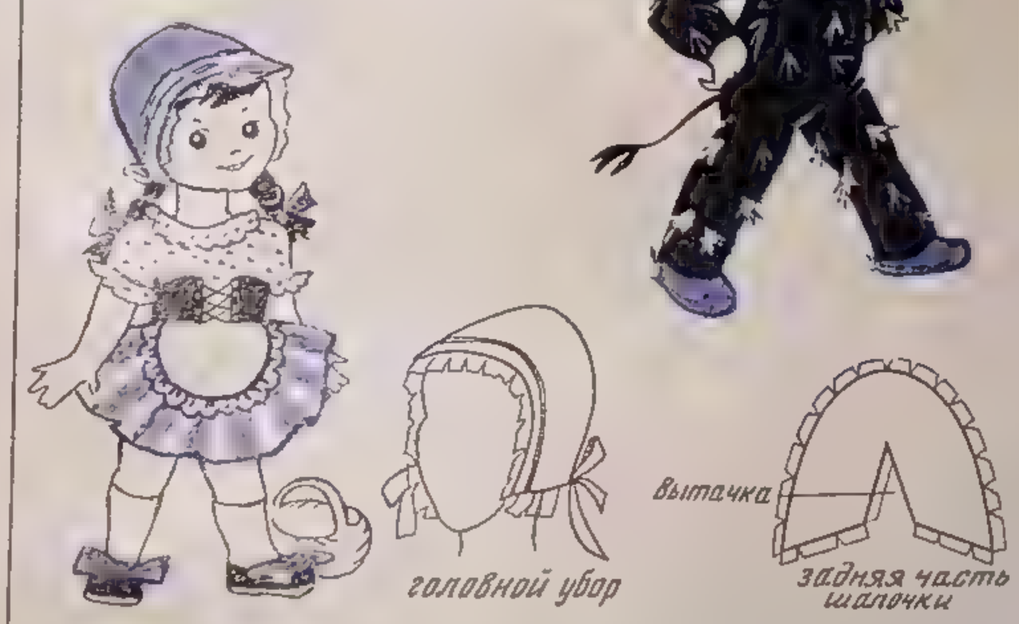
Мальчику приготовьте эффектный костюм чертика. Используйте темный свитер и колготки или рейтузы, на них нашейте пучки «шерсти» из мочала или штопальных ниток, хвост сделайте из проволоки и обшейте темной тканью или чулком, на конце прикрепите пучок тонких веревок в виде кисти. Кулечки из плотной бумаги (рожки) укрепите на картонном обруче, оберните их серебряной фольгой (см. чертеж), проденьте в обруч уши из картона.

Ох, до чего же весело будет ребятне скакать вокруг елочки в таких костюмах, куда денутся стеснительность подростков, их неуклюжесть, скованность!

Вот только заниматься всей этой карнавальной атрибутикой нужно пораньше, не оставлять на самый конец года. У вас и так будет достаточно хлопот, а последние часы перед праздником необходимо освободить для себя — ведь вам нужно быть самой обаятельной и привлекательной...







С ёлкой, под ёлкой

ГОТОВИМСЯ К НОВОГОДНЕМУ ПРАЗДНИКУ

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ «ЗМЕЯ»

...Вы спросите: «А при чем здесь змея?» Да при том, что по восточному календарю 1989 год — это «бенефис» змеи, 365 дней в ее честь.

И еще считают на Востоке: Год змеи — год Женщины, потому что кто же еще может сравниться с этим загадочным существом, с его мудростью, прозорливостью, изяществом, гибкостью, наконец, долготерпением, как не мы, женщины! В Японии, когда хотят сделать комплимент женщине, говорят: «Моя дорогая, ты настоящая змея!» И дорогая чувствует себя польщенной... Впрочем, более подробно о змее по-восточному читайте в этом выпуске «Хозяюшки» на странице 7, а сейчас — о Новом годе.

Попробуйте закрыть глаза и медленно произнести про себя эти слова: Новый год... Что представляется вашему воображению? Конечно же,

ЕЛКА.

Без нее нет в доме праздника! Позаботьтесь о ней заранее. Чтобы не осыпалась, держите на холоде, дня за два до того, как будете устанавливать в комнате, опустите конец ствола в ведро с водой, в которую добавлены 2—3 столовые ложки глицерина. Ставьте елку в специальную подставку, а если придется довольствоваться обычным ведром — хорошо укрепите.

Первым делом навесьте электрическую гирлянду с лампочками (но не самодельную — с огнем не шутят!), потом — игрушки, сначала покрупнее размером, затем и мелкие. В последнюю очередь надевают шпиль или звезду на верхушку, раскидывают блестящую мишуру, «дождь».

Готово! А что

ПОД ЕЛКОЙ?

Конечно же, подарки! Каждый по отдельности завернутый в мягкую бумагу, перевязанный яркой ленточкой. Никто не должен в эту ночь остаться без сюрприза, пусть недорогого по цене, но обязательно с выдумкой, со смыслом. Ваш муж собирается в отпуск, в длительную командировку? Блокнот и ручка будут ему ненавязчивым напоминанием о том, что дома ждут весточек. Кто-то из друзей мечтает купить машину? Он искренне посмеется, развернув большой сверток с игрушечной машинкой. Впрочем, нет смысла перечислять возможные сюрпризы под елку — вам лучше знать, что вашим близким по душе! К тому же в каждом краю, у каждого народа на этот счет свои обычаи.

В Китае, например, ни в коем случае нельзя дарить на Новый год часы, чтобы не напоминать о быстротечности времени, а с ним и жизни... В Японии такой традиционный подарок любимой, как букет цветов, разрешается преподносить только очень известным, высокопоставленным людям. А для англичан лучшим «подарком» будет при-

...ЗИМА УЛЫБАЕТСЯ И ОБЕЩАЕТ...

СЛЕДУЯ ОБЫЧАЮ...

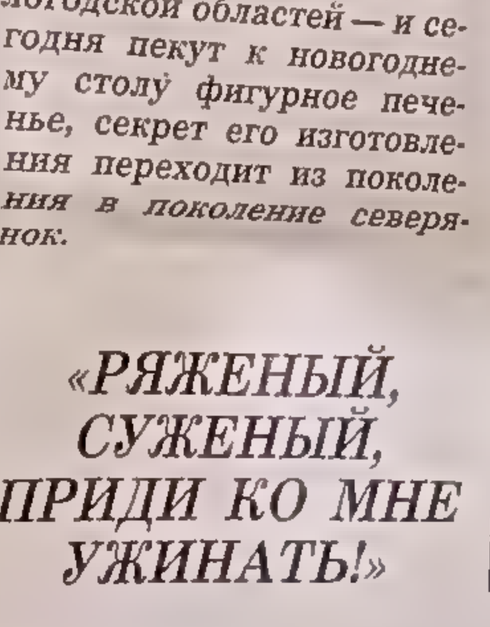
...Перед Новым годом нужно отдать все долги, простить все обиды и попросить прощения за нанесенные ненароком. Выбросить из дому всю разбитую посуду, избавиться от предметов, напоминающих о неприятностях, огорчениях минувшего года.

...Навести чистоту в доме, разобрать все углы, протереть стекла и зеркала, чтобы сверкали.

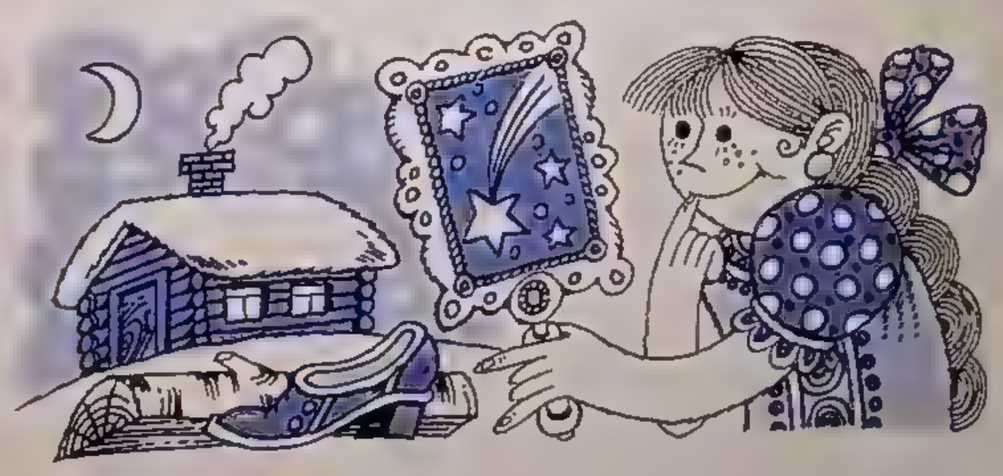
...В древнем Китае объявлялся единственный в году праздник нищих, когда любой мог войти в дом и взять то, в чем нуждается, а если хозяин откажет — соседи с презрением отвернутся от него. В Монголии и по сей день считается: чем больше гостей придет к твоему очагу в новогоднюю ночь, тем счастливее будет для тебя год.

...У нас в Молдавии в первый день Нового года непременно разбрасывают у себя дома и в тех домах, куда идут в гости, зерно: чтобы год был обильным, урожайным, чтобы дом был полной чашей. В Латвии то же самое символизирует горох — встречая Новый год, нужно непременно съесть хотя бы горошину... В Грузии в первый день Нового года не принято ходить в гости без приглашения: хозяин сам зовет тех, с кем у него связано понятие добра,— такой званый гость должен первым в Новом году переступить порог дома, куда его позвали, причем обязательно принести сладости. А в Армении полагается в этот день поздравить всех старших родственников.

...На Руси в начале века под Новый год выпекали из теста фигурки, изображающие коров, быков, коней и других животных. Когда в дом приходили колядовщики — девушки и юноши, ходившие на святках по домам с пением поздравительных песен-колядок,— хозяева одаривали их этими фигурками, а также орехами, сладостями. На севере — в деревнях и городах Архангельской, Вологодской областей — и сегодня пекут к новогоднему столу фигурное печенье, секрет его изготовления переходит из поколения в поколение северянок.



«РЯЖЕНЫЙ, СУЖЕНЫЙ, ПРИДИ КО МНЕ УЖИНАТЬ!»



В прошлую предновогоднюю ночь я постучалась к своей соседке, старой бабушке Анюте, и спросила:

— Как в старину гадали? Вот Татьяна у Пушкина наводит зеркальце на луну. А у Жуковского девушки башмачок за ворота бросают. Для чего?

— Как для чего?— удивилась бабушка Анюта.— Зеркальце наводят, чтобы милого увидеть. А с башмачком проще простого: куда носком ляжет, туда и замуж идти.

— А ты, бабушка, гадала в девичестве?

— Как не гадала. На святки, на крещенье, под Новый год — самые девичьи гадания. Выбежишь из избы к полуночи, добежишь до распутья и слушаешь. Почудился звон колокольчика, стало быть, замуж идти. А то завязывали лошади глаза, садились верхом — если лошадка к воротам пошла, значит, девке скоро прощаться с родным домом.

— А как-нибудь поточнее пытались узнать, кто он?

— Конечно. Выходили в святочную ночь за калитку и смотрели в небо: в какой стороне звезда упадет, там твое счастье. И про достаток женихов-ский хотелось узнать. Дернешь из поленницы полено: гладкое — бедный жених, неровное — богатый.

— А имя?

— Имя? Подложишь соломки под сковороду и ногой наступишь. Солома заскрипит, зашелестит — тут и раскрывай уши.

— Ну, расслышишь имя, так ведь сколько парней его носят...

— Тут, милая, единственное надежное средство — вещий сон. Только не забудь положить под подушку хлеб и ножницы, а то не сбудется. А перед сном пошепчи: «Ряженый, суженый, приди ко мне ужинать».

Долго еще вспоминала бабушка Анюта о разных девичьих гаданиях, пришедших из глубокой древности. Они были немного смешны, но таинственны и поэтичны. А разве мы не гадаем?— подумала я. То гороскопами зачитываемся, то раскрываем наугад томик любимых стихов, то бросаем монету: чет-нечет. Видно, страсть угадать что-то в своей судьбе искоренить в женском сердце невозможно...

Т. НАЛЫМОВА

ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ

В новогоднюю ночь все ждут чудес, добрых пожеланий, подарков. Как же не воспользоваться случаем и не порадовать своих друзей? К новогоднему столу приглашают обычно самых близких. Вот и хорошо — придумывая новогодние тосты-пожелания, учтите «знакомых черт очарованье».

Наверное, тамадой надо родиться. Если у вас нет больших способностей по этой части — не огорчайтесь. Вы ведь хорошо знаете своих гостей, и все они вам симпатичны. Вам известно, что один из присутствующих собирается жениться, другой надеется получить квартиру, а молодая пара ждет первенца... Пожелайте каждому исполнения именно его желания.

И еще раз о подарках. Детям — гостинцы под елкой или под подушкой.

А нам, взрослым? Пожалуйста, порадуйте гостей: в бумажную самодельную хлопушку положите маленькую игрушку, брелок для ключей, ручку-фломастер, прихватку для чайника, сделанную своими руками... И гости поймут, с какой радостью вы их ждали, и вам праздник вдвойне.

В новогоднем выпуске «Хозяюшки» приняли участие: В. КОЛЕСНИК, А. РЫБАКОВА, Ж. ГРЕЧУХА, А. КОРОЛЕВА, а также художники С. БОГАЧЕВ и Н. КУПРИЯНОВА.

ЭТОТ ГОД СУЛИТ НАМ...

...только хорошее, ведь это же Год мудрой змеи! Чтобы задобрить ее, встречаем в чем-нибудь блестящем, зеленом — не случайно самый модный цвет в будущем году изумрудный!

Много танцуем, поем — змея по своей природе музыкальна, грациозна, гибка. Непременно надеваем что-то новое на ноги — она будет довольна. И приготовим для праздничного стола несколько блюд на «з»: заливное, зеленый горошек, запеканку, различную зелень, торт «Зебра», зразы с грибами...

Игра, скажете вы? Конечно! Но игра — это всегда увлекательно, в том и прелесть старинных гороскопов. Ну кто в самом деле всерьез поверит, что не сами мы сбережем любовь, не близкие наши подарят нам счастье, а Год дракона, Год тигра или Год собаки... Что Год дракона принесет «удачу в любви», Год тигра — «благоприятные перемены в общественной жизни», а в Год собаки нас ждут «романтические интриги и легкая грусть». Просто ожидание благоприятных перемен, которые мы связываем с каждым наступающим новым годом, так приятно!

Мудрая змея, представьте, несколько легкомысленна, поэтому, вероятно, гороскоп советует нам, с одной стороны, больше внимания уделять мужьям и любимым, дабы у них не появилось ни времени, ни желания поискать развлечений вне семьи. С другой стороны, женщины должны как никогда следить за собой, как можно больше веселиться и вообще постоянно помнить о том, что они прекрасны, обаятельны, умны, остроумны и необыкновенно привлекательны... Так что мужьям, как видите, тоже дремать не придется!

Не ограничиваясь сферой семейных отношений, змея смело обещает важные открытия, взлет творческой мысли... Не боясь показаться нескромной, она уверяет, что в ее год будут решены проблемы, над которыми уже много лет бьется человечество! Пожалуй, нам остается только от всей души пожелать, чтобы обещания не разошлись с делом.

«ЗМЕЯ» УЛЫБАЕТСЯ И ОБЕЩАЕТ...

ПУСТЬ БУДЕТ ПРОЧЕН ВАШ СОЮЗ

Ах, семья, наша крепость и счастье, наша забота и хлопоты, и любовь, и слезы, и ссоры, и примирения, наша радость и, к сожалению, иногда и печаль... Так хочется, чтобы в Новом году плохого было поменьше, а светлого, хорошего, радостного побольше! Давайте-ка сейчас, на его пороге, подумаем над своими семейными делами и честно признаемся себе, так ли уж безоговорочно всегда правы именно мы, не можем ли и мы что-то в себе изменить, чтобы избежать ссор и непонимания, чтобы наш супружеский союз был прочен и не омрачали его мелочи жизни... Поможет в этом шутливый тест, который предлагают польские психологи.

Итак, милые МУЖЬЯ, делаете ли вы упреки жене по поводу того, что...

- она ходит дома в бигуди,
- смеется, неизвестно по какой причине,
- курит,
- подолгу болтает с подругами
- или сидит в парикмахерской,
- любит лакомства, даже если при этом полнеет,
- а вот на кухне возиться не любит
- да еще в последнее время слишком усиленно занимается своей внешностью — уж не появился ли «другой»?
- А самое главное — задает массу вопросов во время передачи хоккея или футбола!

Теперь просим ответить ЖЕН: упрекаете ли вы мужей за то, что...

- ему только бы телевизор смотреть
- или валяться на тахте, вместо того чтобы проверить уроки у сына!
- Снова прожег дырку в скатерти,
- зеркало в ванной настой обрызгивает,
- слишком разборчив в еде,
- придя домой, никогда не поцелует, а буркнет: «Привет!»,
- при этом сам одежду не уберет, как положено, а бросит где попало, ноги как следует не вытрет,
- мусор не вынесет,
- и вообще приятели ему дороже, чем жена!

Ответы могут быть: «Да» — 3 балла, «Нет» — 1 балл, «Иногда» — 2 балла.

А теперь подсчитаем очки.

До 10 БАЛЛОВ: ваш союз идеален! И в новом году у вас не будет оснований упрекать друг друга.

11—14 БАЛЛОВ: вы можете порадоваться, ваш муж (или жена) — человек благоразумный и рассудительный, с миролюбивым характером, всегда снисходителен к маленьким недостаткам вашей натуры.

15—19 БАЛЛОВ: ваш спутник (или спутница) жизни имеет характер неустойчивый, при неудачах падает духом и старается вину переложить на вас... Постарайтесь закалить его дух и волю!

20—24 БАЛЛА: очень жаль, но посоветовать нечего... Вас, может быть, и не за что упрекать, вы очень стараетесь сохранить мир в семье. А вот ваш избранник совсем другого характера, привычек, жизненных установок, чем вы! Чтобы сохранить ваш союз, ему (или ей) нужно изменить себя.

25—27 БАЛЛОВ: скажем прямо, что вы имеете дело с человеком раздражительным, придирчивым, вздорным. Это плохо, конечно, но взаимная любовь и терпение помогут избавиться от этих недостатков.

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА» №7 1990

Оформление Ю. Семёновой

ТЕМ, КТО ЛЮБИТ СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ

Модель номера

ПЛАТЬЕ

Предлагаемая модель рекомендуется девушкам и молодым женщинам, предпочитающим спортивный стиль. Размер 164—88—92. Ткань рекомендуется хлопчатобумажная. Каждая деталь располагается на ткани по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой). Линия сгиба обозначена пунктиром.

Детали кроя:
14. Спинка — 1
13. Полочка — 1
16. Подборт — 2
15. Рукав — 2
22. Погон — 2
17. Пояс — 1
19. Воротник верх.— 1
20. Воротник нижн.— 1
18. Карман — 2
23. Верхний клапан кармана — 2
21. Нижний клапан — 2

Платье прямого силуэта, зауженное книзу, с рукавом рубашечного покроя, низ на отложных манжетах. Воротник — стойка с отложными концами. Застежка центральная на 6 пуговиц.

По воротнику, краю борта, пройме, карману, клапану кармана, манжетам, погону отделочная строчка в край на 0,1—0,2 см. По центру полочки — защипы. Застежка на полочке заканчивается односторонней складкой. Спинка целая. Карманы с клапанами с защипами. По плечевому шву погоны.

Рекомендуемые швы:
Боковые, плечевые швы, швы рукава — 1,5 см
Швы притачивания, обтачивания — 0,7 см
Подгибка низа — 6 см

Последовательность изготовления:

— Наметить место расположения защипов на полочке, стачать их на 0,1—0,2 см от края.

— Заложить складку на кармане, край складки соединить защипом.

— Стачать защип по верхнему клапану посредине шириной 0,1—0,2 см.

— Обтачать клапан, проложить отделочную строчку на 0,1—0,2 см от края.

— Притачать на полочках, выравнивая, чтобы защип на полочке совпал с защипом на кармане. Аналогично притачиваются клапаны.

— Стачать плечевые швы, заутюжить, проложить отделочную строчку на 0,1—0,2 см.

— Втачать рукав в открытую пройму, закладывая погоны вдоль плечевого шва. Проложить отделочную строчку по пройме на 0,1—0,2 см.

— Обработать низ рукава швом вподгибку.

— Проложить отделочную строчку. По надсечкам заутюжить отложную манжету.

— Проложить отделочную строчку по нижнему и верхнему краям.

— Соединить шов рукава и боковой шов.

— Втачать воротник в горловину.

— Обработать низ изделия закрытым срезом.

Художник Л. ПРОХОРОВА
Конструктор Т. КЛИМОВА

БЛУЗА

Блуза прямого силуэта. Рекомендуется не только девушкам, но и женщинам, желающим скрыть недостатки своей фигуры. Размер 164—88. Каждая деталь на ткани располагается по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой), сгиб деталей — пунктиром.

Детали кроя:
2. Спинка — 2
1. Полочка — 2
3. Кокетка полочки и спинки —1
9. Обтачка застежки рукава — 2
4. Рукав — 2
7. Воротник верхний — 1
6. Воротник нижний — 1
10. Пата рукава — 4
5. Карман — 2
8. Манжета — 2
12. Пата кармана — 4
11. Погон — 4

Блуза на кокетке с центральной застежкой на 6 кнопок, с 2 накладными карманами, верхняя часть которых с планками и патами, прикрепленными к планкам отделочными кнопками (по 1 кнопке на каждой). Спинка на отрезной кокетке с центральной застежкой на 6 кнопок. Воротник отложной. Рукав рубашечный на манжете. Низ изделия фигурный.

По воротнику, бортам проходит отделочная строчка на 0,2 — 0,3 см от края. По накладным карманам, планкам кармана, патам, погонам, кокетке, манжетам, низу изделия отделочная строчка на 0,2—0,3 см и на 0,7—0,8 см.

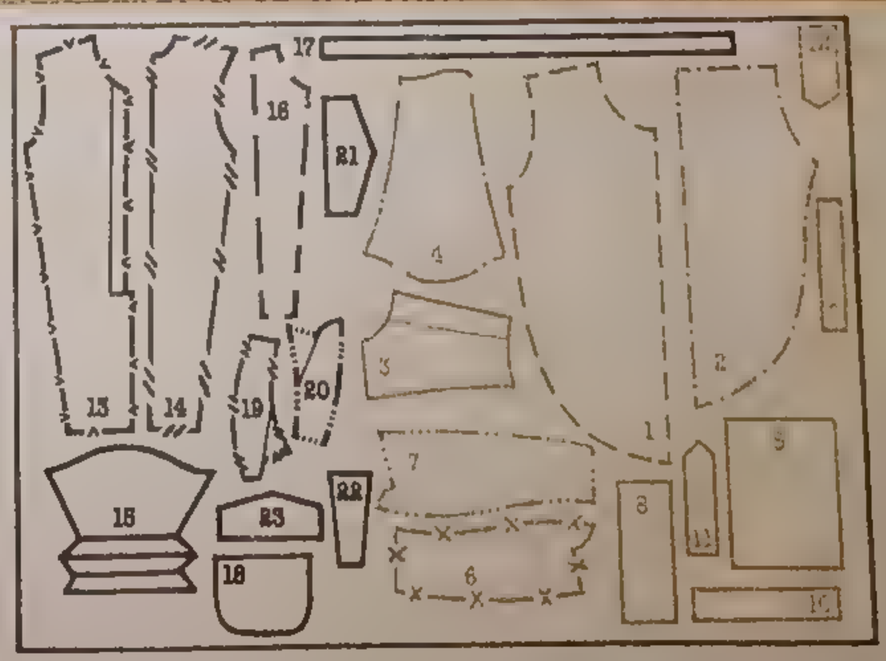
Припуски на швы:
Боковые швы, на кокетке, по проймам, подгибка низа — 1,5 см, внутренние швы — 0,8 см.

Последовательность изготовления:

— Притачать кокетку к полочке, заутюжить вверх.

— Обработать застежку на спинке (подогнуть припуск под застежку).

— Притачать кокетку к спинке, швы заутюжить вверх.



— Обработать застежку на полочке (подогнуть припуск под застежку), пристрочить от края борта на расстоянии 0,2—0,3 см и на 2,8—3 см.

— Втачать рукав в открытую пройму, предварительно прикрепив погоны к пройме.

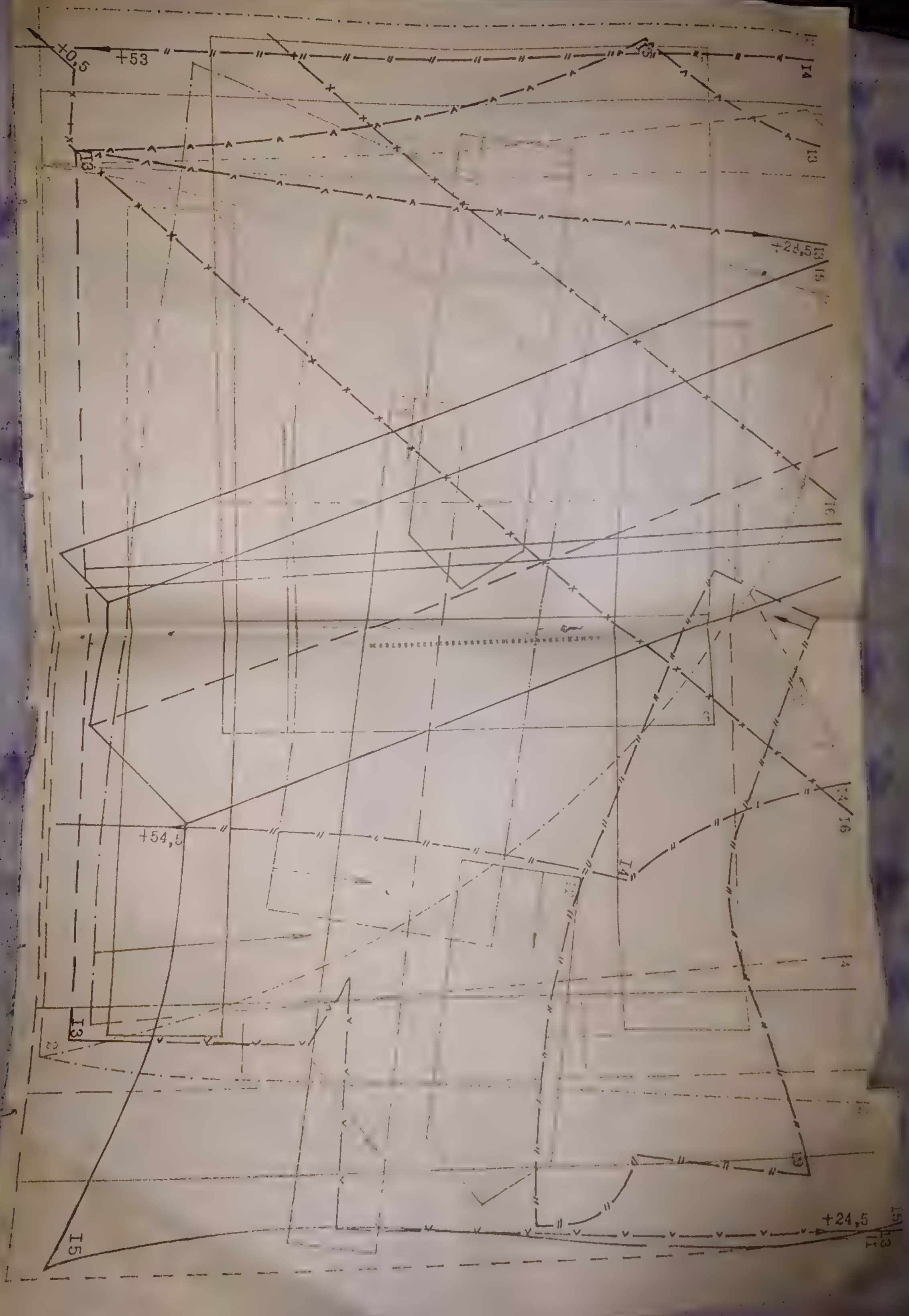
— Втачать воротник.

— Стачать боковые швы и швы рукава, швы разутюжить.

— Подгибка низа с закрытым срезом в готовом виде 0,9—1,1 см.

— Поставить кнопки на полочке посредине планки, 1 кнопка от шва втачивания воротника до центра кнопки на расстоянии 1,5 см. Расстояние между кнопками 11 см.

Художник С. АВЕРКИНА
Конструктор И. ЧИСТОВА


+0,5
+53
+28,5
+54,5
+24,5

ЛЕТО БЕЖИТ ВПРИПРЫЖКУ

Так говорят в народе, и действительно как будто недавно начался сезон, а уже показался и его склон. Июль — август — зрелое лето — пора главного сбора овощей, но это и время быстрого развития вредителей и вирусных заболеваний. Особенно это сказывается на таких культурах, как картофель, помидоры (томаты) и огурцы. У картофеля на ботве, а затем и на стеблях появляются бурые пятна, а снизу листьев белый налет — пушок грибницы — фитофтороз. Если влажная погода, болезнь очень быстро распространяется на всю плантацию. При первых замеченных признаках кусты надо хорошо окучить толстым слоем почвы, который не пропустит возбудителя болезни к стеблю. Чтобы вызревающие клубни оказались незараженными, необходимо раннее окучивание и предуборочное удаление ботвы, при соприкосновении с которой во время уборки могут повредиться клубни. Для профилактики рекомендуется опрыскивание медно-мыльной эмульсией — в 10 литрах воды растворить 20 граммов (столовую ложку) медного купороса и 20 граммов мыла или 2 столовые ложки стирального порошка «Лотос». Можно применить 1%-ную бордоскую жидкость.

Опрыскивание проводится 3—4 раза, начиная с конца июля до созревания урожая. Для повышения устойчивости к фитофторозу клубни во время допосадочного проращивания рекомендуется опрыскивать каждую неделю раствором медного купороса — 2 грамма, или 50 граммов борной кислоты, или 10 граммов марганцовки на 10 литров воды.

Большой вред урожаю приносит колорадский жук. Чтоб его выловить, нужно весной на плантации разбросать картофельные очистки, на которых будут накапливаться голодные жуки, и их легко можно собрать и уничтожить. В южных районах могут помочь листья грецкого ореха. Листья замочить в бочки на всю зиму и, когда весной или летом появятся личинки колорадского жука, опрыскивать этим настоем. Вредитель погибает. При посадке в лунки подсыпать золу. В такой почве жуки не живут.

Муравьи также отпугивают колорадского жука. Немалые неприятности приносят медведки, которые поселяются в гнездах на глубине 2—4 см от поверхности земли и подъедают корни растений.

Медведка очень любит конский навоз, и, если поздней осенью на участке разложить небольшие кучки, она забирается туда зимовать. При наступлении морозов их надо раскопать, и замерзающее насекомое легко изловить. Медведка обгрызает листики растений обычно с южной стороны, чтобы они не затеняли места их гнезд. Если с северной стороны отыскать норку (это место обычно уплотнено), вынуть обеими руками уплотненный комок почвы на поверхность, разрыхлить — там окажутся яйца и личинки до 150—200 штук. Повторить рыхление через 10—15 дней и в норку залить воды, насекомые выйдут на поверхность.

Помидоры, так же как и картофель, подвержены заболеванию фитофторой. Плоды делаются жесткими, затем чернеют, размягчаются и гниют. Такие плоды ни к хранению, ни к консервированию непригодны. Меры борьбы такие же, как для картофеля. При обнаружении заболевания немедленно снять плоды со всех кустов в любой зрелости, т. к. фитофтора распространяется очень быстро, прогреть 4 часа при температуре 40° в духовке или 1,5—2 минуты в горячей — 60°— воде. Эти плоды консервированию не подлежат. Для профилактики надо снимать плоды в средней полосе до наступления холодных рос, т. е. до 8—10 августа.

Второе вирусное заболевание (вершинная гниль — стриг) появляется в холодное дождливое лето. На листьях и плодах образуются коричневые пятна, а на стеблях — полосы в виде штрихов. Стриг поражает самые первые плоды и является очень заразной болезнью. К моменту созревания плодов нижний ярус листьев надо снять, чтобы улучшить воздухообмен. Этот прием предупреждает вирусные заболевания, не влияя на урожай. Достаточно эффективно опрыскивание зольным щелоком дважды с интервалом в одну неделю. Не надо забывать о прищипке верхушки над 2-ой кистью. Это способствует вызреванию оставшихся плодов.

У огурцов свои проблемы — мучнистая роса, которая последние 2 года доводит плантации до полной гибели. Признаки — появление белого налета вначале на верхней, а затем и на нижней стороне листьев. Может помочь опрыскивание коллоидной серой — 30—50 г на 10 л воды.

Плоды перед употреблением в пищу тщательно вымыть. Поскольку возбудитель мучнистой росы сохраняется в земле и на растительных остатках, не рекомендуется на этом месте сажать огурцы на следующий год, займите его корнеплодами. Грядки и парник, где наблюдалась вспышка мучнистой росы, надо промыть хлорной известью. Второе частое заболевание — антракноз. Листья с верхней стороны покрываются желтым; с нижней стороны розовым налетом, а плоды — розоватыми язвочками. Болезнь быстро распространяется в дождливую погоду. Больные листья надо вырезать и уничтожить, а все растение опрыснуть 1%-ной бордоской жидкостью. Не снятые заранее плоды тщательно вымыть. В дождливую прохладную погоду огурцы увядают из-за нарушения нормальных условий роста. Выход один — укрывать тщательно пленкой, обеспечивая этим дополнительное тепло. Дождевая вода, стекающая с пленки, не должна попадать на грядки. Вредителем, сильно повреждающим огурцы, является паутинный клещик. Этот вредитель поражает плети, они желтеют без видимых на то причин. Против клещика хорошие результаты дают профилактические меры: правильное чередование культур, своевременная прополка, не только на грядках, но и у стен парничков.

Опрыскивание настоем картофельной ботвы (1 кг свежей измельченной ботвы на 10 л воды настоять 3—4 часа), уничтожает не только клещика, но и бахчевую тлю. Время опрыскивания — период формирования плодов. Такой же эффект дает настой луковой шелухи — четверть ведра шелухи заливают 5 литрами теплой воды, настаивают сутки, добавляют еще такое же количество воды, как настоя, и опрыскивают 3 раза через 5 дней.

Для предупреждения болезни чеснока надо соблюдать чередование культур, а зубки чеснока перед посадкой подержать 10 минут в растворе формалина — 2 столовые ложки на 10 литров воды, а затем 2 часа держать укрытыми мешковиной, после чего проветрить и сажать.

Л. ПРОКОФЬЕВА

ВЫХОД НАЙДЕН!

Эпилятор поможет вам стать молодой и красивой

«Работница», помоги! Мне 25 лет, у меня интересная работа, и до недавнего времени все было прекрасно в моей жизни, а сейчас... А сейчас я в депрессии, большую часть времени провожу дома за закрытыми дверьми, избегаю друзей и знакомых. Дело в том, что у меня на лице начали расти волосы. Что я только не делала с ними! Увы, они появляются вновь и вновь. Я уже почти смирилась с тем, что не встречу любимого человека, что никогда не выйду замуж. Но зачем тогда жить?»

Светлана С., г. Новосибирск.

«В «Домашнем калейдоскопе» вы часто даете различные косметические советы. А можно ли помочь мне? Я живу на юге, но круглый год я не снимаю чулки, причем они все у меня черного цвета. На пляже я никогда не появляюсь. У меня на ногах растут волосы... Я перепробовала все способы, чтобы избавиться от них, обращалась к знахаркам — не помогли...»

Л. И-ва, г. Краснодар.

В почте «Домашнего калейдоскопа» подобных писем — великое множество. Изменчивая мода только подливает масла в огонь — длина юбок становится все короче... Что делать тем, у кого растут волосы на руках и ногах?

Избыточный рост волос на различных участках тела — это уже какое-то отклонение в организме. Поэтому первым делом поспешите к гинекологу и эндокринологу. Пусть врач обследует вас, изучит анализы и, возможно, назначит лечение.

Только запомните одно: если появились у вас на теле или лице волосы, сразу же перестаньте пользоваться биологически активными кремами. На какое-то время вам придется отказаться от питательных масок, паровых ванн, массажа. И ни в коем случае нельзя загорать!

У каждой женщины, конечно же, есть пинцет, с помощью которого она пытается удалить «лишние» волосы, чаще всего растущие в одиночку. Но как неумело она это делает! Многие подпаливают волосы, срезают их бритвой, стирают пемзой. Это неправильно, вредно, опасно! И приводит к плачевным результатам: волосы отрастают в еще большем количестве, становятся жесткими и темнеют.

Нет такого лекарства, которое могло бы радикально прекратить рост волос.

Что же ответить нашим опечаленным читательницам? Неужели даже в самое жаркое лето они не снимут чулки, не пойдут на пляжи, на наденут сарафан? Неужели будут сидеть за закрытыми дверьми и никогда не встретят любимого?

Есть очень эффективный метод — электроэпиляция. Правда, процесс этот длительный, и его надо регулярно повторять. В волосяной мешочек вводится тонкая игла, по которой проходит электрический ток, мешочек частично разрушается. Постепенно рост новых волос прекращается, но для полного эффекта требуется многократная электроэпиляция одного и того же волосяного фолликула. И, как вы уже поняли, электроэпиляцию делают в косметологических лечебницах. А если их нет в нашем маленьком городе? Вот и тянется рука к пинцету или пемзе. Замкнутый круг? Считайте, что он разорван! Вы сможете устроить косметологическую лечебницу у себя на дому, если станете обладательницей индивидуального эпилятора.

Приобрести высокочастотный и эффективный прибор стоимостью 85 рублей можно наложенным платежом (оплата производится на почте после получения посылки). Обратитесь по адресу: 141070, Московская область, Калининград, ул. Пограничников, 26, производственный кооператив «Энтузиаст». Если хотите получить консультацию опытного врача-косметолога, позвоните по телефону: 519-26-78.

Этот прибор предназначен для удаления волос на любых участках тела. Вы сможете сами удалять волосы и на лице. Пользоваться эпилятором несложно — в этом вам поможет инструкция, утвержденная Минздравом СССР. Вот только тем, кто страдает гипертонической болезнью II и III степени, перенес инфаркт миокарда, ждет ребенка или имеет заболевания кожи, пользоваться этим прибором нельзя. ■

ЛЕЧЕБНИЦА ЛЮДМИЛЫ КИМ

Вы уже познакомились с Людмилой на страницах этого номера журнала. В «Домашнем калейдоскопе» она согласилась открыть перед нами некоторые свои секреты. Для первого занятия мы выбрали тему, особенно волнующую нас, женщин.

Итак, слово Людмиле Ким.

Сегодня я хочу дать всего несколько советов тем, кто страдает различными женскими заболеваниями — бесплодием, миомами, воспалением придатков, болезненными явлениями климакса. Думаю, они вам пригодятся.

Прежде всего надо заняться гимнастикой, ведь очень многие наши болезни вызваны малоподвижным образом жизни, перееданием. Отсюда нарушения кровообращения в малом тазу. Наладить кровообращение вам поможет система упражнений, которую я вам и предлагаю. В ней нет ничего сложного, и вы быстро сумеете ее освоить, даже если совсем далеки от спорта. Однако надо постоянно анализировать свое состояние. Гимнастика повредить не может, но если вам тяжело выполнять упражнение, можете его и отменить. Если все в порядке — каждое надо повторять по пять-шесть раз. Итак, начали.

I. Упражнения лежа

а. Руки под голову, ноги согнуты в коленях. Делать движения тазом слева направо, растирая копчик. Обязательно на чем-то жестком.

б. Руки вдоль туловища, левая нога согнута в колене, ступня на полу. Правая нога ставится на колено левой. Поднимать таз вверх насколько это возможно. Ноги менять местами.

в. Поза змеи (см. рисунок).

г. Упражнение «Березка».

д. Упражнение «Плуг». Если не получится сразу, надо стараться, и труд вознаградится.

II. Упражнения сидя

а. Корпус прямой, соединить подошвы ног. Руками обхватить пальцы ног так, чтобы большие пальцы рук были на больших пальцах ног. А теперь попытайтесь колени положить на пол. Это упражнение называется «Бабочка».

б. Корпус прямой, левая нога вытянута, правая нога согнута в колене и стопой лежит на колене левой ноги. Попытайтесь коленом достать до пола. Ноги менять. Это упражнение — «Полубабочка»

в. Корпус прямой, поочередно брать ногу за стопу и пытаться прижать подошву ноги к животу.

III. Упражнения стоя

а. Наклоны в стороны, вперед, назад.

б. Вращение корпусом по часовой стрелке и против.

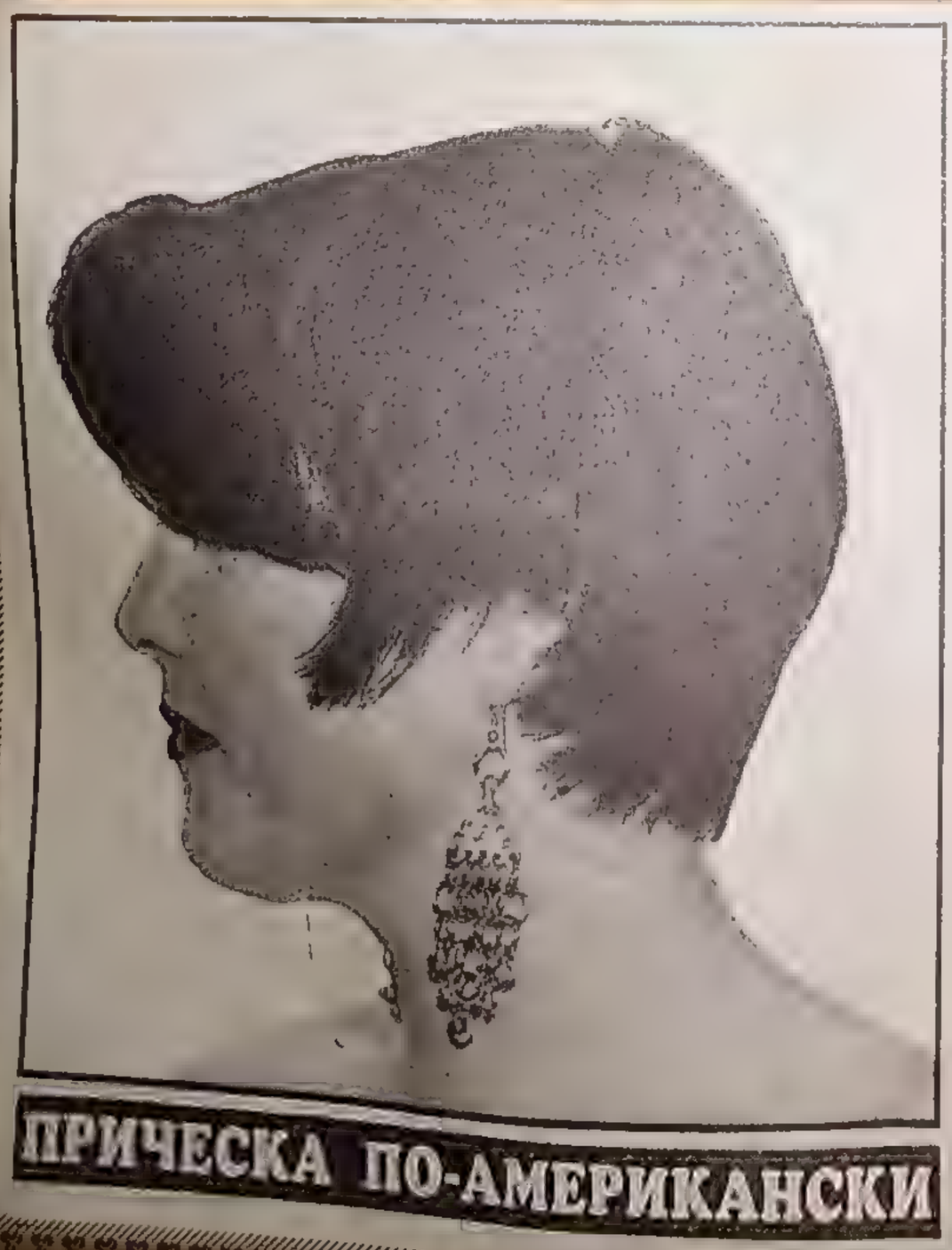
в. Бег на месте: руками упритесь в стенку, а пальцы ног от пола не отрывайте.

И второй, очень важный компонент лечения — травы. При воспалении придатков я рекомендую спринцевания тысячелистником, эвкалиптом — 2 стол. ложки на литр кипятка (дать постоять час-полтора). Процедить. Процедуру повторять 2 недели подряд каждый день. Особенно травы помогут вам в климактерическом периоде. Три травы снимают сопровождающие климакс болезненные явления. Омела — обладает успокоительным свойством, мята — убирает спазматические явления, любисток — регулирует выделение жидкости из почек, что также очень важно.

Заваривать травы надо в термосе: 1 чайная ложка на стакан (200 г) кипятка. Дать постоять ночь и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Очень полезны также петрушка и сельдерей.

И последний маленький совет. Что такое «приливы», сопровождающие климакс, известно, наверное, всем, и как мучительны они бывают — тоже. Так вот, я рекомендую всего лишь помассировать в этот момент ямку между подбородком и нижней губой 2—3 минуты по часовой стрелке. Думаю, в эффективности этого метода вы убедитесь очень быстро.

Вот пока и все на сегодня. До следующей встречи.



ПРИЧЕСКА ПО-АМЕРИКАНСКИ

Знакомьтесь: **Сэм Брокато, президент фирмы «Брокато Интернешнл».** Он приехал в нашу страну, чтобы посмотреть, какие прически делают наши женщины, как выглядят они на летних улицах Москвы. Его фирма — это не только парикмахерские салоны, но и производство различных средств и шампуней по уходу за волосами — ведь волосы должны быть прежде всего здоровыми, это залог красоты. С такими волосами легко работать

«Я испытываю огромное удовлетворение от общения с людьми своей профессии — мы говорим с ними на одном языке». Это действительно так. Когда Сэм Брокато показывал в «Совинцентре», как он работает, наши парикмахеры не нуждались в переводчике. «Целому поколению людей просто стригли волосы. Сейчас начинается новая эпоха локонов, кудрей, безудержной фантазии. Короткие, блестящие волосы, волнующие воображение прически — вот стиль 90-х годов,— говорит Сэм Брокато.— Пышные, волнистые волосы определяют этот стиль как «изменчивый». Стрижка со множеством различных вариаций показывает новые преимущества таких причесок».

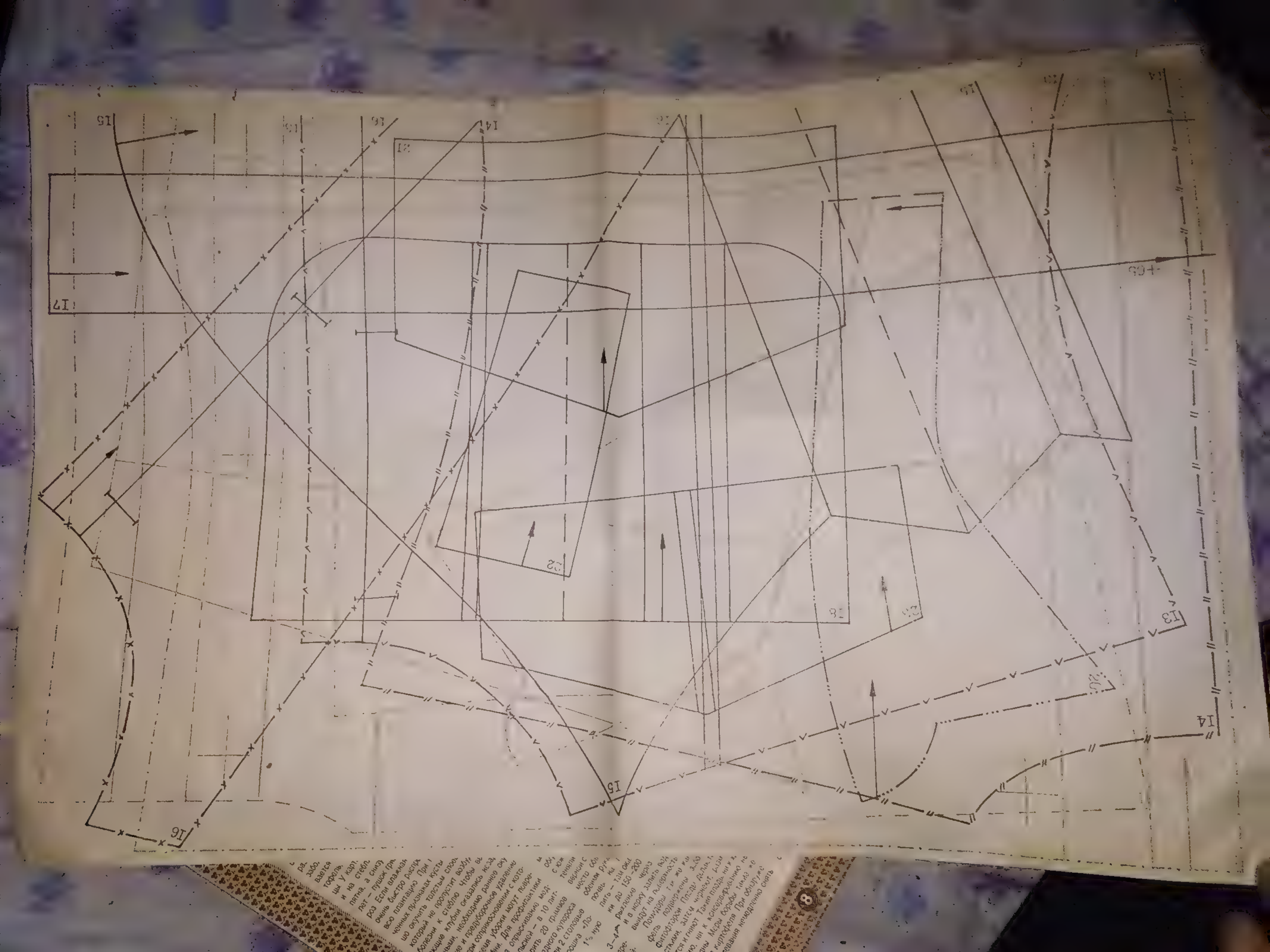
Брокато предсказывает, что волосы будут длинные от темени до середины ушей. Затылок — короткий. Цвет волос — естественный. Переливающиеся цвета, от теплых тонов до холодных. Брокато считает, что 1990 год сфокусирует больше внимания на укладке волос, которую будут характеризовать простота и естественность.

Все зависит от самих волос, их качества, характера и пожелания клиента, прическа должна быть простой и естественной. Брокато создает свой новый стиль при помощи ФРИФАКСА — быстровысыхающего лака для волос, производимого его фирмой, который закрепляет прическу и вместе с тем позволяет волосам быть естественными и подвижными.

Фирма «Брокато Интернешнл» включает в себя шесть салонов и две академии красоты. Чтобы приобрести специальность парикмахера, надо проучиться девять месяцев. А потом — всю жизнь, каждый год мастера повышают свою квалификацию, совершенствуются в своей профессии.

Это был первый визит Сэма Брокато в нашу страну. Надеемся, не последний. Ведь бизнес и красота — понятия очень совместимые.

Л. ЕРШОВА



Шили, вязали, вышивали

Вы выбрали для юбки-«баллон» ткань в синих, красных или зеленых тонах? Тогда и бантик к блузке, и повязку или ленту в волосах, и широкий пояс лучше выдержать в той же цветовой гамме: излишняя пестрота нарушит стиль наряда!

Модель 1

* Полотнище юбки (основная деталь) складываем вдвое по линии сгиба, сборки к сборкам. Скалываем срезы и вметываем между двумя слоями кокетки (нижние срезы кокетки нужно заранее подогнуть и заутюжить), совмещая середины и боковые швы деталей. Линию сгиба не надо заутюживать, а то утратится воздушность юбки, придающая ей своеобразную прелесть.

* Вшиваем застежку, швы застрачиваем.

Внимание! Припуски на швы в чертежах не учтены.

ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

● Скоро — выпускной бал.

Что надеть? Какую прическу выбрать?

● Май весну венчает, лето встречает

● В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ: ВСЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ!

Давайте-ка сошьем на выпускной бал не нарядное платье, как обычно, а юбку с блузкой!

Предлагаем старшеклассницам два варианта: остромодный (юбка типа «баллон») и романтический (юбка кроя годе), блуза подойдет к любому из них. Выбор — за вами!

Итак, юбка-«баллон» — новинка сезона (модель 1). Размер 44—46, рост III—IV. Ткань — тонкая, но плотная: тяжелый шелк, поплин и т. п. Расход ткани: 2 м 20 см при ширине 80 см. Особенно пойдет такая юбка высоким и стройным девушкам. Шить ее несложно.

❊ Выкраиваем детали по чертежам. Стачиваем боковые швы юбки с учетом застежки на левом боку. Нижний и верхний срезы получившейся «трубы» присбориваем.

❊ Беремся за пояс-кокетку. Она двойная, боковые швы на левом боку лишь наметаны — в расчете на застежку. Швы на правом боку стачиваем.

НАРУШИМ ТРАДИЦИЮ!

Здоровье

У ЗЕРКАЛА

Известно, что молодые девушки любят подолгу стоять перед зеркалом. Известно и то, что с годами это проходит. Женщина в возрасте подойдет к зеркалу разве что для того, чтобы поправить выбившуюся из прически прядь да мельком окинуть взглядом свою фигуру. Она спокойна и уверенна в себе, так как научилась скрывать недостатки своей внешности и, наоборот, умело подчеркивать самые выигрышные черты. Поэтому речь пойдет не о ней.

Юности свойствен максимализм, в эту пору девушке хочется быть ослепительно красивой — и не меньше.

Не будем лицемерить: хорошо, конечно, быть красивой — любая вещь тебе к лицу, восхищенные взгляды вокруг придают уверенность в себе. Спасибо природе! Но если бы статистика взялась подсчитать, сколько счастливых среди красивых, а сколько среди некрасивых, вряд ли результат этого подсчета обнадежил бы одних и огорчил других. Потому что красота не гарантирует счастья. Для счастья мало красоты: нужны и добрый нрав, и умение радоваться жизни, и любимая работа, и здоровье, да и многое другое. Без всего этого ни бездонные глаза, ни точеная фигура погоды не сделают.

Да и что такое красота? Представления о ней переменчивы. В эпоху средневековья идеал женской красоты — аскетичность: худое лицо, впалые щеки, огромные глаза. На картинах эпохи Возрождения мы видим женщин, пышущих здоровьем, немного располневших и очень живых. В Древней Греции красивой считалась женщина, занимающаяся спортом, тренированная, мускулистая. А в Китае богатым девочкам туго пеленали стопы: у красавицы ножка должна быть крохотной.

ДЕВИЦАМ

Аристократу казалась красивой маленькая и изящная женщина. Крестьянина больше прельщала женщина статная, здоровая, «кровь с молоком», будущая мать, труженица.

Да и сейчас девушка, кажущаяся красивой одному парню, у другого может вызвать недоумение: «Что он в ней нашел?»

Но неизменно высоко ценятся представителями противоположного пола женственность, доброта, простота, скромность.

Ну вот, скажете вы, опять эти разговоры о красоте души... Да, действительно, красота души — главное. Но мы будем сегодня говорить только о том, как стать привлекательной.

А начнем с наиболее распространенных недостатков, которые могут повредить самой привлекательной внешности.

Осанка. Вы заметили, что перед зеркалом невольно выпрямляете спину и втягиваете живот: значит, знаете, что с осанкой у вас не все в порядке, но не хотите видеть в зеркале согнутую спину. Мало кому может понравиться такая женщина.

Походка. Ох, уж эти сабо и вялая, расслабленная походка некоторых девушек! А ведь всем нравится легкая, летящая... И выработать такую походку не так уж трудно, нужно только постоянно следить за собой первое время (месяц-два-три), а потом вам будет трудно ходить иначе.

Фигура. «Я толстая, поэтому кажусь старше, сверстники на меня не смотрят». Но ведь можно похудеть! Это и для здоровья вашего полезно. Ешьте меньше мучного, придерживайтесь диеты, рекомендуемой при ожирении в частности. Итак, диета и обязательно физические упражнения.

Нельзя не сказать об одежде, вернее, умении одеваться. Одна моя знакомая девушка, мягко говоря, не из худых, демонстрировала мне с трудом добытый фирменный костюм. Белый, с большим количеством оборок и сборок, он сделал ее невероятно большой и грузной. Нет, фирменные этикетки не добавят вам привлекательности — платье должно быть к лицу.

В облике юности особенно привлекает свежий цвет лица, хорошая кожа. Так не нужно торопиться расстаться с этим достоинством, ведь никакие тональные кремы, пудры не заменят природную свежесть и чистоту кожи. Отсутствие физических нагрузок и свежего воздуха может ее испортить и состарить. Так же, впрочем, как чрезмерное увлечение косметикой.

А вот удивительное наблюдение мужчины, работающего в женском коллективе. «Я не знал, что у нас столько красивых женщин, — говорил он, побывав однажды на праздничном вечере. — Я никак не мог понять, что же так разительно изменило их, ведь многие были в обычной, деловой одежде. Так вот, они сделали прически, надели свежие блузки и были веселы. И все!»

И все? Но, положа руку на сердце, каждая ли из вас гладит по утрам блузку и не откладываете ли вы мытье головы, считая, что на работе «форсить» не перед кем, ведь люди все знакомые и давно привычные? А аккуратность и подтянутость не от праздника до праздника — очень привлекательная черта.

И последнее. Если девушка проникнута сознанием своей неполноценности, внутренне скована, это неизбежно проявляется и внешне: боится сделать неловкое движение, болезненно реагирует на каждый взгляд — ведь ей кажется, что все смотрят только на ее недостатки, — вряд ли у кого-нибудь появится желание подойти к ней поближе.

Ведите себя так, как будто

вы самая красивая и самая счастливая. Попробуйте! Хотя бы месяц. Потом вам уже не захочется ныть и плакаться.

НЕКРАСАВИЦАМ

И как итог нашего разговора — письмо одного молодого человека. «Откровенно скажу: раньше я обращал внимание только на красивых девчонок. Чтоб я дружил с некрасивой? Никогда! А тут, представьте себе, вышло так: в нашем клубе на вечере случайно зацепил взглядом одну — ничего особенного, серая-птичка. Но она так весело болтала с подругой, так искренне смеялась, что даже завидно стало. Подошел, пригласил. Потом еще раз. Словом, через неделю я больше ни на кого не смотрел. Она самая красивая. Честное слово!»

Р. РОМАНОВА, врач.
Рис. А. МАРТЫНОВА.

3/85
ХОЗЯЮШКА

ЗА НЕДЕЛЮ ДО ПРАЗДНИКА

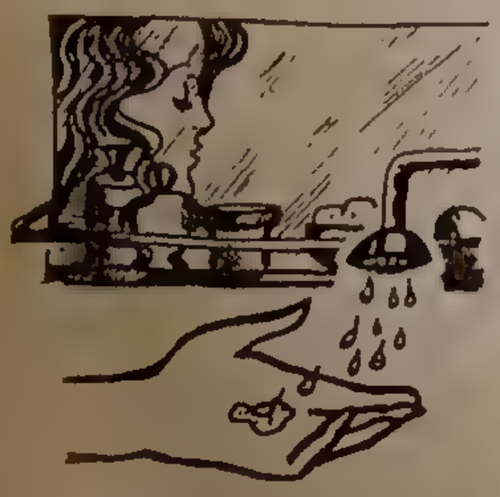
Праздников много, но есть один, который по праву посвящен только нам, женщинам. Мы ждем его, готовимся к нему — к 8 Марта, когда все улыбки, все цветы, все добрые слова нам, и даже первые дуновения весны — тоже нам, женщинам.

Но часто случается, что, готовясь к этому дню, в приятных хлопотах... забываем о себе. Хотя нам-то как раз в этот день, согласитесь, и надо выглядеть особенно хорошо!

Давайте постараемся — пусть в последнюю перед праздником неделю — уделять в день по 20—30 минут себе самой, чтобы освежить и очистить кожу лица, улучшить ее состояние.

Чистку лица, если нет возможности обратиться в косметический кабинет, вполне можно сделать и дома. Вымойте лицо теплой водой, затем распарьте его в течение 15 минут горячим компрессом, после чего с помощью ватного тампона и, конечно, очень чистыми руками осторожно удалите черные точки вокруг носа и с подбородка. Закончили процедуру? Теперь протрите лицо одеколоном и смажьте питательным кремом, соответствующим типу вашей кожи.

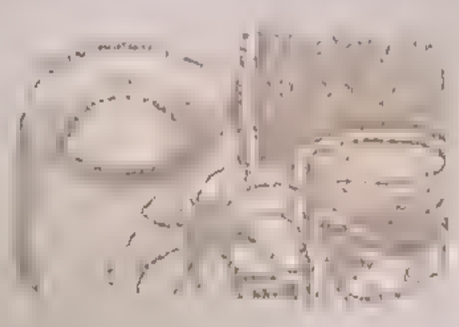
Умывшись на ночь, не забывайте нанести на лицо немного увлажняющего крема, осторожно вбивая его в кожу кончиками пальцев, пока не почувствуете приятную теплоту. Если у вас чуть-чуть обвисают щеки, советуем ежедневно сильно постукивать их пальцами в направлении от подбородка к глазам.



ВАС ТРЕВОЖАТ МОРЩИНКИ У ГЛАЗ! Увы, они образуются иногда и у очень молодых женщин. Попробуйте-ка разгладить их, сильно нажимая на них ладонью. А перед этим, конечно, лицо нужно хорошо вымыть и втереть немного увлажняющего крема.

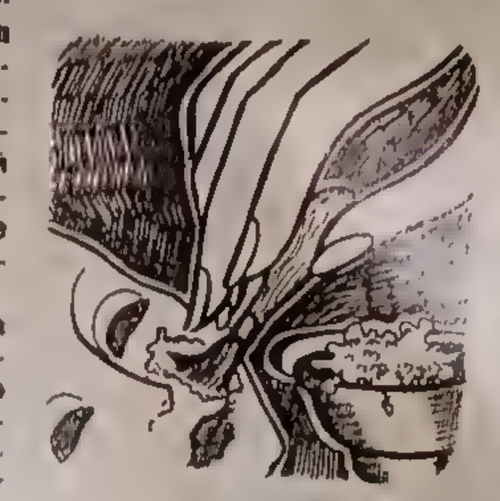
Не забудьте про шею (кстати, чаще всего именно она первая выдает возраст женщины). После умывания вечером смажьте шею кремом, а затем похлопайте по ней сложенным вчетверо полотняным полотенцем или салфеткой, смоченными соленой водой. Смазав ладони кремом, энергично похлопайте по подбородку тыльной стороной ладони.

...Даже если вы взялись за себя лишь за день до праздника, не огорчайтесь, что-то еще можно успеть. Ну, например, положить на лицо питательную маску. Какую? Тут все зависит от вашей кожи.



НОРМАЛЬНАЯ КОЖА — для нее особенно хороша маска из трав. Смешайте мяту, укроп, ромашку, шалфей, липовый цвет, заварите эту ароматную массу кипятком (одна чайная ложка сухой травы на стакан воды), положите теплую кашицу на лицо и сверху накройте салфеткой, смоченной отваром трав. Через 20 минут снимите маску, а кожу припудрите.

СУХАЯ КОЖА требует увлажняющей маски. Сделать ее просто: сварите картофелину в мундире, очистите ее и разотрите с небольшим количе-



ством сливок или сметаны. Эту массу наложите на чистое лицо и оставьте на 15 минут. Затем вымойте лицо теплой водой, слегка осушите его полотенцем и наложите тонкий слой питательного крема.

ЖИРНАЯ КОЖА — для нее полезны маски из календулы. Надо взять тонкий слой ваты, пропитать его раствором настойки календулы (2 столовые ложки травы на полстакана воды) и положить на лицо минут на двадцать. Если кожа не склонна к раздражению, то маску можно не смывать, а лишь снять ватным тампоном и затем припудрить лицо.

ЕСЛИ «РАСЦВЕТАЮТ» ВЕСНУШКИ — не беда. Молоденьким девушкам они даже к лицу. Если же вы все-таки хотите от них избавиться, попробуйте использовать маску из тертого хрена и яблок. Положите на лицо кашицу на 15 минут, затем аккуратно смойте ее. Веснушки и пигментные пятна поблекнут, кожа посвежеет.

По случаю 8 Марта, мы надеемся, муж и дети взяли львиную долю домашних забот на себя. Поэтому постарайтесь выкроить днем полчаса, чтобы вздремнуть, а проснувшись, сделайте компресс из ромашки на веки. Для этого вам заранее придется приготовить два стакана настоя из ромашки. Содержимое одного стакана выпейте — отлично тонизирует. Из другого стакана умойтесь. Обсушиваюся после умывания на два стакана кашицу процедите, заверните в чистую марлю и положите на веки минут на десять.

Теперь взгляните на себя в зеркало. Не правда ли, уже лучше? Вот только еще, пожалуй, хорошо бы НЕМНОГО КОСМЕТИКИ. В праздничный вечер она, несомненно, кстати. Помаду выберите на тон ярче, чем обычно, ресницы удлините тушью — глаза станут выразительнее (брови оставьте естественными). Чуть-чуть румян на щеки, высоко на скулах, тоже не помешает, а на веки — слегка теней в цвет глаз. Вообще декоративная косметика всегда должна по тональности гармонировать с цветом глаз, кожи и с одеждой. Желая подчеркнуть какую-нибудь часть лица, наложите на нее светлую пудру. Темный же цвет, наоборот, замаскирует мелкие дефекты.

Наконец, несколько капель духов за уши — ваших любимых. Вот и все. Вы красивы. Встречайте праздник!

ВАША «ХОЗЯЮШКА».

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Лечит «Диагноз»

Медицинский кооператив «Диагноз», работающий на базе Республиканского центра клапанной гастроэнтерологии профессора Я Д Витебского, приглашает пациентов для амбулаторного обследования (без выдачи больничного листа).

Пациентам, страдающим заболеваниями органов пищеварения, которым необходима консервативная терапия либо операция, «Диагноз» предлагает госпитализацию в клинику Я. Д. Витебского (с выдачей больничного листа). «Диагноз» также принимает пациентов, перенесших неудачные оперативные вмешательства на органах пищеварения, для восстановления их нормальной работы по методам профессора Я Д. Витебского

Пациенты обеспечиваются гостиницей и принимаются врачами после предварительных заявок, направленных по адресу: 640000, г. Курган, ул. Томина, 63, кооператив «Диагноз». Телефон 2-42-23 (звонить с 6 до 11 московского времени).

Вычислительная техника в таблицах

Агентство «Информсервис» предлагает для облегчения работы бухгалтеров и экономистов «Комплект таблиц исчисления подоходного налога с граждан» с сумм заработка от 1 до 1 500 руб.

Имея нашу таблицу, вы по начисленной заработной плате сможете в соответствующей строке найти следующие данные:

графа 1: подоходный налог

графа 2: начисленная заработная плата за вычетом подоходного налога

графа 3: малосемейный налог

графа 4: начисленная заработная плата за вычетом подоходного и малосемейного налога

графа 5: льготный подоходный налог

графа 6: заработок за вычетом льготного подоходного налога.

Таблицы выполнены в виде брошюры и удобны в обращении. Пользуясь нашими таблицами, вам не понадобится вычислительная техника.

Таблицы высылаются после перечисления 208 (двухсот восьми) рублей на р/с № 609934 в Спецкоопбанке ЖСБ г. Донецка, МФО 334657.

Копию платежного поручения с указанным обратным адресом и заказываемым вариантом таблиц (для СССР и РСФСР) направлять по адресу: 340052, г. Донецк, ул. Герцена, 51/33, Агентство «Информсер-

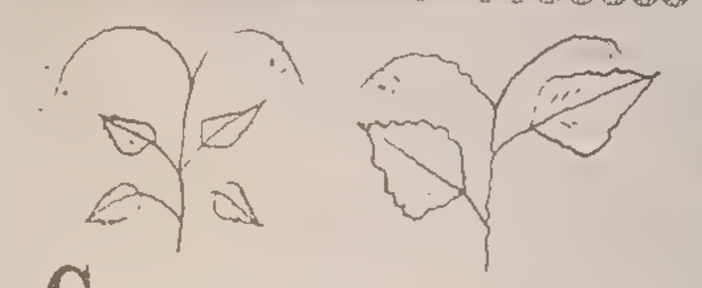
КОНСУЛЬТИРУЕТ ЮРИСТ

Информационное агентство «Орион» поможет Вам решить юридические вопросы с учетом последних изменений в законодательстве по следующим темам:

1. Пенсии по старости по законодательству: а) СССР, б) РСФСР (назначение, расчет, исчисление стажа); 2. Подоходный налог для разных категорий работников по закону: а) СССР и б) РСФСР; 3. Доходы, не подлежащие налогообложению, льготы по закону: а) СССР, б) РСФСР; 4. Льготы женщинам, имеющим детей; 5. Наследование по закону и по завещанию; 6. Опека и попечительство; 7. Раздел имущества супругов при разводе; 8. Права и обязанности родителей по отношению к детям при разводе; 9. Усыновление.

Стоимость одной темы — 15—25 руб.

Оплата наложенным платежом. На конверте (в который вложите конверт с вашим адресом) укажите индекс «Ю» и номер темы. Наш адрес: 127521, г. Москва, 9-й проезд Марьиной рощи, д. 6, Информационное агентство «Орион».



Стахис-целитель

Лекарственное растение — СТАХИС упоминается в рецептах китайской и тибетской медицины. Он богат активными биовеществами и микроэлементами; выводит из организма вместе со шлаками нитраты и фосфаты

Применяется при лечении сахарного диабета, язвы желудка, туберкулеза, гипертонии и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Успокаивающе действует на центральную нервную систему. В сочетании с другими лекарственными препаратами дает положительные результаты при лечении некоторых видов раковых опухолей.

Стахис можно есть сырым, вареным, жареным, маринованным, соленым (солить как огурцы). Его можно высушить и употреблять в виде порошка.

У вас в огороде растет стахис? Нет? Советуем посадить.

Вырастить стахис просто, как картофель. Даже самый мелкий клубенек весом 1—3 г дает отличные всходы и хороший урожай — до 100 клубеньков. Болезней и вредителей на стахисе не возникает. Он холодоустойчив, наилучшие результаты получаются при посадке под зиму.

Цена — 1 рубль за клубенек. Минимальная сумма заказа вместе с почтовыми расходами — 25 рублей. Вместе с заказом высылается инструкция по выращиванию и применению стахиса. Готовые заказы оплачиваются при получении на почте. Просьба свой адрес писать разборчиво. Обращаться по адресу: 396460, Воронежская обл., с. Верхний Мамон, ул. Ленина, д. 21, Гелетюк Анатолий Иванович.

«ИНФОРМСЕРВИС»

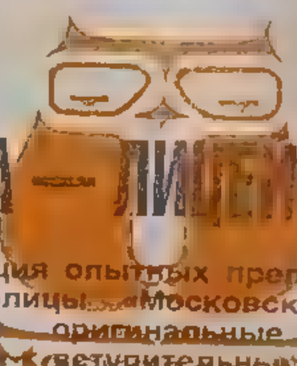
Всесоюзная информационная служба ЗНАКОМСТВ

ПОМОЖЕТ вам избежать одиночества, предложив оптимальные варианты партнеров с целью создания семьи, предварительно проверив вашу с ними психологическую и биоритмическую совместимость. Мы поможем вам найти прекрасную спутницу или спутника, друга, единомышленника. Наша служба имеет преимущества — высокое качество и скорость обслуживания (первые варианты вам предложат в кратчайший срок). Мужчинам предоставляются льготы.

Астрологическая служба «ИНФОРМСЕРВИС»

СОСТАВИТ ваш индивидуальный гороскоп по основным направлениям вашей жизни: карьера, здоровье, учеба, любовь, приключения и т.д. — на основе древнеиндийских предсказаний о судьбе человека. Ваш гороскоп поможет вам сориентироваться в сложном настоящем и по-новому «взглянуть» в будущее, приоткрыв его таинственную завесу.

Доверьте нам свои проблемы и вы никогда об этом не пожалеете. Пишите нам по адресу: 105215, г. Москва, Е-215, а/я 57, «ИНФОРМСЕРВИС». На конверте сделайте пометку: «Знакомство» или «Гороскоп». В письмо не забудьте вложить пустой конверт со своим полным адресом — в нем мы вышлем вам условия обслуживания и анкеты.



ШКОЛА — ЛИЦЕЙ — ВУЗ

Ассоциация опытных преподавателей вузов столицы «Московский Лицей» предлагает оригинальные методики подготовки к вступительным экзаменам ПО ЛЮБОМУ ПРЕДМЕТУ.

ЭКСПРЕСС-ПОДГОТОВКА В МГУ И ДРУГИЕ ВУЗЫ

Вы можете выбрать один или несколько предметов, по каждому из которых вам будет предложен цикл из 10—20 ежедневных занятий НЕПОСРЕДСТВЕННО перед вступительными экзаменами.

Запись на занятия производится с 20 июня по 10 июля с 11 до 17, без выходных, по адресу: ул. Медведева, д. 5, в помещении школы № 175 (проезд ст. м. «Маяковская», от метро по левой стороне Тверской к Центру, первая улица налево).

Начало занятий сразу после формирования группы (6—8 человек), оплата ЗА КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

«Московского Лицея» работает в течение ВСЕГО УЧЕБНОГО ГОДА.

Наши учебные пособия делают передовые репетиторские методики доступными для всех. Обучение строится по принципу ИНДИВИДУАЛЬНОГО живого диалога с преподавателем.

Подробная информация об учебных программах, порядке и условиях заочного обучения высылается БЕСПЛАТНО. Заявки с указанием необходимых вам предметов направляйте по адресу:

125190, Москва, а/я 140, «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ».

Не забудьте вложить в письмо два конверта со СВОИМ адресом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА «Московского Лицея» поможет вам в выборе будущей профессии. Тестирование по профориентации проводится как очно, так и заочно.

Тел. для справок: экспресс-подготовка — 229-99-56 (с 20 июня), заочная форма — 289-43-59

...ским письмам, это только начало его серьезного, пристального осмысления и анализа. И не только правоведами, социологами, психологами, журналистами — всеми, кто не спит ночами, ожидая возвращения из армии жениха, мужа, брата, сына, внука...

И рада бы поберечь ваши нервы, измотанные поисками хлеба насущного, да не могу, потому что отчетливо поняла: если недостанет нам мужества знать правду, какой бы горькой она ни была, то в слабости своей мы позволим истории двинуться вспять.

Это ответ мой Наташе (к сожалению, фамилию и адрес она не указала), выразившей, я думаю, не только свое личное отношение к публикации статьи «Солдат вернется?».

«Зачем вы печатаете такое? Зачем? Кому от этого бывает хорошо? Да никому. Одни слезы, и все. Если бы после этой статьи стало все по-другому! Но ведь ничего не изменится! Жить страшно стало. Об армии наслышаны по горло, но никто ни за что не отвечает. С кого требовать за все это? Откуда, думаете, такая жестокость в армии? От такой жизни! Я в военкомате столкнулась уже с этим, когда брата провожала. Держат солдат хуже, чем в тюрьме. Но все равно об этом писать не надо, и так горя хватает. Пусть наши родители спокойно дождутся своих сыновей».

Нет, уважаемая Наташа, не каждая мать дождется своего сына, если в армии будут такие порядки, о которых пишут в редакцию сами военнослужащие и о которых вы предлагаете молчать.

«Я служил два года и знаю, что такое «дедовщина». У нас тоже убегали и вешались от избиений «стариков», и я сам часто спал с ножом под подушкой. Офицеры избивали военнослужащих за то, что не так посмотрел или не так сделал, и многие офицеры подчинялись «старикам». Все это происходило в стройбате в г. Краснокамске».

Игорь Мелешкин,
г. Новосибирск.

«С большим вниманием прочитали статью «Солдат вернется?». Мы, офицеры запаса, заявляем, что все, написанное в ней, имеет место в нашей армии. И, чтобы покончить с этим, нужно подниматься всем, у кого есть совесть. И нечего здесь ссылаться на то, что нашу армию пытаются очернить. Надо иметь мужество смотреть правде в глаза».

Майор запаса В. Бонченков,
майор запаса Г. Глинка,
в/ч 67675.

Но есть и другие письма. «Армию надо защищать от экстремистов», «комитеты солдатских матерей — разогнать», «что это за мужик, если не может за себя постоять?», «лучший способ воспитания в армии — это палка в руках старшины». Я их цитирую, потому что уважаю право каждого высказать свою точку зрения (таких писем несколько). И на одном из них остановлюсь подробнее.

«Я, жена офицера, живу в военных городках уже 9 лет. Так вот, ваша статья меня возмутила до глубины души. Ведь как часто бывает, один наглый, ленивый солдат может бросить тень на весь коллектив. И наступает, естественно, предел терпению... Попал такой «детеныш» в армию и начинает слезы лить, молить о помощи, что над ним издеваются. Узнайте лучше, может быть, до армии он сам издевался, был насильником. Нашу страну пока уважают только за то, что она сильна с военной точки зрения. Ведь чем нам хвастаться, кроме этого? Пока только тем, что мы хорошо вооружены. И не матерям срывать призывы в армию. Армия — это мужское дело. Не суйтесь! Здесь все намного сложнее, чем кажется».

Т. Гуськова,
Мурманская обл.

Уважаемая жена офицера Татьяна! Позвольте возразить: здесь все гораздо проще, чем кажется. Мать солдата может понять лишь тот, кто понимает, что армия — это наши дети, кто понимает, что такое человеческое достоинство и что без него, без достоинства, армия — лишь груда смертоносного металла. И если достоинство действительно вызывает чувство уважения, то ядерная боеголовка — ничего, кроме страха.

Призыв, который сегодня все чаще слышен — «защитить нашу героическую армию», авторы писем понимают, как и следует понимать: «дать военнослужащим права и защитить эти права законом».

И пока этих прав нет, матери солдат будут сами защищать своих сыновей, защищать Родину, защищать мир, потому что «армия ядерной державы, построенная на бесчеловечном обращении с солдатом, представляет реальную угрозу всеобщему миру и демократии» — сказано в обращении к мировой общественности, принятом на I Всесоюзном съезде родителей военнослужащих.

Поток писем в поддержку требований комитетов солдатских матерей свидетельствует: это движение набирает силу.

У меня перед глазами лица матерей погибших солдат. И я знаю, что ни один настоящий офицер не останется равнодушным к их горю. Эти женщины являют собой пример мужества. И, преклоняясь перед ними, не могу забыть их слова: «Нам уже не страшны и танки...»

Сотни писем пришли в наш журнал после публикации статьи «Солдат вернется?». Свыше десяти тысяч заявлений и жалоб, большая часть которых, по фактам гибели солдат, поступила в специальную Комиссию. Послушаем ее членов.

В. И. Олейник, юрист, народный депутат РСФСР.

— Работая с заявлениями родителей военнослужащих, я постоянно сталкиваюсь с субъективизмом военной прокуратуры. Игнорируются святейшие требования процессуального закона: полнота и объективность расследования. Осмотр места происшествия, назначение и проведение экспертиз в подавляющем большинстве проводятся дознавателями, теми, кто может быть причастен через своих командиров или подчиненных к событиям. Причины преступления расследуются для «галочки» и, как правило, не отражают истины. Вот пример одного дела. Солдат умер от дистрофии и систематических побоев. Пытаясь выжить, он ползал по помойкам и питался отбросами. И на этом основании, что он питался на помойке, ему ставят диагноз: олигофрен! А в качестве причины трагедии следователь выставляет вину командира, которая в том, что тот скрывал, что у него служит «дебил»! И такие примеры можно продолжить.

Т. И. Шкрюм, мать солдата.

— Мы, женщины, не против армии. Мы — за армию, но армию, достойную двадцатого, цивилизованного века. Нам очень хотелось бы, чтобы общество не только обратило внимание, но и всячески поддержало святое движение солдатских матерей. Мы никогда не согласимся с тем, что в армии погибают и слабые, и личности. Из числа матерей, встречавшихся с Президентом, у 64 сыновья были студентами, студентами престижных вузов страны. Они погибли потому, что были личностями и не вписались в обстановку землячества и «дедовщины». Общество должно знать правду: сколько солдат и отчего погибает.

А. П. Сурков, юрист, координатор рабочих групп, народный депутат РСФСР.

— За три месяца работы нами изучено пока только первые 79 уголовных дел о гибели военнослужащих в армии в мирное время. Из них по 34 делам однозначно судебное постановление принято неправильно, 15 дел передано для последнего заключения Генеральному прокурору СССР, по 3 делам возбуждены новые уголовные дела, и лишь по 14 делам установлено, что решения были приняты правильно (остальные дела находятся на стадии рассмотрения).

Когда группа быстрого реагирования проверила одну часть в Горьковской области, то оказалось, что за полтора года там погибли 16 солдат. Жизнь наших детей, которых мы вверяем, казалось бы, обеспеченному национальным достоянием, народными деньгами Министерству обороны, не защищена. Такого механизма защиты просто не существует.

Правозащитная работа Комиссии встретила серьезное противоборство со стороны Министерства обороны и Главной военной прокуратуры. И мы можем прекратить свою работу, не доведя ее до логического конца. Обо всех принципиальных выводах комиссия доложила Президенту. И теперь главную свою задачу мы видим в том, чтобы добиться создания независимой, постоянно действующей Комиссии, которая продолжила бы начатую нами работу по рассмотрению всех обращений и заявлений граждан по случаям гибели, увечья, унижений человеческого достоинства военнослужащих в Вооруженных Силах СССР.

«Вся в страхе живу, не знаю покоя ни днем, ни ночью, вся опухла, работать не могу, живу, но сама вся деревянная — мертвая. Пять месяцев прослужил мой сын в Алма-Ате, писал, что все хорошо, хочу поступать в военное училище, а потом перевели его в Киргизию, и месяца не прошло, как привезли цинковый гроб. Почему? За что? У военной прокуратуры один ответ — самоубийство. А я не верю!

З. Ткаченко,
Кустанайская обл.

«Сын мой на грани гибели. Сердце мое готово было разорваться, когда я его увидела. Отощавший, слабый, весь в кровоподтеках, синяках, ранах. Отнимают даже то скудное питание, которое дают в столовой. Очки ему разбили, а без них он совершенно беспомощный. Положили его в госпиталь на переосвидетельствование, но через месяц выписали, признав годным к службе. А через некоторое время он снова попал в больницу, страшно избитым. Я ездила к нему, хотя живу очень бедно, одинокая, а помощи от государства никакой. Я требую человеческого отношения к сыну! Адрес его службы: 620108. Свердловск И-108 в/ч 43101 «Б». Сулейманов Рафаиль».

М. Джумашева,
Целиноградская обл.

Когда на площадях страны собираются митинги в поддержку армии, я задаю себе вопрос: нуждается ли армия в поддержке и защите? Да! Но в защите не от своего народа, а в защите своим народом, обществом, протестующим против насилия, против бесправия, против нищенского быта солдат и офицеров. Давайте задумаемся: не в этом ли протесте и есть гарантия, нет, возможность того, что наша армия останется великой?

«МАЗАЛЕВС И К°»

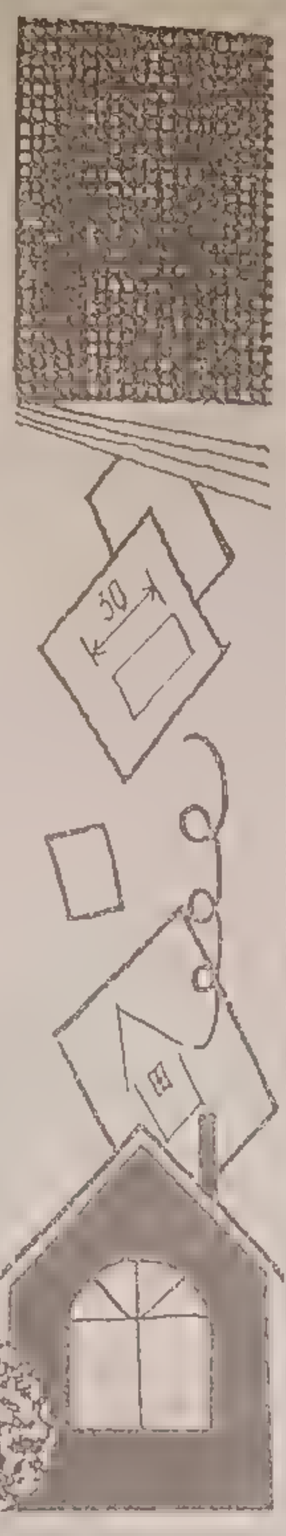
Садоводам-любителям

Наконец-то ваша мечта сбылась – вы стали владельцем земельного участка!

Что дальше? Как сделать, чтобы садовый домик или коттедж был красивым и удобным для работы и отдыха?

Что нужно знать, прежде чем выбрать проект дома, как удачнее спланировать участок, разбить сад, сделать теплицу, сохранить и переработать собранный урожай? Вам поможет наша книга.

Особое внимание привлечет их умельцев раздел «Сделай сам». Он хорошо иллюстрирован и содержит более 120 схем и рисунков.



В специальном разделе вы узнаете о народных средствах борьбы (экологически абсолютно чистые) с вредителями овощных, плодовых и ягодных культур, а также цветов. Эти средства при правильном обращении не вредны для человека, животных и полезных насекомых — в большинстве своем их получают из растений, выращиваемых на вашем участке, а также из дикорастущих.

Из этой книги вы узнаете, как лучше сохранить в свежем виде фрукты и овощи, технологию приготовления приправ, солений, маринадов, компотов и варений

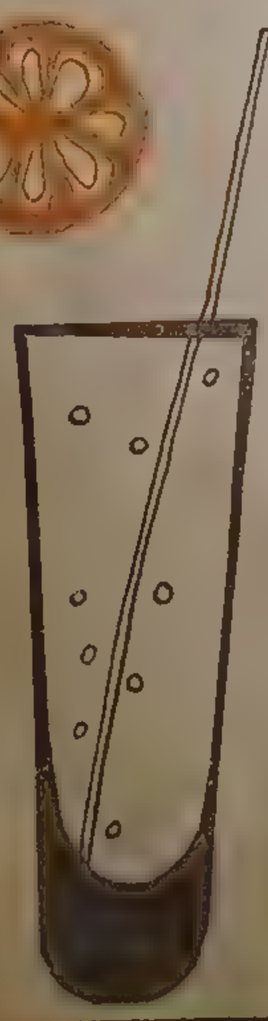
Цена книги — 15 рублей (без учета затрат на почтовые услуги).

ТОРОПИТЕСЬ!
ТИРАЖ КНИГИ НЕ БЕЗГРАНИЧЕН!

Ваши открытки с заявками мы ждем по адресу: 693007, г. Южно-Сахалинск, а/я 60, компания «МАЗАЛЕВС»

Книгу вы получите на почте наложенным платежом.

Напиток к празднику



Предлагаем 100 лучших рецептов вкусных, ароматных, простых в изготовлении праздничных напитков!

Приготовленные своими руками из доступных продуктов, они — украшение юбилейного, праздничного, свадебного стола.

Из килограмма яблок, груш, винограда, слив, крыжовника, смородины, вишни, лесных ягод любого качества и сорта вы получите литр прекрасного, ароматного вина, а также соки, коктейли и много других чудесных напитков.

Изготовление домашнего вина для себя НЕ ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ!

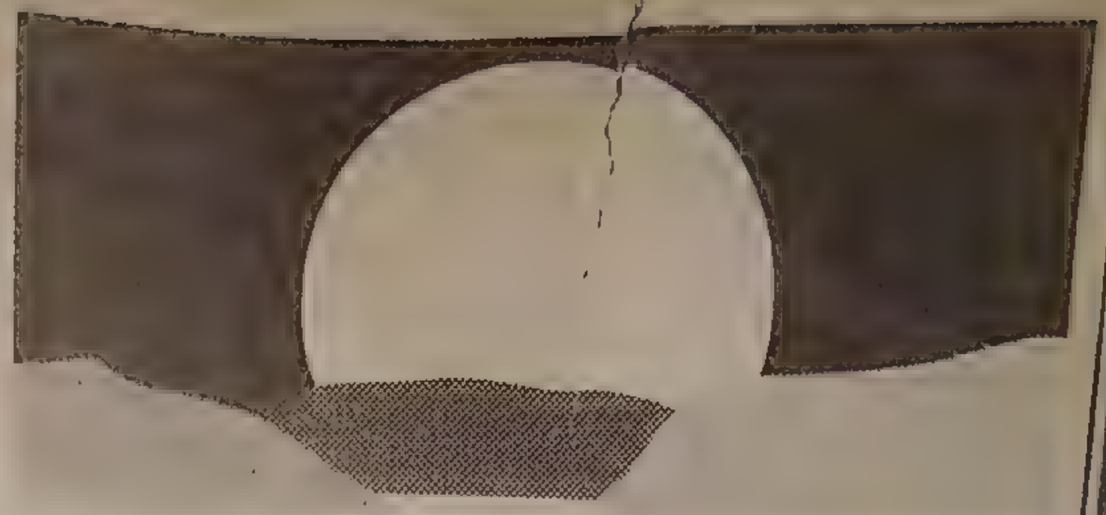
Книга написана доступно, снабжена необходимыми таблицами и историческими справками.

Рецепты нашей книги не повредят вашему здоровью, избавят от унизительной давки в очередях, сэкономят семейный бюджет.

Стоимость книги 10 рублей. Ваши открытки с заявками мы ждем по адресу: 693007, г. Южно-Сахалинск, а/я 22, компания «Мазалевс».

Книгу вы получите на почте наложенным платежом.

«МАЗАЛЕВС И К°»



Каждый человек наделен внутренним голосом, то обвиняющим, то оправдывающим его. Эту прирожденную способность людей различать добро и зло называют совестью.

Наличие совести у человека свидетельствует о том, что при его сотворении Бог начертал в нем Свой образ и подобие. Поэтому совесть принято называть гласом Божиим.

Библия уподобляет совесть внутреннему оку, посредством которого человек может видеть свое духовно-нравственное состояние. Совесть не только помогает нам определить, что добро и что зло, но и побуждает нас делать добро. Будучи нравственным законом, написанным в сердце человека, совесть действует во всех людях, независимо от их возраста, воспитания и образования.

Почему же мы не всегда поступаем по совести? Потому что, будучи омрачены грехом, мы не можем отчетливо слышать голос своей совести или же не повинуемся ему. Ибо, как говорит Библия, «осквернены и ум их и совесть» — Титу 1,15. Но тот, кто следует голосу совести, никогда не будет сожалеть о своих поступках. Тот же, в ком совесть нечиста, переживает укоры совести, которые могут сделаться нестерпимыми. Мучения совести царя Бориса Годунова изобразил в одноименной драме А. С. Пушкин, вложив в его уста такие слова: «Да, жалок тот, в ком совесть нечиста!» Народная мудрость гласит: «Злая совесть стоит палача».

Как же быть человеку, запятнавшему свою совесть? Обречен ли он мучиться навсегда? К счастью, нет! Бог открыл путь и дал средство для очищения нашей порочной совести. Этот путь есть покаяние перед Богом, оставление грехов и искреннее решение начать новую жизнь. Бог прощает нас ради Своего Единородного Сына Иисуса Христа, принесшего жертву умилостивления за наши грехи на кресте, и «Кровь Христа... очистит совесть нашу от мертвых дел для служения Богу живому и истинному!» — Послание к Евреям 9,14.

Нет для человека большего облегчения и счастья, чем получить прощение грехов и успокоение своей совести.

Чистая совесть является источником внутренней радости, мира и доброжелательности.

«Блаженны чистые сердцем»!

БИБЛЕЙСКАЯ МИССИЯ

Славянского Евангельского Общества
101000 г. Москва, п.я. 520

Подробнее на эту тему Вы можете услышать ежедневно по радио (время московское):
Сибирь: 14.00, в диапазоне 25 м. (11805 кГц)
Европа: 18.15, в диапазоне 25 м. (11625 кГц)
21.15 и 23.00, в диапазоне 31 м. (9495 кГц)

У кого чего болит...

— Сегодня, дорогие мои одноклассники, занятие с нами проводит сам «директор» школы, президент Всесоюзной Авестийской астрологической ассоциации ПАВЕЛ ГЛОБА. Итак, Павел, какова тема урока?

— Просматривая нашу почту, я убедился в том, что очень многих слушателей интересует и беспокоит их здоровье. Что, конечно, совершенно естественно. Поэтому, если вы не возражаете, мне хотелось бы сегодня и ответить на эти вопросы, то есть рассказать о специфических заболеваниях того или иного знака. Я хочу сделать это для того, чтобы люди были внимательны к себе, знали, как говорится, слабые места своего организма и умели избежать болезней.

— Павел, это действительно очень важно и нужно для всех, особенно сейчас, когда так сложно приобрести самое простое лекарство. Так что мы внимательно слушаем...

— Начнем с того, что тело человека, как и круг Зодиака, делится на двенадцать частей. И знаки Зодиака указывают на состояние энергии в определенной части тела.

— Той части, которой этот знак правит?

— Совершенно верно. На одном из занятий вам коротко было рассказано об этой связи, но сейчас я считаю нужным более подробно остановиться на том, какой знак с какими органами связан.

Советую вам хорошенько это запомнить. Итак, ОВЕН — голова и лицо без нижней челюсти, центральная нервная система, ТЕЛЕЦ — нижняя челюсть, шея, глотка, пищевод, верхние дыхательные пути, миндалины, щитовидная железа, сонная артерия, вилочковая железа, БЛИЗНЕЦЫ — легкие, плечи, руки, кисти рук, пальцы, РАК — молочная железа у женщин, грудная клетка с ребрами, желудок, диафрагма, ЛЕВ — спина от шеи до поясницы, верхняя часть позвоночника, бока, сердце, ДЕВА — кишечная область, верхняя часть живота (до пупка), брюшина, тонкий кишечник и 12-перстная кишка (кроме прямой кишки), ВЕСЫ — поясница, верхняя часть таза, почки, мочевой пузырь, СКОРПИОН — промежность, прямая кишка, у женщин — матка и яичник, у мужчины — семенные железы и предстательная железа, СТРЕЛЕЦ — ягодицы, нижняя часть таза, верхняя часть бедер, артериальная система крови, кожа. У Стрельцов часто бывают экземы. КОЗЕРОГ — нижняя часть бедер, колени, суставы, кости, хрящи. Козероги нередко страдают пониженной кроветворной функцией костей, нарушением солевого обмена. ВОДОЛЕЙ — голени, лодыжки, вазомоторная система, циркуляция крови, вегетативная нервная система. РЫБЫ — ступни ног и большие пальцы рук, плазма крови и лимфатическая система, эндокринная система.

— Павел, мы старательно все записали. Но объясните, пожалуйста, разве планеты не оказывают никакого влияния на организм человека?

— Разумеется, оказывают — они проявляют функцию органа...

— Но ведь планеты переходят из знака в знак...

— Именно поэтому функции планет, их влияние могут проявляться в различных областях тела.

— Значит, можно сказать, что склонность к болезням людей разных знаков проявляется через планеты?

— Подчеркиваю: что именно склонность к болезни не означает, что человек обязательно заболеет. Случится это или нет может сказать только медицинский гороскоп человека. А теперь перейдем непосредственно к знакам и их возможным заболеваниям. Классические болезни людей ОВНА связаны с головой. Овны склонны к различным невралгиям, нервным переутомлениям, бессоннице, нервным срывам. Нередко они мучаются с зубами, многие имеют зубные протезы. Кроме того, у людей, родившихся под этим знаком, слабые кости, поэтому необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать переломов. ТЕЛЬЦЫ нередко страдают заболеваниями горла, эндокринной системы, щитовидной железы, поэтому Тельца часто можно узнать просто по глазам: большие, выпуклые, «телячьи» глаза, как правило, красивые. Эти люди склонны к простудам, у них воспаляются миндалины, носоглотка (нередки гаймориты), дыхательные пути. Поэтому, дорогие Тельцы, даже если вам очень хочется побыстрее сбросить теплую одежду, не спешите, иначе какое-нибудь ОРЗ вам обеспечено. И еще одно предупреждение — опасайтесь растяжения мышц. БЛИЗНЕЦОВ подстерегают бронхит, астма, болезни рук. К сожалению, нередки у них различные нервные речевые расстройства, заикание. У Близнецов сильная реакция на загрязнение крови, поэтому будьте очень внимательны, если порежетесь, не дай Бог вам заражения крови. Людям знака РАКА присущи желудочные заболевания, они часто мучаются расстройством пищеварения, отечностью различного рода. Кроме того, заболев, Раки тяжело переносят это и психически. Если, например, болит печень, то они впадают в глубоко мрачное состояние, вплоть до нежелания жить. Язвенник-Рак очень тяжел для окружающих, потому что становится необычайно раздражительным и мрачным. У ЛЬВОВ чаще всего встречаются болезни сердца и грудной полости, стенокардия, аневризмы аорты, заболевания позвоночника, сосудистые расстройства (чаще гипертония). У ДЕВ слабое место — их живот: кишечные расстройства, гнойный аппендицит, перитонит и другие болезни брюшной полости. ВЕСЫ мучаются обычно радикулитами, болезнями почек, нефритами, уремией. Следовательно, им нужно стараться избегать простуд. Самыми распространенными болезнями СКОРПИОНОВ бывают заболевания прямой кишки, запоры, геморрой, гинекологические болезни у женщин и болезни предстательной железы у мужчин, а также различные инфекции. Мое предостережение Скорпионам: следите за диетой. СТРЕЛЬЦОВ донимает расстройство вегетативной нервной системы, нередко страдают они и болезнями печени, ишиасом, ревматизмом, частыми внутренними кровотечениями, вывихами, растяжением связок. КОЗЕРОГАМ нужно следить за суставами, потому что у них нередко рано образовываются отложение солей, остеохондроз, каменные болезни, ороговение кожи. Значит, им обязательно нужно заниматься физкультурой, следить за диетой. ВОДОЛЕИ рискуют приобрести варикозное расширение вен, тромбофлебиты, артриты, болезни крови. Кроме того, им нужно позаботиться о глазах. У РЫБ часто наблюдается нарушение кроветворных функций печени. Для них характерны анемия, повышенная чувствительность к лекарствам, могут возникать водянка и кожные заболевания, вплоть до псориаза. Плоскостопие и болезни ног также встречаются среди людей этого знака.

— Павел, вы говорили, что планеты показывают функцию органа. А на сам ход болезни и ее возникновение они оказывают действие?

— Солнце и Луна не оказывают никакого влияния на возникновение болезни. Но остальные пять планет септенера могут способствовать и возникновению болезней, и отвечают за ее течение. Марс вызывает острый, резкий ход любой болезни. Сатурн проявляется в виде стойкой, стабильной хроники с периодическими улучшениями и ухудшениями состояния. Все неизлечимые болезни возникают при соединенном воздействии Марса и Сатурна. Меркурий вызывает нестойкие хронические заболевания, способствует переменчивому течению болезни с резкими обострениями. Юпитер — планета, поражающая целую систему, когда выходит из строя, например, вся эндокринная система. Венера — планета, коварная тем, что вызванная ею болезнь носит скрытый, латентный характер, а потому ее не сразу можно распознать. Часто медики заходят в тупик, пытаясь установить диагноз...

— А астрология может им в этом помочь?

— Разумеется. Достаточно посмотреть на космограмму человека, чтобы определить причину и характер протекания болезни.

— Жаль, что медики не знают астрологии. Ну что же, Павел, мы вам очень признательны за такой интересный и важный для всех нас урок, за те знания, которые вы нам дали и которые, я уверена, помогут нам сохранить здоровье, силы, а значит, и хорошее настроение, так нужное всем людям, под каким бы знаком они ни родились.

Л. ГАВРЮШЕНКО

работать на [illegible] трудно, потому что [illegible] мало людей отсюда уходит — держатся за место. «Мы не находимся в стадии набора людей»,— говорят руководители фирмы. Так что, как видите, нашей проблемы под названием «текучесть кадров» здесь нет. Как нет, впрочем, и многого остального, столь привычного нашему уху и сознанию, к примеру, «средней зарплаты» — заработок человека зависит от его квалификации.

...Как бы ни «обменивалась опытом» Л'Ореаль — мировой косметический лидер — со своим советским партнером, на «Сореаль» работают реалисты, за недостижимым не гонятся. Хоть они и «отдельно взятое Бирюлево», но не настолько... Задачу свою формулируют гораздо скромнее: насытить рынок своей продукцией — шампунями, лаком для волос и прочей парфюмерией. А жизнь людей, которые трудятся здесь, сделать в наших условиях насколько возможно легче и привлекательнее. Насчет рынка — скоро насытят, будьте уверены. Насчет жизни — стараются, как могут. И факт остается фактом: с продуктами, промышленными товарами у рабочих СП нет проблем, и настроение — то, которого добивались, нужное для работы,— есть у каждого: от вахтера до управленца высшего звена.

Кстати, об управленческом аппарате. Господин Бильон убеждал господина Кравченко с самого начала: «Надо в первую очередь сократить управленцев, столько держать их ни к чему».

— Я сократил,— рассказывает Кравченко,— дошел вроде бы до минимального их количества в нашем понимании. В нас ведь стереотипы глубоко сидят... Вот он меня и пригласил на свой завод, где тогда еще был патроном, и пустил по цехам: дескать, иди и смотри! И я увидел такое соотношение: у нас в цехе аэрозолей, где выпускалось 22 наименования продукции, было 18 управленцев. А у них такой же цех, но 400 наименований, и аппарат в четыре человека. Нет мастера в цехе, нет начальников смен — всего-то начальник цеха, главный инженер, инициатор производства (есть у них такая должность, очень хлопотная, кстати) и механик. Все! Я спрашиваю: а произойдет на линии травма, кто отвечать будет? Мне говорят: кто в данный момент в цехе, тот и будет. У них очень высокий не только профессиональный уровень специалистов, но и их статус... Наша вертикализация управленческого аппарата с их системой была, конечно, плохо совместима, но мы пошли по их пути. Правда, пока не можем догнать по количеству наименований продукции...

— А по качеству?

— Разговор о качестве при нашем дефиците — это пустое сотрясение воздуха,— отвечает Валентин Кириллович.— Мы стараемся держать марку фирмы, иначе нельзя...

Держать марку фирмы — это вот что: когда с линий пошла первая продукция, два французских специалиста следили за тотальным качеством, начиная от композиции шампуня и кончая оформлением флаконов. Если надпись на флаконе была напечатана косо — брак. Если она, предположим, оранжевого цвета, а колпачки черного — тоже брак. И не объяснишь, что полипропилен вообще строго фондируемое сырье, не важно какого цвета, просто махровый дефицит. Бывало, в день браковали до 20 тысяч флаконов.

«Ну это они зарываются!» — скажет наш обездоленный покупатель, который ждет не дождется хоть чего-нибудь на прилавках. Да нет, пожалуй, правильно делают, только нам, на дефиците выросшим, понять это сложно... Что поделаешь, трудны уроки французского...

Тамара ВИРКУНЕН

Париж — Бирюлево

Продукция фирмы Л'Ореаль

НАВОДНЕНИЕ

Продолжение. Начало в 3-м номере

Как мудрый правитель своего государства-организма, вы прежде всего должны определить, грозит ли вашим подданным-клеткам в ближайшее время наводнение или засуха. Как же это сделать? Все оздоровительные системы Востока основаны на использовании внутренней энергии ЧИ. Считается, что есть три вида ЧИ. Источник первого вида — космос (Солнце, планеты, звезды); второго — гены (переданная предками энергия влияет на продолжительность жизни). Третий вид ЧИ люди получают из воды, воздуха, пищи. В нашей власти пока следить за чистотой и достаточностью лишь одного источника ЧИ — третьего. Кроме того, мы можем выправлять нарушения тока ЧИ по каналам тела, чтобы избежать крайностей: наводнения или засухи. А по мнению древневосточной медицины, заболевания возникают именно тогда, когда по какой-либо причине ослабевает или нарушается поток жизненной энергии. И не нужно доказывать то, как важно предупредить развитие болезни. В этом нам поможет еще один

ТАБЛИЦА 2

ИЗБЫТОК ЧИ	НЕДОСТАТОК ЧИ
I. Канал ЛЕГКИХ	
1. Повышенная температура, 2. сильный кашель с болью, 3. мокрота, 4. боли в плечах и лопатках, 5. горячие ладони, 6. потливость, 7. приливы крови к голове, 8. уменьшение жизненной емкости легких, 9. воспаление легких, 10. бронхиальная астма.	1. Озноб, 2. насморк, 3. бессонница, 4. частая зевота (плохая циркуляция крови), 5. хриплый кашель, 6. холод или онемение рук, 7. кожный зуд, 8. головокружение, 9. сухость в горле, 10. перемена цвета лица (то бледность, то краснота), 11. иногда боль в ключицах.
II. Канал ТОЛСТОЙ КИШКИ	
1. Шум в пищеварительном тракте, 2. сухость губ и во рту, 3. запор, 4. боль и вздутие живота, 5. боль головы, пальцев рук, 6. тело горячее, 7. все симптомы ухудшаются в тепле.	1. Скованность и боли рук и плеч, 2. головокружение, 3. понос, реже запор, 4. сыпь и зуд кожи, 5. покраснение задней стенки глотки, 6. тело холодное, 7. слабость рук, 8. урчание в животе, 9. почти все симптомы снимаются в тепле, 10. покашливание.
III. Канал ЖЕЛУДКА	
1. Повышенный аппетит, 2. лихорадка, жар в теле, 3. боли и судороги по лампасам ног, 4. повышенная кислотность, 5. повышенная возбудимость, 6. запор, 7. отрыжка, 8. вздутый живот, 9. боли и спазмы в желудке, 10. трещины губ, 11. зуд.	1. Потеря аппетита, 2. слабость в ногах (быстрая утомляемость), 3. пониженная кислотность, 4. метеоризм (газы), 5. понос, 6. вялость, депрессия, 7. скорбные веки, 8. набухание слизистой горла, 9. замедленное пищеварение, 10. урчание в кишечнике и желудке.
IV. Канал СЕЛЕЗЕНКИ и ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	
1. Неустойчивый аппетит, 2. чувство тяжести в теле (онемения), 3. стремление прилечь, часто отдыхать, 4. трещины на слизистой губ, 5. сыпь без зуда, 6. чувство тошноты, 7. отрыжка воздухом, 8. запоры, 9. частые пищевые отравления, 10. тяжесть в подреберье, 11. чувство несвежести (не выспался), 12. боль в суставах и стопах ног, 13. боль в первом большом пальце ног,	1. Страсть к сладостям, 2. плохая память, 3. сонливость днем, 4. метеоризм, 5. онемение ног, 6. частый обильный стул, 7. поносы, 8. рвоты, 9. сильные боли в поджелудочной области и вокруг талии, 10. слабость ног, 11. варикозные вены (застой венозной крови в ногах).

Каждый вечер, оставаясь один после рабочего дня, он клялся в сердцах: «К чертовой матери все! Уеду отсюда завтра же! С первым самолетом! Все непонятно в этой стране...»

Так примерно это звучало бы в переводе с французского... «Он» — это господин Виктор Бильон, директор фирмы «Сореаль» с французской стороны.

...Каждый вечер, оставаясь один после рабочего дня, он сидел в своем кабинете и в который раз ломал голову: «Сократить управленческий персонал, расширить зоны обслуживания... Где взять дефицитный полипропилен для флаконов? Дефицитные добавки? Дефицитный спирт?..» «Он» — это Валентин Кравченко, генеральный директор фирмы «Сореаль» с советской стороны.

...Каждое утро господин Кравченко успокаивающе хлопал по плечу господина Бильона, и тот никуда не уезжал, превращаясь из пессимиста в оптимиста, что у нас тяжело дается даже закаленному трудностями соотечественнику.

Так начинался день — очень давно, почти год назад... Сейчас «Сореаль» — одно из самых крупных СП в Союзе, первый на нашей родной почве отросток от огромного, прекрасного дерева — фирмы Л'Ореаль. Еще в Париже директор департамента стран Восточной Европы и Азии господин Анри Мурвилье и директор постоянного представительства фирмы Л'Ореаль в Москве госпожа Маргарита Карбоньер разъясняли политику фирмы:

— Очень небольшая часть нашей продукции идет на экспорт. В основном мы открываем заводы в той стране, где продаем наши изделия. По формулам фирмы производить продукцию на месте, учитывая особенности и традиции страны,— вот каков, на наш взгляд, современный подход. Так мы лучше знаем, что нужно потребителю, что модно именно сейчас, что делают, наконец, наши конкуренты.

Но вернемся на нашу родную грешную землю. Какие уж тут конкуренты! Нам бы товару, да побольше... Вновь созданное СП взялось за дело.

Нелегко было поначалу понять друг друга двум директорам «Сореаль». «Ну почему?» — так в первое время часто задавал господин Бильон этот вопрос! У них во Франции цены на продукцию выясняются с поставщиком, и им становится тот, у кого сырье лучше и дешевле. Здесь поставщика тебе навязывают «сверху», почему, непонятно... Он царь и Бог, и ведет себя, как хочет. Может даже... ничего не поставлять. Во Франции такой партнер будет наказан. Здесь — нет. Странно... И почему-то здесь инженер получает меньше рабочего... Совершенно иная ценностная значимость людей! И почти ни у кого нет никакой мотивации труда... Как же без этого?

Перед приездом сюда господин Бильон, конечно, готовился к встрече с нашей экономикой. Но действительность превзошла все, даже самые его «смелые» ожидания.

И все же, только еще начиная работу, он знал ее конечную цель. Добиться, чтобы продукция «Сореаль» имела, как говорят на Л'Ореаль, «качественный плюс». Что это такое? Это когда качество изделия гарантировано безоговорочно. Равно как и безопасность, надежность, дизайн и многое другое. Как он, этот «плюс», достигается? Да очень просто, рассказывали на Л'Ореаль. Пять процентов от годового торгового оборота фирмы идет на научные разработки. Огромная, между прочим, цифра! И огромная гарантия успеха. Тысяча триста ученых трудятся во всех лабораториях фирмы, четыреста, к примеру, только по волосам. А еще по кремам и духам, помадам и лакам — целая армия математиков, физиков, биологов, химиков, фармакологов — список велик. Эти силы плюс рабочие, конечно, выпускают изделия, начиная от товаров широкого потребления по уходу за волосами, кожей лица и тела до изделий класса «люкс» — духов «Ланком», «Пикассо», «Ги Ларош»...

Как видим, действительно все очень «просто». Но слово это отнюдь не значит «легко» и «быстро». В нашей «стране чудес» их, настоящих, ждать не приходится. Если и были вначале у господина Бильона удивление, растерянность или отчаяние, то «ставки на чудеса» не было точно. Только ставка на работу. С людьми. Теми, которые здесь.

— Когда мы только начинали, я видел людей, которые думали, что мгновенно произойдет чудо, что-то само свалится, без их участия и труда,— говорит Виктор Бильон.— И это меня поражало. Но я узнал и других, тех, кого у вас зовут «золотые руки»: не имея необходимого, запустить машину, линию — это, знаете ли, многого стоит! Плюс огромное желание узнавать новое — это отличные специалисты! Только сначала они были очень... грустные. А человек с плохим настроением у нас во Франции ни одной фирме неинтересен. И мы стали менять атмосферу...

В конце каждого туннеля есть свой свет,— продолжает господин Бильон.— Вашу экономику спасут не пришельцы из-за границы, которые будут что-то навязывать. Подсказывать — да. Но реализовать все должны люди, живущие здесь. Поверьте, это в ваших силах.

...В свободное от работы время господин Бильон учит русский язык. Мы берем уроки французского...

«Надо постоянно искать все новых и новых людей. Дело делают люди, а не стены и машины» — так сказал когда-то все тот же Эжен Шюллер.

Люди на «Сореале» подобраны один к одному и делают дело.

Когда формировали коллектив, принцип был, как у космонавтов: полная совместимость. Беседовали с каждым из 615 сотрудников СП. Говорили: нам нужны не только ваши трудолюбие и старание, но чтобы вы восприняли дух фирмы. Сосед справа и сосед слева должны с удовольствием контактировать с вами и с продукцией.

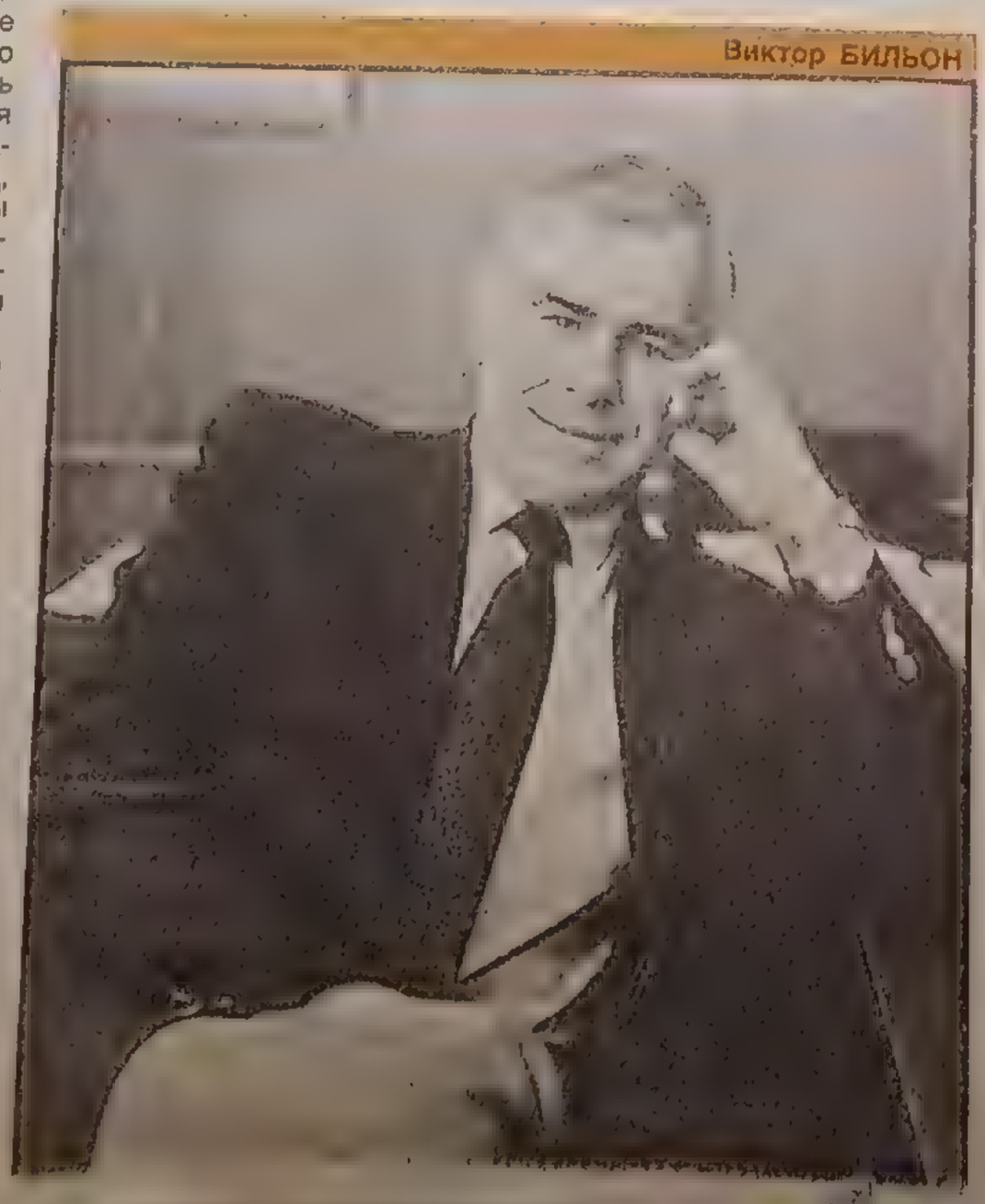
— Две работницы у нас уволились именно из-за плохого характера,— вспоминает Валентин Кириллович Кравченко,— хоть и работящие были. Но... с утра приходят, пока не разрядятся, не выплеснут на других свой негатив, работать не могут. Человек, который не в духе, не может трудиться хорошо — у него в голове масса проблем, он думает о них, а не о работе... Вот мы и боремся за настроение каждого...

Ничего себе задачка! Да еще в нашей стране, где проблем — ежеминутных — у каждого хоть пруд пруди! Нет в магазине молока, а дома маленькие дети... Пойди попробуй не думать об этом и с улыбкой работать!

— Эти проблемы мы берем на себя,— сказало руководство СП. И работницы подтвердили. Одна даже как-то в сердцах сказала: «Может, и уволилась бы, чтобы к дому поближе работать, да где еще найдешь такое снабжение! Это при нашей жизни не последнее дело...» Как удается? По-разному, секретов своих руководство не раскрывает, говорит общими словами: прямые связи, договоры, бартер... Кстати, «Сореаль» — единственное, пожалуй, по крайней мере в Москве, предприятие, где уже в этом году не будет очереди на жилье. Вот так живут в «отдельно взятом Бирюлеве», сами куют себе такую жизнь.

Кстати, работники «Сореаль» часто бывают на Л'Ореаль — не в качестве гостей, а, как у нас говорят, «по обмену опытом». И те, кто был, конечно же, обращают внимание не только на технологию, уровень культуры производства и прочие, интересные профессиональному глазу «детали». Но и на то, как живется на фирме Л'Ореаль, выражаясь нашим языком, «простому рабочему человеку». А живется так: фирма частично оплачивает обед сотрудника — в среднем 15—18 франков он стоит и состоит из четырех блюд. Причем высший руководящий состав платит за него больше, а секретарша, к примеру, меньше. Для сравнения: такой же обед в городской школе стоит 25 франков. Если работнику захочется выпить чашечку кофе, пожалуйста, цена всего 1 франк вместо 4—5 «в городе». Есть медпункт, где всегда один врач и две медсестры, есть столовая-ресторан, зал тренажеров, банк, который работает только на «людей фирмы». В здании фирмы можно купить разные билеты — и на самолет, и на поезд, и в театр.

Виктор БИЛЬОН



КОМНАТНЫЙ ДРУГ

Белые мыши и морские свинки, ежики и белочки, хомяки и бурундуки... Многие заводят у себя дома симпатичную живность, как воплощение мечты о сказочном «айболитском» мире, но — увы,— не многие знают, что среди сотен зверьков мелкого и среднего размера лишь несколько подходят для комнатного содержания. Маленькие белые мыши обладают столь же крошечным интеллектом, а их помещения даже при ежедневной чистке распространяют специфический «мышиный» запах. Это же не позволяет рекомендовать как комнатных животных и кроликов. Герой бесчисленных сказок и очерков ежик агрессивен к другим животным, очень ограничен в части умственных способностей, к тому же пахуч, много шуршит, топочет и возится по ночам. Удивительно милые тушканчики и сони оказываются почти недоступными для наблюдений из-за ночной активности. Список этот можно продолжить.

Кого же лучше всего завести начинающему любителю? Я — с высоты своего многолетнего опыта — рекомендовал бы... бурундука. Этот зверек наряден и изящен. Кроме этого, очень чистоплотен, клетка его не требует частой чистки, не приобретает специфического запаха. Ночью бурундук спит, активен в дневное время. Зверек быстро привыкает к человеку, а если его регулярно кормить из рук, избегая при этом резких движений и шумов, становится совершенно ручным. Приятно наблюдать за забавным зверьком. Как и на воле, бурундук в доме постоянно занят «стяжательством», собирая запасы на зиму. Избрав для себя несколько убежищ и кладовых, зверек буквально «пристает» к людям, требуя внимания и подачек. Ручной бурундук нередко выбирает для своих «сокровищ» самые неподходящие места. Так, один из зверьков не раз ухитрялся набивать семечками и орехами мой ботинок. Получив щедрое угощение и не имея возможности надежно спрятать его, бурундук пользуется первым подходящим укромным местечком — случалось, пытался закапывать семечки под человека, сидящего в мягком кресле, а однажды — ровно четырнадцать раз — уносил со стола и прятал под диванную подушку одно и то же печенье, которое я тотчас же возвращал на место. В конце концов зверек понял, что его обманывают, и удалился с весьма обиженным видом.

Держать бурундука в комнате без клетки не рекомендуется. Слишком велик риск потерять его, если он выскочит в окно, на балкон, удерет в открытую дверь, либо его нечаянно придавят. Да и проказ при свободном содержании бурундука бывает немало: то чуть не утонет в бутылке с кефиром, то прогрызет книги или одежду. Один зверек ухитрился устроить гнездо в бельевом шкафу, а ход в это убежище прогрыз в толстой стопке постельных принадлежностей. Поэтому бурундуков приходится держать в клетках, выпуская на прогулку только на время под наблюдением.

Клетка для бурундука, как и для всех других грызунов, должна быть металлической. Деревянные детали зверьки разрушают довольно быстро. В клетке желательно устроить беговое колесо по типу беличьего, но вдвое меньше. Вдоль внутренней стенки клетки не мешает сделать полочку, по которой бурундуки любят бегать, наблюдая за окружающим как бы сверху. В клетку обычно ставят небольшой домик — гнездо, в котором зверек спит и куда прячет свои запасы. С весны до августа парочку или выводок зверьков можно держать в общей клетке. Но в сентябре они становятся крайне неуживчивыми, постоянно дерутся, поэтому лучше рассадить их до следующей весны.

Уход за бурундуком несложен. Он сводится к поддержанию чистоты в клетке, дно которой лучше всего посыпать опилками. Вода должна находиться в клетке постоянно, удобнее всего в птичьей автопоилке. Основной пищей этих неприхотливых, в основном семеноядных зверьков служат хлеб, всевозможные зерна и крупы.

Особенно любят бурундуки подсолнух, различные орехи, яблочные семечки и культурные злаки в стадии молочно-восковой спелости. Из животных кормов зверькам дают творог, молоко, мучных червей, кузнечиков и других насекомых. В небольшом количестве едят они зелень, фрукты, морковь, грызут почки и побеги древесных веток.

Если вы хотите взять бурундука в руки, его слегка прижимают ладонью сверху и одновременно подводят большой палец под подбородок во избежание укуса. Хватать зверьков за хвост нельзя, так как шкурка на них крайне непрочна и легко сдергивается с хвостового стерженька, который потом приходится ампутировать.

В природе бурундуки залегают в спячку с осени до конца марта. Содержимые в домашних условиях зверьки зимой становятся менее активными, иногда неделями не выходят из своих убежищ, но все же периодически просыпаются, чтобы побегать и покормиться. Живут бурундуки около пяти лет.

Интересно держать в доме и золотистых хомяков. Короткохвостый пушистый зверек доставляет много удовольствия как юному, так и опытному натуралисту. Его можно с раннего возраста приучить к рукам. А такие контакты совершенно необходимы детям, которые просто не могут довольствоваться наблюдениями на дистанции.

Кормление хомяков несложно. Практически они всеядные — едят различные крупы, зерно и зерновые отходы, не брезгают кашами, хлебом и корнеплодами, любят вареное мясо и насекомых, в небольших количествах поедают зелень, сено и фрукты. При разведении зверьков необходимо обращать особое внимание на белковую, витаминную, микроэлементную и минеральную части рациона. Творог, мел, древесный уголь, глицерофосфат и глюконат кальция, а также сухой гаммарус и пшеничные отруби просто необходимы молодым зверькам.

Клетки для хомяков, как и для бурундуков, нужны цельнометаллические, так как они шустро грызут дерево. Желательно помещать в клетку беговое колесо и деревянный домик — убежище. На поддон лучше насыпать опилки из несмолистых пород деревьев. Совершенно непригодны в качестве подстилки для всех животных опилки, получаемые при распилке древесностружечных плит.

Ручные хомячки очень доверчивы. Таких зверьков можно выпускать в комнату, если в полу нет щелей, через которые они могут уйти в подполье.

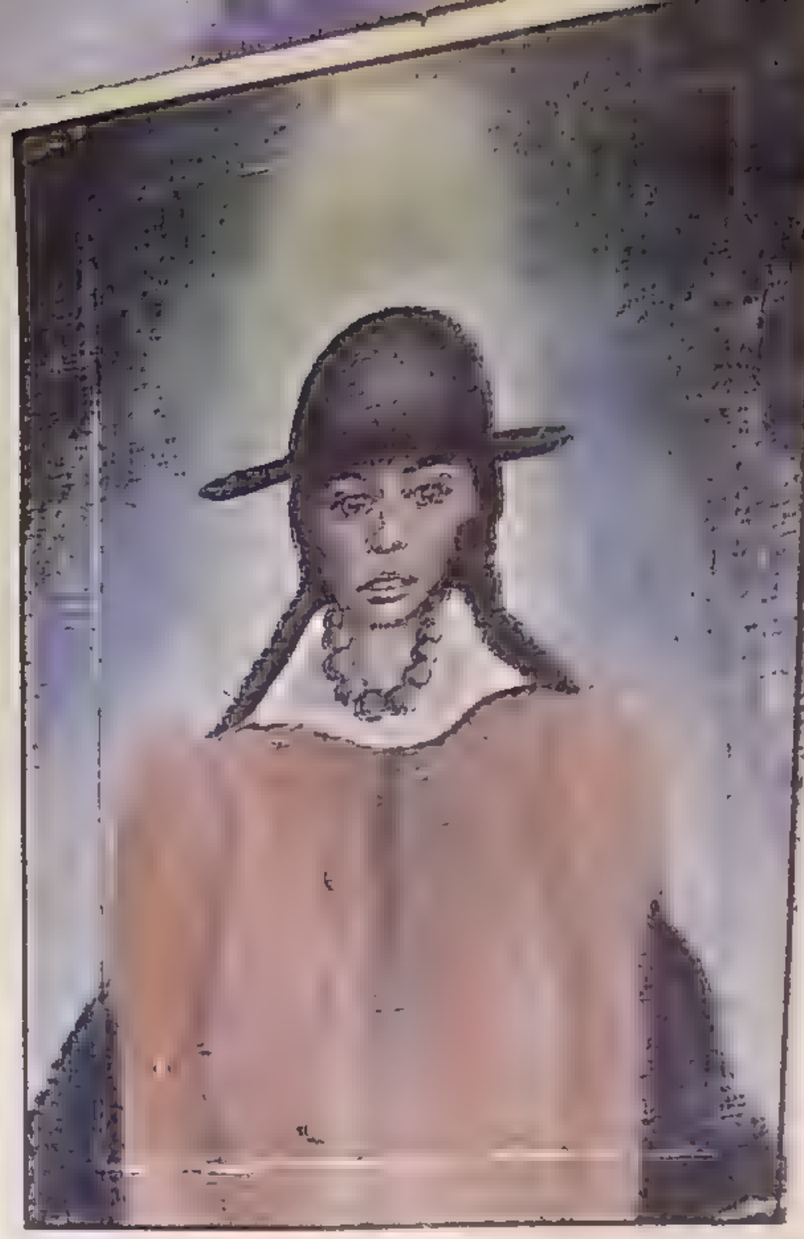
К своим незнакомым сородичам хомяки порой относятся враждебно, так что соединять пары взрослых животных следует с осторожностью. Лучше поместить обоих зверьков в новую для них клетку, чтобы ни один из них не чувствовал себя «хозяином» — это снижает их агрессивность.

Выпуская хомяка на прогулку, следует помнить, что он, как и большинство равнинных животных, не чувствует опасности нападения с высоты. Он может свалиться с балкона, со стола или с дивана, что приведет к печальным последствиям.

В. ГУСЕВ,
биолог-охотовед

Рисунок И. ПАНКОВА

1



2

1. Портрет Алены.

2. Святая.

3. Вечность.

4. Он и она.

Картины из коллекции Джана Луиджи Черази.

МАСТЕРСКАЯ

3

СОРОКОНОЖКИ

У Сороконожки
Народились крошки.
Что за восхищенье,
Радость без конца!
Дети эти — прямо
Вылитая мама:
То же выраженье
Милого лица.

И стоит пригожий
Дом сороконожий,
Сушатся пеленки,
Жарится пирог.
И стоят в порядке
Тридцать три кроватки,
В каждой по ребенку,
В каждой сорок ног.

Папа с ними в дружбе,
Целый день на службе,
А когда вернется
В теплый уголок,
Все играют в прятки,
В куклы и лошадки,
Весело смеется
Сам Сороконог.

Все растет на свете —
Выросли и дети.
Носится орава
С самого утра.
Мать Сороконожка,
Погрустив немножко,
Говорит: «Пора вам
В школу, детвора».

Но ходить по школам
Невозможно голым,
Согласился с этим
Папа: ну и что ж?
Мама же сказала:
«Сосчитай сначала,
Сколько нашим детям
Надобно калош».

Для такой работы
Папа вынул счеты.
«Тише, дети, тише! —
Папа снял сюртук.—
Если каждой ножке
Нужно по калошке,
То для всех детишек
Сколько ж это штук?

Трижды сорок восемь,
Девять переносим,
Это будет двести,
Да один в уме...»
Захирела печка,
Догорела свечка,
Папа с мамой вместе
Счет ведут во тьме.

А когда же солнце
Глянуло в оконце,
Захотелось чаю,
Но сказала мать:
«Слишком много ножек
У сороконожек.
Я изнемогаю».
И пошла гулять.

Видит — в луже тихо
Дремлет аистиха,
Рядом аистенок
На одной ноге.
Мать сказала, плача:
«Аистам удача —
Вот какой ребенок
Нужен был бы мне!

Слишком много ножек
У сороконожек.
Ноги — это гадость,
Если много ног.
Аист — он хороший,
Он одной калошей,
Мамочке на радость,
Обойтись бы мог».
1924

СЕТТЕР ДЖЕК

Собачье сердце устроено так:
Полюбило — значит навек.
Был славный малый и не дурак
Ирландский сеттер Джек.

Как полагается, был он рыж,
По лапам оброс бахромой;
Коты и кошки окрестных крыш
Называли его чумой.

Клеенчатый нос рылся в траве,
Вынюхивал влажный грунт,
Уши висели, как замшевые,
И каждое весило фунт.

Касательно всяких собачьих дел
Совесть была чиста.
Хозяина Джек любил и жалел,
Что нет у него хвоста.

В первый раз на аэродром
Он пришел зимой, в снег.
Хозяин сказал: «Не теперь — потом
Полетишь и ты, Джек».

Биплан взметнул снежную пыль,
У Джека — ноги врозь.
«Если это автомобиль,
То как же оно поднялось?»

Но тут у Джека замер дух:
Хозяин взмыл над людьми.
Джек сказал: «Одно из двух:
Останься или возьми!»

Но его хозяин все выше лез,
Треща, как стрекоза.
Джек смотрел, и вода небес
Заливала ему глаза.

Люди, не заботясь о псе,
Возились у машин.
Джек думал: «Зачем все,
Если нужен один?»

Прошло бесконечно много лет
(По часам — пятнадцать минут),
Сел в снег летучий предмет,
Хозяин был снова тут...

Пришли весною. Воздушный причал
Был бессолнечно-сер.
Хозяин надел шлем и сказал:
«Сядьте и вы, сэр!»

Джек вздохнул, почесал бок,
Сел, облизнулся — и в путь!
Взглянул вниз и больше не смог —
Такая напала жуть.

«Земля бежит от меня так,
Будто я ее съем.
Люди — не крупнее собак,
А собак не видно совсем».

Хозяин смеется. Джек смущен
И думает: «Я — свинья,
Если это может он,
Значит, могу и я».

После чего спокойнее стал
И, повизгивая слегка,
Только судорожно зевал
И лаял на облака.

Солнце, скрытое до сих пор,
Согрело одно крыло.
Но почему задохнулся мотор?
Но что произошло?

Но почему земля опять
Стала так близка?
Но почему начала дрожать
Кожаная рука?

Ветер свистел, выл, сек
По полным слез глазам.
Хозяин крикнул: «Прыгай, Джек,
Потому что... ты видишь сам...»

Но Джек, припав к нему головой
И сам дрожа весь,
Успел сказать: «Господин мой,
Я останусь здесь...»

На земле уже полумертвый нос
Положил на труп Джек.
И люди сказали: «Был пес,
А умер, как человек».

1923

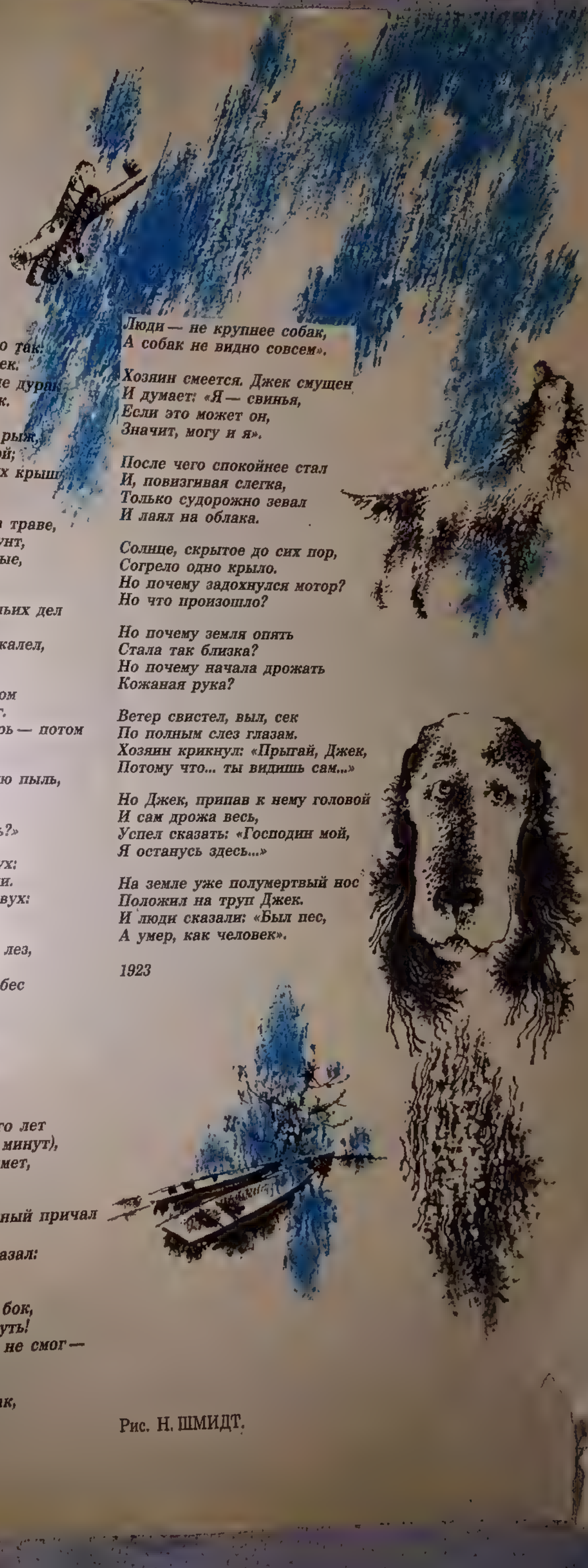


Рис. Н. ШМИДТ.

Адрес подписчика:

25 копеек

Зеркало

Мадонна Литта. Около 1485—1490 гг. ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ. Эрмитаж.

Когда волны житейского моря выше горла, вспомните ее и успокойтесь сердцем. Она — это каждая из вас в прекрасную минуту покоя.

Индекс 70146

БЫЛА ЛИ ШПИОНКОЙ АГЕНТ Н-21

В этом году в Риме развернулся процесс над женщиной-шпионкой, двадцать лет назад внедренной в военное итальянское ведомство. Можно не сомневаться, что расследование, тщательное и неспешное, все разложит по полочкам. Ясно и другое: обвиняемая, госпожа Коллер, войдет в историю шпионажа как «чехословацкая Мата Хари». Были и вьетнамская Мата Хари, и кубинская. Были и будут другие. Однако едва ли кому из этой рискованной женской команды удастся дотянуться до истинной Мата Хари. Как повторить ее красоту, славу, блеск, невероятные повороты судьбы и трагедию? Как повторить, если на протяжении многих десятилетий никому не удается стереть не только с «дела Мата Хари», но и с ее человеческого образа безнадежную приписку — «разгадке не подлежит».

...На рассвете 15 октября 1917 года недалеко от Венсенского леса под Парижем состоялась казнь. Солдат с карабинами выстроили в три ряда, а в десяти шагах от них, возле врытого в землю столба, стояла нарядная дама в широкополой с вуалью шляпе.

Офицер быстро зачитал приговор, и раздалась команда. Женщина, дернувшись лицом вперед, упала на колени и медленно сползла на землю.

По одной версии лишь три пули попали в нее, из которых одна, по счастью, прямо в сердце. По другой — одиннадцать. Кроме того, упоминают о «выстреле милосердия» — когда осужденного добивают наверняка из пистолета. На сей раз тяжелый свинец раздробил по-королевски благородное, будто из мрамора высеченное лицо. Лицо, которое грезилось во сне и наяву тысячам людей.

Солдаты же были уверены, что уничтожают исчадие ада. А эта высокая, тонкая фигура, изящная рука, прижатая к груди, голос, спокойный и нежный, с последними словами — всё дьявольская оболочка, соблазн, смущающий их неискушенные души.

Однако, когда дело было сделано и тело положили в привезенный заранее гроб, встал вопрос: что дальше? Очевидно, у казненной ни родных, ни знакомых не было — просьб о выдаче тела не поступало. Потому и решили во избежание лишних хлопот отправить его в анатомический театр под скальпель будущим Гиппократам.

Недруги казненной увидели бы в этом высшую справедливость: ненавистная будет расчленена и как бы исчезнет в пространстве и во времени. Те, кто ее любил, могли вздохнуть с горестным удовлетворением: прекрасное тело не достанется червям. И таких, кто, может быть, потаенно оплакивал несчастную, было немало. Недаром столько людей в Европе на протяжении двенадцати лет впадали в некое гипнотическое состояние, в экстаз, имевший имя Мата Хари. История этой болезни окончилась осенним рассветом у Венсенского леса. Началась — 5 марта 1905 года...

Тогда в парижском музее искусств Азии на сцене, усыпанной лепестками роз, темноволосая женщина танцевала танец Шивы, бога любви и смерти. Она выходила окутанная полупрозрачными одеждами. Ее тело, раскачиваясь под звуки старинной музыки, старалось освободиться от них, как от ненужной обузы, скрывающей священное и совершенное. Последней падала набедренная повязка из легкого газа, и на мгновение танцовщица замирала обнаженной...

«Танцы с раздеванием» не были открытием Мата Хари. В Париже было достаточно мест, где «красотки кабаре» устраивали подобное зрелище ежевечерне. Но именно — лишь подобное. Как аляповатая казня разнится с истинно художественным полотном, так и Мата Хари отличалась от стандартных стриптизерок темных подвальчиков. На это, рассказывая о ней, очень редко обращают внимание, делая акцент на шпионских перипетиях ее судьбы. Однако невозможно пройти мимо свидетельств авторитетнейших людей искусства, уважавших в Мата Хари именно ее артистическое дарование. Превратить сомнительный жанр с раздеванием в явление искусства — это ей оказалось по силам. А ведь каждому понятно, что именно здесь легче всего качнуться в сторону непристойности и пошлости. Один из театральных знаменитостей того времени в своих воспоминаниях писал: «Она обладала высокой культурой и производила впечатление человека аристократической среды. Она была серьезным артистом... Это была личность».

На удивление разная Мата Хари на своих фото. Будто фотообъектив запечатлел незнакомых между собой женщин. Безупречная светская дама. Холодщин. Безупречная светская дама. Холодноватая. Надменная. И другая — со спокойным бесстыдством набросившая на себя лишь браслеты...

Легкое сумасшествие, охватившее в тот вечер публику, скоро перекинулось на весь Париж, а затем захватило и Европу. Выступления Мата Хари в Вене, Мадриде, Риме, Берлине, Монте-Карло проходили при полном аншлаге. Самые выгодные контракты звали ее в Лондон и Петербург. Публика жаждала зрелищ необычайных и невиданных. Что ж удивительного? Мата Хари, сама того не подозревая, оказалась как раз вовремя и кстати.

Давно замечено, что та грань, когда один век перетекает в другой, несет в себе элемент взвинченности и истерия. Люди начинают тяготиться обычным ходом вещей, хотят испытать ощущения иные, нежели те, что предлагают им будни. Вот тогда-то наступает звездный час всевозможных прорицателей, экстрасенсов, мастеров по части спиритизма и запредельного мира. Тогда-то так охотно заглатывается наживка из различного рода идей, теорий, мировоззрений, выходящих за рамки земного и каждодневного.

Мата Хари оказалась из разряда таких явлений. Ее эротические, переполненные восточной символикой пластические этюды были своего рода опиумом. Она — немыслимая и нездешняя, в торжествующей наготе говорящая с богами на божественном языке — в какой-то степени была просто обречена на популярность и поклонение. Для прессы же «индусская богиня» была истинной находкой, и та старательно превращала ее в символ чувственности и соблазна, в идола, в скандал.

По существу, Мата Хари стала первой, так сказать, официально признанной секс-бомбой. Понятие, столь знакомое современному человеку, в сущности, и тогда, на заре века, окружалось тем же антуражем, что и сегодня. Фотографии Мата Хари в самых рискованных позах наводняли газеты и журналы. Интимные подробности ее жизни, не важно —

РУССКИЙ ИНСТИТУТ ЛИНГВИСТИКИ

предлагает уникальный ЛИНГАФОННЫЙ КУРС — самоучитель английского языка, разработанный в Лондоне с доставкой по почте. Подробная информация высылается на Ваш запрос (с обратным конвертом) по адресу:

115304, Москва, ул. Кантемировская, 4/2, Р И Л

Тел. 323-34-71.

[illegible] костюмов за-
[illegible] инстру-
[illegible] Находят мастеров ко-
[illegible] по этим описа-
[illegible] инструменты
[illegible] Фанатично пре-
[illegible] эти [illegible]
[illegible] чудаками
[illegible] спонсоров делали
[illegible] зарабатывая из-
[illegible] деньги. Они же
[illegible] что имеют, тратят на то,
[illegible] не дает громкой славы:
[illegible] Гнесинке, например, на на-
[illegible] одном отделении учредили
[illegible] лучших студентов стипен-
[illegible] «Золотого кольца». Опла-
[illegible] пятнадцатиминутную
[illegible] программу на радио-1, которая
[illegible] «Золотое кольцо»,
[illegible] на не об ансамбле — о на-
[illegible] Недавно пред-
[illegible] провести конкурс сре-
[illegible] «Крестьянки»
[illegible] № 5). Вот такие они со [illegible]
[illegible] главной заповедью [illegible]
[illegible] ди славы и наживы.
[illegible] Чуть подробнее хочет[illegible]
[illegible] зать о солистке ан[illegible]
[illegible] дежде Кадышевой. [illegible]
[illegible] ась она становит[illegible]
[illegible] дницей», просто [illegible]
[illegible] Семья большая [illegible]
[illegible] вчонок, без [illegible]
[illegible] всем малыми. Отец [illegible]
[illegible] второй мамой уживались [illegible]
[illegible] осто. Дети рады были [illegible]
[illegible] даже на выходные [illegible]
[illegible] тавались. Но Надежду [illegible]
[illegible] ющей никто не помнит. [illegible]
[illegible] ей — да! После школы [illegible]
[illegible] сестрой работала прядиль-
[illegible] ицей на фабрике. Соорудит
[illegible] ебе нечто подобное микро-
[illegible] фону и, заглушая воющие стан-
[illegible] и, поет. За нее женщины план
[illegible] отовы были делать и снаря-
[illegible] или в училище имени Ипполи-
[illegible] ова-Иванова.

Тогда она с Александром Ко-
[illegible] тюком познакомилась. Ухаже-
[illegible] ов у нее было много, а вот
[illegible] ердце екнуло, только когда
[illegible] о увидела. Мимо проходила.
[illegible] ишь взглядом встретились,
[illegible] что-то подсказало: судьба.
[illegible] олго они потом мимо друг
[illegible] ружки ходили, пока Алек-
[illegible] ндр не сказал: «Поехали
[illegible] моим родным знакомиться».
[illegible] А родители у Саши на Украи-
[illegible] живут. Приехали молодые,
[illegible] третили их прекрасно. Наде-
[illegible] да, не избалованная домаш-
[illegible] м теплом, расплакалась.
[illegible] лго понять не могла Сашина
[illegible] дня, все гадали, чем обиде-
[illegible]

[illegible] тех пор вместе, уже сыну
[illegible] вять лет. В ансамбле, как
[illegible] семье, конечно, главный
[illegible] ександр. «Строгий началь-
[illegible] — посмеиваются Андрей
[illegible] Виктором. Ну, а сердце «Зо-
[illegible] ого кольца», конечно, Наде-
[illegible]

[illegible] га ЛЕТУХОВА

[illegible] го Евгения МАТВЕЕВА

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ
Утром стихи — вечером музыка

Эти двое хорошо известны широкому кругу любителей эстрады. Но поодиночке. Ведь до последнего времени они работали в совершенно разных жанрах. Композитор Игорь МАТЕТА — автор многих популярных песен: «Играй, музыкант», «На белом коне», «Я такой не была». Это он вывел на эстрадную орбиту Машу Распутину, Александра Добрынина, других певцов. Олег НАЗАРОВ — писатель-сатирик, чьи монологи исполняют Евгений Петросян, Клара Новикова и еще десятки артистов от Калининграда до Владивостока. И вдруг — они рядом, на эстраде — поют! А зрители подпевают группе «ПОПУГАЙ».

— Игорь, Олег, откуда такое экзотическое название?

О. Н. Название нам нравится, потому что оно позволяет дурачиться, пародировать... И потом, если б мы назывались, скажем, «Буревестник», было бы лучше? Дело в том, что, познакомившись с Игорем, мы вдруг убедились, что стоим на одних идейных позициях. А именно нам как авторам до смерти надоели исполнители, которые ходят за тобой до тех пор, пока не выпросят то или иное произведение, а потом пропадают.

Мы и подумали, а что, если все делать самим? Игорь — композитор, я считаю, из первой десятки песенников. Я тоже как-никак стихи складывать умею. Остается песню аранжировать и записать.

— А кто поет в группе «Попугай»?

И. М. Вообще-то это наша коммерческая тайна...

О. Н. ... но читателям «Крестьянки» мы ее откроем: все основные места в песнях — такие, как «Эх!», «Хей!», «Опа!» — пою я, остальной «текст слов» исполняет Игорь Матета.

— А что в ваших песнях главное — музыка или слова?

О. Н. Игорь, поскольку сейчас надо хвалить меня, говори ты, а то мне неудобно.

И. М. Если честно, большинство наших песен написано по принципу «Утром стихи — вечером музыка». У Олега действительно есть счастливое умение находить слова, такую смысловую закорючку, на которой держится вся песня. Скажем, придумал он «Эх, Владимир Вольфович, жизнь моя — копейка, но копейка в общем-то рубль бережет» — и получилась песня о сегодняшнем беспределе, о маленьком человеке в жестокой нашей жизни и об авантюристах-поли-

Окончание на стр. 31.

ПОПУГАЙ

Слова
Олега НАЗАРОВА.
Музыка
Игоря МАТЕТЫ

I

Это что же
в самом деле —
Белый свет
не стал мне мил,
Нам приятель на неделе
Попугая подарил.
Мы гостей к себе
на ужин
Пригласили невзначай,
Только ужин
вряд ли нужен,
Если в доме попугай.

ПРИПЕВ:
Дорогая, дорогая,
Что нам делать
с попугаем.
Он гостей нам
распугает
Своей глупой болтовней.
Дорогая, дорогая,
Урезонь ты попугая,
Он такое излагает —
Невозможно повторить.

II

От бесед
с упрямой птицей
Я хожу совсем больной,
Скоро что-нибудь
случится
С попугаем или мной.
Он твердит,
лохматя перья,
Что вот-вот
наступит рай.
Только раю я не верю,
Если там есть попугай.

ПРИПЕВ.

Наталия
НИКИТАЙСКАЯ

КРАСНАЯ

…и солнце меркло в его глазах. Жизнь безвозвратно теряла что-то очень важное с гибелью одного только Бориса. «Они шумели буйным лесом, в них были вера и доверие. А их повыбило железом, и леса нет — одни деревья».

Доподлинно известно, что мальчишки 30-х годов десятки раз бегали смотреть «Чапаева» в наивной надежде, что герой все-таки выплывет.

У моего поколения был другой фильм — «Летят журавли».

Сколько бы ни смотрел сцену проводов на фронт, каждый раз кажется, что это я Вероника, а ты пробиваешься через человеческую толпу к решетке, за которой строятся колонны призывников, ищешь взглядом Бориса, кричишь ему отчаянно и бесполезно, и твой крик тонет в сотнях таких же

«Журавлей» и возвращайся

криков. Каждый раз не веришь, что герои фильма так и не простятся перед разлукой. И когда уходит Борис — отрешенно, под неожиданно грянувший оркестр, твердишь про себя: «Ну оглянись еще раз!» Но он уходит, не оглянувшись.

Фильм нес не только правду о войне, но и правду о времени, в которое он создавался. И правда эта — в интересе к подлинному, непридуманному человеку, со всеми его слабостями, ошибками, мучительными переживаниями. Возрождением подобного интереса к личности был отмечен период «оттепели». Экран так долго лгал, лицемерил, так тщательно лакировал жизнь, загоняя ее в жесткие рамки кадра... На кинофабриках усердно штамповали безупречных героев, с четким перечнем достоинств, немногочисленных и однообразных, как набор блюд в столовском меню... А тут на экран ворвалась Вероника Татьяны Самойловой: ди-

коватая … стичная, капризная, эгои… солютно, страдающая. Аб… героиню «неправильная» стойкая. Вообще недо… некая, как утверждали Ко… борые, быть героиней. … брали под свою за… тора, авторы фильма? Ту… ытания не выдержала ис… шего ней, предала ушед… и к са… фронт жениха! Но … им ожесточенным, вымуштрованным душам своих современников подбирался фильм. И своей человечностью убеждал не судить, но сочувствовать. И уразуметь сердцем, что Вероника тоже жертва. Сломленная войной, разлукой, гибелью родителей, машинально выходила она замуж, но не переставала любить и ждать, своей неистовой верностью доказывая, как относительно понятие измены. И таким страданием расплачивалась не за предательство — за собственную слабость!

С триумфом летели «Журавли» по экранам мира. Знающих толк в кино Европу и Америку поразило раскованное движение камеры оператора Сергея Урусевского. Фильм потряс, заставил плакать обыкновенных зрителей и искушенных профессионалов.

Каким бы был этот фильм без Самойловой? Без ее смоляной, сумеречной красоты, колдовских раскосых глаз и загадочной полуулыбки? Без ее потаенной трагедийности и страсти? В ней не было ничего от стандартов «звезды» — ни в облике, ни в манерах. Все необычное, неповторимое, свое. Это и заставило с изумлением и восторгом вглядываться в актрису зрителей, фестивальные жюри, кинокритиков.

Потом у Самойловой были значительные работы в картинах «Анна Каренина», «Неотправленное письмо», «Альба Регия». Были проходные фильмы и эпизоды. Были арбузов-

ская Таня и Катерина из «Грозы» на театральной сцене. Были предложения, которые не осуществились. Были периоды долгого и горького молчания. Одного только не было — роли под стать Веронике. Время тому причиной, жестокий мир кино, судьба или сама актриса — что уж сейчас разбираться... А может быть, в самом начале она взяла такую высоту, что дальше и петь было невозможно?

...Мы встретились с Татьяной Самойловой вскоре после ее возвращения из Канна и перед новой поездкой в Марокко, где в программе фестиваль фестивалей был представлен фильм «Летят журавли». И от этих двух событий возникало ощущение — может. быть, для фильма и для актрисы кончается время забвения?

— Татьяна Евгеньевна, давайте вернемся на тридцать лет назад. Кто нашел вас на роль Вероники?

— Я была студенткой третьего курса Щукинского театрального училища. В учебном спектакле меня увидела режиссер съемочной группы Б. Фридман. Но нам, студентам, не разрешали сниматься. И когда меня утвердили на роль, я на год ушла из училища.

— Эта была трудная роль даже для зрелой актрисы, а у вас ведь не было профессионального опыта...

— Да, я к тому времени снялась только в «Мексиканце», но ни камеры, ни света, ни людей на площадке не боялась. Помогал Баталов, он был прекрасным партнером. К тому же я занималась тогда балетом, умела двигаться.

— Но и опыта трагических жизненных переживаний у вас тоже не было: благополучная девочка, папа — знаменитый актер...

— Нет, я с вами не согласна. Я ведь помнила войну, хоть и была ребенком тогда. Бомбежки помнила, эвакуацию. В двадцать лет стала женой, узнала любовь, сильные чувства. Все это отозвалось в Веронике.

— У вас была колоссальная популярность. Достаточно сказать, что новорожденных девочек в конце 50-х называли именем вашей героини. Как вы пережили испытание славой?

— Конечно, все это было неожиданно: зал в Канне стоя аплодирует, я волнуюсь настолько, что не могу говорить. Рядом Пикассо, Надя Леже, Кокто, Садуль. Ослепительные Джина Лоллобриджида, Софи Лорен, Даниель Даррье. Первый раз в жизни надела длинное вечернее платье с голыми плечами. Но я ведь выросла в артистической среде и как-то с детства усвоилось: актер принадлежит всему миру. Я не думаю, что груз славы меня подмял.

— Никогда не было ощущения, что отсвет трагической судьбы Вероники лег и на вашу судьбу?

— Нет, я не путаю жизнь с искусством.

— Многие считают вас актрисой одной роли.

— Они не правы. Мне дали сыграть Анну Каренину.

— Это было трудно?

— Скажу только, что съемки шли два года, и два года я сидела на твороге и гречневой каше. Сейчас уже на такое не способна. Кино — высокое ремесло, оно требует огромной энергии, но и съедает быстро. И если в тебе нет солнца, порыва, движения...

— Что помогало вам в трудные моменты жизни?

— Родители. Это мои друзья. Мы с братом трепетно к ним относимся, оберегаем каждую минуту их жизни.

— Ваша мама актриса?

— Нет, она инженер-энергетик. Человек из другого мира, как и мой муж — он военный. Сын отслужил в армии, поступил в мединститут. С детства мечтал быть врачом. Он верит в медицину, считает ее самым благородным делом. Он молодец: учит английский, занимается ушу, у него куча друзей.

— А «Журавлей» он видел?

— Да, когда Митя заканчивал десятый класс, мы с ним пошли в «Повторный», где шел фильм. Сама я смотрю его всякий раз, когда есть возможность. Как-то прочла недавно, что Вероника устарела. Как можно написать такое? О живом фильме...

— Сегодня вы узнаете себя в той девочке на экране?

— В некоторых сценах узнаю — мое лицо, да, это я снималась. Но все-таки фильм уже существует отдельно от меня.

— Если бы вам была предложена абсолютно благополучная актерская судьба, стабильная популярность, десятки сыгранных ролей, но только чтобы в этой судьбе не было «Журавлей»,— вы бы на это согласились?

Она не спешит с ответом, а потом медленно качает головой:

— Нет, я бы не поменялась.

О ней говорят — не реализовала себя, не состоялась, не раскрылась до конца. Но только ли сочувствия достойна творческая судьба Татьяны Самойловой? На ее счету лишь один шедевр. Но шедевр! Ее имя осталось в истории мирового киноискусства. Может ли актриса мечтать о большем?

Анжела МХИТАРЯН

ВЛЮБИТЕСЬ — НЕ ПРОСТУДИТЕСЬ!

Известно, что разделенная любовь — лучшее лекарство от бед и напастей. А сейчас эта истина находит и научное подтверждение.

Так, западногерманские врачи установили, что влюбленные гораздо реже обращаются за медицинской помощью даже в разгар эпидемии гриппа: эмоциональный подъем способствует выделению кортизона — гормона, обладающего сильным противовоспалительным действием.

А вот финские психологи пришли к выводу, что сексуальная активность защищает людей от характерных для нашего «сумасшедшего» времени стрессов. Но только не беспорядочные связи — они, наоборот, вызывают душевный дискомфорт.

Итальянские специалисты подсчитали, что чуть ли не каждый пятый европеец страдает бессонницей. Основная причина этого — одиночество. У семейных же людей, чья супружеская жизнь в порядке, со сном никаких проблем не возникает.

ЧТО ВОЛНУЕТ ОБЩЕПИТ

Каждой хозяйке известно, что гурманами их близкие становятся тем скорее, чем больше кулинарных изысков проявлено на кухне. Но, оказывается, степень аппетита зависит не только от качества пищи, а и от цвета посуды, на которой она подается. Особенно возбуждают аппетит красные, оранжевые и желтые тарелки. А от сервизами синего, бледно-розового или белого цвета советуют пользоваться тем, кто сидит на диете. Может, поэтому наш общепит и не использует цветную посуду — следит, чтобы мы не переедали.

СТРАСТИ ПО ФУТБОЛУ И ПОСЛЕ

Итоги недавно закончившегося чемпионата мира по футболу уже подведены. А как отразились на семейных отношениях бесконечные телевизионные репортажи со стадионов — это попытались устано-

НЕ СТОИТ ПЕРЕБИВАТЬ, НЕ ДОСЛУШАВ

Угрожает ли вам нервный срыв? Вы узнаете об этом, ответив на вопросы предлагаемого теста.

1. Трудно ли вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Да, всегда (3), очень часто (2), иногда (0), очень редко (0), никогда (0).

2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто (5), часто(4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?
Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?
Больше трех часов (0), два-три часа (0), один-два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4).

6. Перебиваете ли вы, не дослушав, объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?
Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0).

7. О вас говорят, что вы вечно спешите...
Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0).

8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды?
Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0).

9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1), никогда (0).

10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то далеко?
Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0).

11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?
Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0).

12. Нервничаете ли вы, стоя в очереди?
Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0).

13. Любите ли вы давать советы?
Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0).

14. Долго ли колеблетесь, прежде чем принять решение?
Всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (3), никогда (0).

15. Как вы говорите?
Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0), важно (0).

А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ:

ОТ 45 ДО 63 ОЧКОВ — нервный срыв для вас — реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Не пора ли изменить образ жизни?

ОТ 20 ДО 44 ОЧКОВ — нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

ДО 19 ОЧКОВ — вам удается сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимание на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 ОЧКОВ — если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает,— это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

(...олгарского.)

ДК
ДОМАШНИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ «РАБОТНИЦА»
КАЛЕЙДОСКОП К ЖУРНАЛУ
№8 1990

Оформление Ю. Семёновой

Данная модель рекомендуется девушкам размера 164—88—100 или 162—92—104.

Модель изготовлена из плащевой ткани. Можно использовать х/б ткани типа «кубанка», джинсовую или «лаке

Описание внешнего вида

Куртка женская [illegible] Полочка со смещенной застежкой борта на 4 кнопках (расположенных в 2 ряда), с рельефами на отрезной кокетке, переходящей [illegible] ностороннюю складку [illegible] «с листочками» [illegible] на 1 кнопку (каждый [illegible]

Спинка с рельефами на отрезной кокетке, переходящей [illegible] стороннюю складку. Рукава [illegible] кроеные с подрезами [illegible] ними складками. Низ рукава на притачной манжете [illegible] на 1 кнопку

Воротник — отложной

Низ куртки на притачном поясе с отрезными боковыми [illegible] в которые продернута широкая резинка в 3 ряда. По воротнику, рельефам, бортам, манжетам, поясу, линиям притачивания листочек проходит отделочная строчка на 1 см от края швов и деталей. По подрезам, листочкам проходит отделочная строчка на расстоянии 0,2—0,3 см от края.

Детали кроя

1.	Полочка	2 дет
2.	Спинка	1 дет
3.	Кокетка спинки	2 дет
4.	Задняя половинка рукава	2 дет
5	Боковая часть спинки	2 дет
6	Кокетка полочки	2 дет
7	Боковая часть полочки	2 дет
8	Нижняя часть полочки	2 дет
9	Передняя половинка рукава	2 дет
10	Подборт	2 дет
11	Листочка	2 дет
12	Мешковина кармана	2 дет
13	Верхний воротник	1 дет
14	Нижний воротник	2 дет
15	Манжета	2 дет
16	Пояс полочки	2 дет
17	Пояс спинки	1 дет
18	Боковая часть пояса	2 дет

Рекомендуется в подборт, в воротник, в манжету, в листочку, в пояс полочки и спинки под кнопки, карманы поставить прокладку. В качестве прокладки лучше использовать прокламилин.

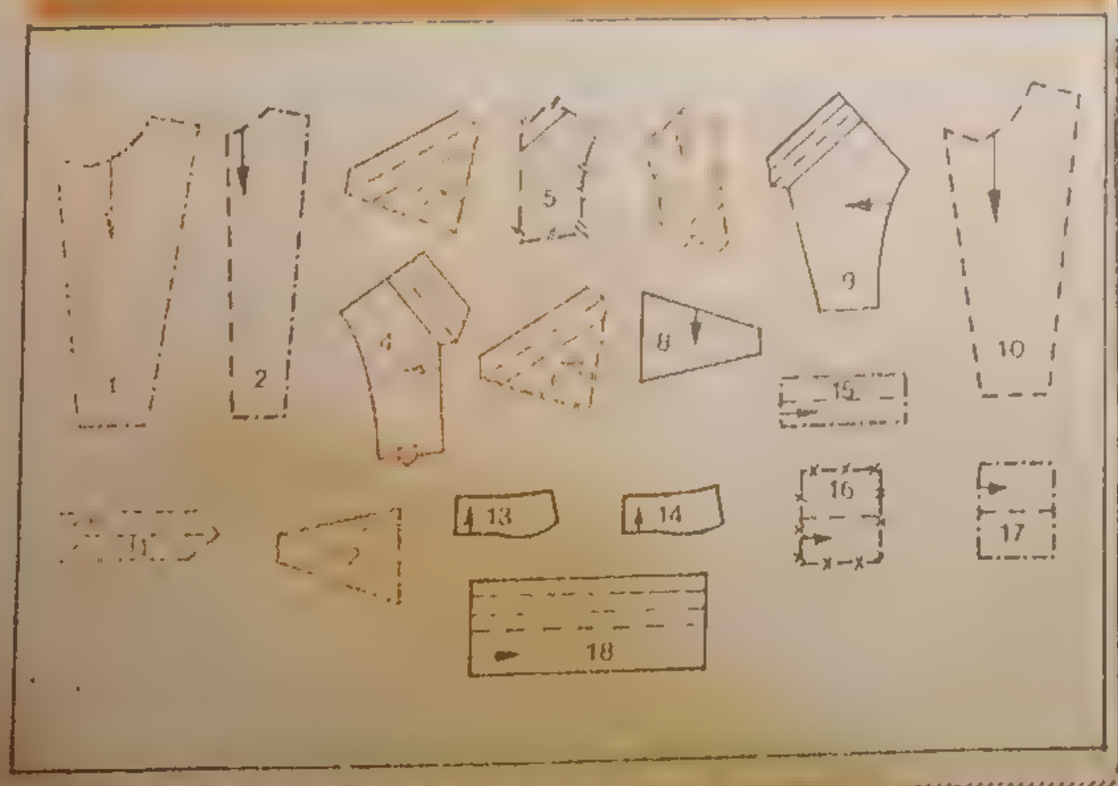
Данную модель необходимо носить с плечевыми накладками, которые должны создавать округлую форму плеча.

Художник-модельер Л. ПРОХОРОВА.
Конструктор С. ВОРОНКОВА.

Модель номера

DOMZ LATA

ВЕТРОВКА



[illegible] стр. 5

Шов полупетля (рис. 7).

Закрепив нить, выводим ее на лицевую сторону. Делаем стежок вниз, направляя при этом иглу по изнанке наискось влево (рис. 7а). Выводим иглу снова на лицевую сторону и вкалываем ее в ткань с правой стороны от вертикального стежка (рис. 7б). Направляем иглу на лицевую сторону в нижней точке вертикального стежка. При этом рабочая нить должна оказаться под иглой. Этим швом выполняем в нашем рисунке ветки елочки. Если при вышивании стежки укладывать плотно друг к другу, вышивка будет напоминать гладь — с той разницей, что на месте жилки окажется ряд мелких стежков (рис. 7д). Так можно вышить мелкие цветы.

Узелки (рис. 8).

Закрепить нить, вывести ее на лицевую сторону. На иглу сделать два-три навива нити, выходящей из ткани (рис. 8а), затем набросить на конец иглы верхнюю часть рабочей нити и вколоть иглу рядом с выходом нити из ткани (рис. 8б). Протягивая нить через образовавшуюся петлю, последнюю большим пальцем левой руки прижимают к ткани, пока не образуется затянутый узелок. Узелками вышиваем сердцевинки цветов.

Лучи от свечи вышиваем простыми длинными стежками. Звездочки — прямыми стежками от края к центру (рис. 9). Край салфетки вышиваем петельным швом. Для этого контур края прометываем мелкими стежками. Такими же стежками заполняем внутреннюю часть контура. После этого слева направо выполняем параллельные стежки, образуя петли. Они затягиваются у края контура (рис. 10) после чего лишняя ткань обрезается.

Несколько полезных советов

Для перевода рисунка на ткань лучше пользоваться специальной копировальной бумагой, для этого предназначенной. Она продается в канцелярских магазинах. Новой копировальной бумагой для пишущих машинок пользоваться **нельзя**. В крайнем случае можно использовать листы, которые многократно применяли для печатания и основная часть краски с которых уже сошла.

Перед тем, как начать работу, ткань для вышивания необходимо выстирать и отгладить. После окончания работы готовое изделие аккуратно выстирать и чуть влажное отгладить с изнаночной стороны. В местах, где «узелки», под вышивку положите маленькие кусочки ваты, тогда вышивка останется такой же выпуклой.

АХ, КАКИЕ НОЖКИ!

К женским ногам проявляет интерес не только та половина человечества, которую называют «сильной», а также люди искусства, врачи, ученые, которые и определили параметры красоты, по которым можно ногу назвать идеальной.

ДЛИННЫЕ ИЛИ КОРОТКИЕ?

Один ученый-психолог установил, что на свете не бывает двух одинаковых пар ног, а другой ученый подвел под это целую базу. Он установил, что длинноногие женщины — натуры романтические, чересчур чувствительные и любящие помечтать

А женщины с короткими ногами твердо стоят на земле, хотя настроение у них изменчиво: то они исполнены радости и надежды, то все видят в черных красках

Так или иначе, но ученые считают, что форма ног предопределяет и черты характера их обладательницы. Длинноногие часто не могут справиться с каждодневными проблемами, а коротконогие их решают легко. С другой стороны, длинноногие имеют свои твердые принципы, от которых так просто не отрекаются. Коротконогие в жизни реалистки, когда у них конкретный интерес, они могут и поменять свои взгляды. Они легко поддаются убеждениям со стороны

Но и это еще не все: не только форма ног важна, но еще и то, как их «носят»!

Робкие люди, люди, которые с трудом устанавливают контакты, ходят носками вовнутрь. Счастливые в любви женщины имеют легкую и красивую походку

ПОЧЕМУ ОНИ РАЗНЫЕ?

Прежде всего — от природы У уроженцев пустыни, саванны и холодных географических поясов ноги длиннее в отличие от жителей теплых и влажных краев, что рядом с экватором. Негры — это раса с самыми длинными ногами. Ноги негритянки, которая одного роста с белокожей женщиной, будут сантиметра на три длиннее. Кроме этого, у негритянок более длинные бедра, которые в верхней части слегка сужаются. Колено почти незаметно, а икры длинные и хорошо очерчены и отлично гармонируют со стройной лодыжкой. Северные европейские народы также имеют стройные ноги, но они все-таки не так изящны. Население же Средиземноморья таких длинных ног не имеет, мышцы на них более рельефны, а ступня небольшая. Восточные люди и азиаты также имеют более короткие ноги, икры не такие длинные, а лодыжка не такая изящная

Но что, в сущности, означает выражение «красивые ноги»? Сегодня специалисты выделяют 13 параметров красоты:

1. В спокойном состоянии передняя часть («фасад») колена должна иметь форму детского личика с челкой, щечками и ямочками для глаз и подбородка

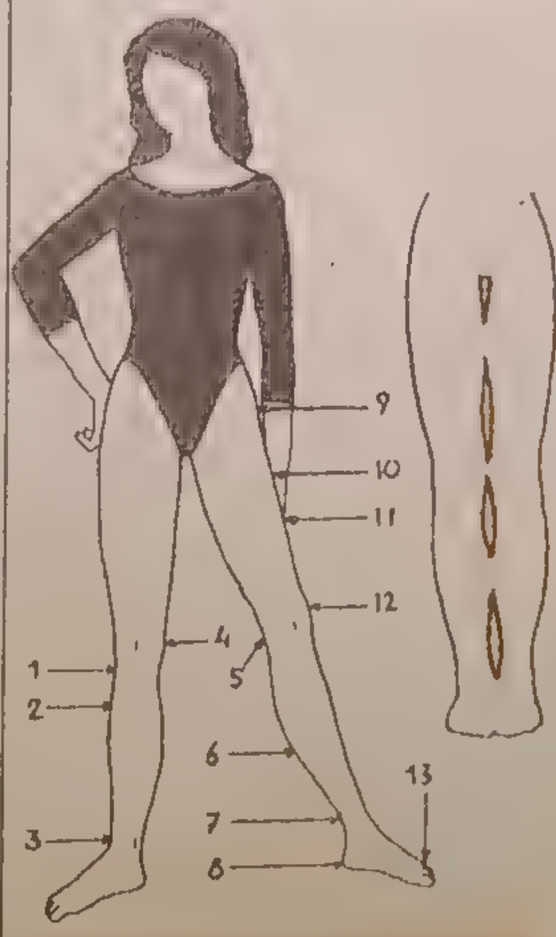
2. Место под коленом должно быть таким же тонким, как щиколотка. Во всяком случае, приближаться к этим размерам

3. Идеальная лодыжка должна быть тонкой, но не тощей

4. Сбоку у колена не должно быть никаких выступающих частей

5. С обратной стороны колено должно иметь углубление. Специалисты считают, что это одно из самых прелестных мест женского тела.

6. Мышцы икр не должны быть чересчур развиты, чтобы не нарушать очертания ноги.



Четыре «окошка» идеальных ног: когда поставите ноги вместе, они в определенных местах будут соприкасаться и тем самым образуют четыре «окошка» — между пальцами и лодыжкой; над лодыжкой; под коленом и над коленом в нижней части бедра. Последнее «окошко» должно быть самым узким.

7. Ахиллесово сухожилие должно быть тонким и иметь правильные углубления с обеих сторон. Оно оформляет обратную сторону ноги.

8. Пятка должна быть видима, не слишком выступающая, но округлой формы

9. Кверху бедро должно утончаться

10. Самая широкая часть бедра — в первой верхней трети.

11. Профиль бедра должен немного выдаваться вперед и постепенно углубляться в направлении колена. По форме оно должно напоминать веретено.

12. Колено должно быть на одинаковом расстоянии от верхней и нижней части ноги, то есть точно посередине между верхней частью [illegible]

13. Идеальная нога должна иметь вогнутую, удлиненную и тонкую ступню. Пальцы должны лежать свободно один рядом с другим и не быть деформированными неподходящей обувью

Перевела Елена ХОМЯКОВА
(«Z-магазин», Прага)

ЧЕМ ВСТРЕТИМ ГОСТЕЙ

Кулинарные рецепты из писем конкурса «Три плюс три».

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ ПО-РУССКИ

1 кг свежих белых грибов изрубить посолить поперчить потушить со 150 г сливочного масла. Две мелко изрубленные луковицы смешать с грибами и тушить до готовности добавить 1 стакан сметаны дать вскипеть добавить 4–5 столовых ложек сухарей, вбить 5–6 сырых яиц, перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

г. Ленинград. **И. Вологдина,**

ХЛЕБ С ТМИНОМ

Буханку черного хлеба, предварительно обрезав корки, нарезать кубиками 1×1 см, залить 1 л кефира и добавить 3 ст. ложки тмина. Через 24 часа массу размять руками, чтобы не осталось комков, добавить 1 стакан сахара, 100 г дрожжей, 1 ст. ложку соли, 1,2 кг муки Когда тесто поднимется, разделить его на 2 равные части, придать нужную форму и поставить в духовку на 2 часа. Когда хлеб будет готов, чтобы корочка была мягкая, необходимо пропитать ее молоком и накрыть хлеб льняным полотенцем

г. Рига. **И. Ясюкевич**

+0,9

+11,0

+11,0

+0,0

МАКРАМЕ: урок 4. УЗЕЛОК ЗА УЗЕЛКОМ

Новый урок мы начнем с группы узлов, при помощи которых плетут всевозможные цепочки, шнуры и мережки. Нередко эти фрагменты являются одними из главных элементов плетеных узоров.

ЦЕПОЧКИ ИЗ ПЕТЕЛЬНЫХ УЗЛОВ

Петельный (простой) узел выполняется на двух нитях. В зависимости от того, какая нить выбирается в качестве рабочей — левая или правая, узел может быть левым или правым. Обычно левые узлы завязывают левой рукой, правой натягивают узелковую, и, наоборот, правые узлы завязывают правой рукой, левая натягивает узелковую. Внешне узлы не отличаются друг от друга: один — зеркальное отражение другого. Важно научиться вязать узлы одинаково быстро обеими руками и ориентироваться, когда какой вязать — левый или правый.

Правый петельный узел. Закрепите на основе нить длиной 80 см, перепустив ее концы на 20 см (левый) и 60 см (правый). Натяните левой рукой левую нить (узелковую) и правой рукой положите на нее правую нить (рабочую), обогните узелковую и вытяните рабочую из-под узелковой поверх рабочей — получился узел (рис. 1). Сплетите еще несколько узлов, продвигая их вверх по узелковой и не выпуская узелковую из левой руки — образовалась цепочка (рис. 2), продолжайте ее плести теперь потуже — цепочка закрутится в спираль (рис. 3). Если цепочку из таких узлов сплести не на одной узелковой нити, а подложить еще несколько (пучок), то она станет более рельефной, утолщенной (рис. 4). Левый петельный узел завязывают аналогично способу для правого узла: рабочая нить огибает узелковую сверху вниз. Левая нить в левой руке — рабочая, правая нить в правой руке — узелковая. Витки цепочки из этих узлов закручиваются слева направо.

Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

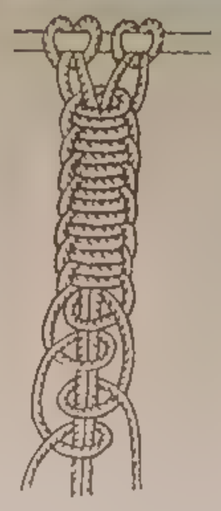


Рис. 5.

При плетении петельными узлами рабочие нити должны быть в 5—6 раз длиннее узелковых.

Двусторонняя цепочка из петельных узлов. Выполняется из левых и правых петельных узлов, завязанных по обе стороны одних и тех же узелковых нитей. Для образца приготовьте 2 нити по 80 см, перепустив концы на 20 и 60 см. Закрепите их на основе: 2 крайние нити (1-я и 4-я) — рабочие, 2 средние (2-я и 3-я) — узелковые. Натяните правой рукой 2 узелковые, левой выполните на них левый петельный узел левой рабочей нитью. Переложите узелковые в левую руку.

Рис. 6.

Рис. 7.

Рис. 8.

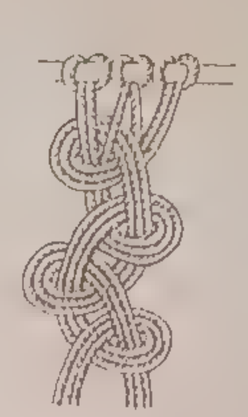


Рис. 9.

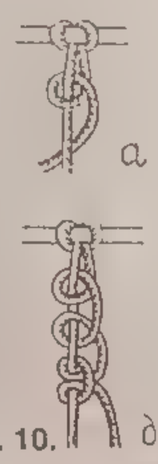


Рис. 10.

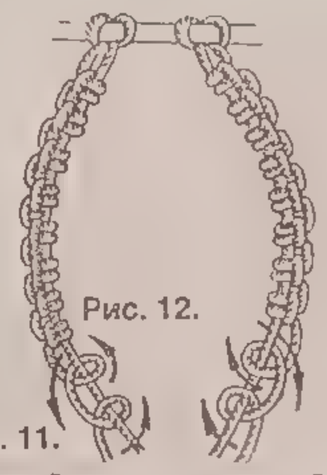


Рис. 11.

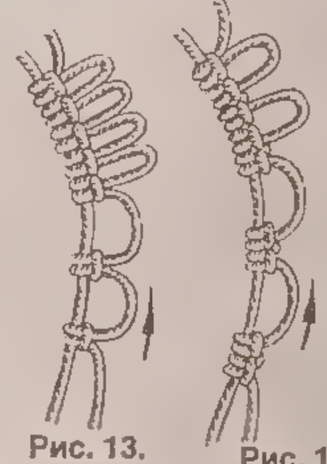


Рис. 12.

Рис. 13.

Рис. 14.

а правой завяжите правый петельный узел правой рабочей нитью (рис. 5). Продолжайте плести, перекладывая узелковые нити из одной руки в другую после каждого узла и подтягивая их друг к другу. Если сплести цепочку, подложив к узелковым дополнительные нити, образуется прочный шнур — готовая ручка для сумки.

Для плетения двусторонней цепочки из петельных узлов узелковые должны быть равны длине готовой цепочки, а рабочие в 4 раза длиннее.

Цепочка «змейка», ее еще называют «елочка», или узелковая цепочка. Она, пожалуй, самая распространенная в плетении. Плетут ее из левых и правых петельных узлов, но узел завязывают не одной и той же нитью, а попеременно, не перекладывая нити из руки в руку: рабочая нить предыдущего узла становится узелковой для следующего.

Закрепите на основе сложенную пополам нить длиной 1 м. Левой рукой натяните левую нить (узелковая), правой завяжите на ней правый петельный узел. Теперь натяните правой рукой правую нить и завяжите на ней левый петельный узел левой нитью. Снова натяните левую нить, а правой сплетите узел. Для выполнения следующего узла натягивайте нить, которая находится сверху предыдущего узла. Узлы должны лишь слегка соприкасаться, не затягивайте их слишком туго (рис. 6, 7).

Двойную цепочку «змейка» нередко называют бисерной и берут для нее 4 нити: по 2 в каждой руке (рис. 8). Утолщенную «змейку» выполняют из шести и более нитей. Плетут не туго, стараясь разложить нить в одной плоскости, чтобы узлы были похожи на кольца (рис. 9).

Для плетения «змейки» узелковые и рабочие нити должны быть в 3—3,5 раза длиннее готовой цепочки (расходуются они равномерно).

ЦЕПОЧКИ ИЗ УЗЛОВ «ФРИВОЛИТЕ»

Плетут их по тому же принципу, что и предыдущие, составляя различные комбинации из правых и левых узлов «фриволите».

Узел «фриволите» используется также и в старинном рукоделии фриволите, или челночном кружеве. Выполняют его на двух нитях, и в зависимости от того, с какой начинают работать, узел получает свое название, левый или правый.

Правый узел «фриволите». Закрепите на основе метровую нить, перепустив концы на 20 см (левый) и 80 см (правый). Натяните левой рукой короткий конец (узелковая нить) и выполните правой рукой рабочей нитью правый петельный узел (рис. 10а). Теперь заведите рабочую нить под узелковую, обогните узелковую нить снизу вверх и вытяните из-под рабочей. Справа образовалась вертикальная перекладинка — правый узел готов (рис. 10б).

Левый узел «фриволите» выполняют аналогично правому: в левой руке натянута левая нить — рабочая, правая нить — узелковая.

В зависимости от того, с какой стороны ведется плетение, цепочки из узлов изящно изгибаются влево или вправо (рис. 11, 12).

Для плетения узлов «фриволите» рабочие нити должны быть в 8—10 раз длиннее узелковых.

Цепочки с пико. Воздушные петли — пико можно располагать на цепочке по-разному: часто — между соседними узлами (рис. 13) или реже — между парами узлов (рис. 14). Для этого оставляют между узлами промежутки в 1—1,5 см, а затем узлы периодически сдвигают. Делают и по-другому: после того, как узел связан, пико выкладывают и фиксируют булавкой. Узелковая нить должна быть равна длине готовой цепочки, а рабочая — в 10—12 раз длиннее в зависимости от размера пико.

Разговор об узле «фриволите» мы продолжим на следующем уроке, а пока попробуйте выполнить настенную миниатюру.

Для работы приготовьте 7 м белой хлопчатобумажной веревки толщиной 2,5 мм, кольцо диаметром 8 см и деревянную рамку с внутренним диаметром 11 см (ширина рамки 1,5 см).

1. Вырежьте из картона круг, равный диаметру рамки, обтяните его мешковиной и прикрепите рамку, наложив ее на круг.

2. Сложите нить длиной 3 м пополам и двумя концами сплетите цепочку «змейку». Прикрепите цепочку по середине ободка рамки и незаметно сшейте начало и конец цепочки.

3. Навесьте на кольцо способом 1 сложенную пополам нить длиной 4 м и каждым концом в обе стороны от крепления оплетите кольцо узлами «фриволите», оставляя пико через пары узлов. Концы нитей сшейте.

4. Приклейте кольцо на середину рамки. В центре на мешковине прикрепите маленькую композицию из цветов (искусственных, керамических или засушенных).

М. КУЗЬМИНА

ВЫШИВКА – ЭТО МОДНО

Нижегородский гипюр, владимирский верхошов, вологодское стекло, крестецкая строчка, строчка по письму... Многие ли сегодня знакомы с этими приемами?

И чаще не лежат на прилавках книжных магазинов зарубежные буклеты и альбомы, рассказывающие о рукодельном мастерстве соседних народов. Но присмотритесь, сколь же многое из описываемого там перенято из нашего культурного наследия! Остается только сожалеть, что слишком мало у нас собственных подобных изданий, что почти не знакомы мы с работами нынешних проворниц, как называли прежде на Руси вышивальщиц.

Вы хотите научиться вышивать? Давайте начнем с простого. Не за горами Новый год, и я предлагаю вам вышить к празднику нарядную салфетку. В качестве образца попробуйте на лоскутке ткани вышить один из четырех ее элементов. А чтобы этот ваш труд не пропал даром, вклейте вышивку в бумажную рамку — получится новогодняя открытка, которая порадует ваших друзей.

Если вам понравится эта работа, я готова рассказать и о других видах вышивки. Возможно, у вас есть собственные интересные работы или идеи. Пожалуйста, расскажите о них, пришлите рисунки и фотоснимки. Учась друг у друга, мы сделаем шаг к тому, чтобы вновь радовало людей старинное искусство народной вышивки.

Марина ИВАХНОВА

ИТАК, ВЫШИВАЕМ НОВОГОДНЮЮ САЛФЕТКУ.

Закрепление нити (рис. 2).

При выполнении швов рабочую нить, сложенную пополам, продевают в ушко иголки двумя концами. Затем подхватывают на иглу одну-две нити ткани и пропускают иглу в петлю, образованную сложенной нитью. Туго затягивают ее.

При вышивке гладью в том месте, где начинается вышивка, делают два-три мелких стежка, которые затем перекроются стежками узора.

Стебельчатый шов (рис. 3).

Стебельчатый шов выполняется слева направо или снизу вверх. Закрепив нить, выводим ее на лицевую сторону. После этого, направив иглу острием к себе, выводим ее наизнанку, а затем на лицевую сторону так, чтобы игла вышла из ткани около середины первого стежка. При выполнении последующих стежков игла выходит на лицевую сторону в точке окончания предыдущего стежка. Необходимо следить за тем, чтобы рабочая нить лежала всегда с одной стороны шва. Образованный шов похож на веревочку. Стебельчатым швом выполняем наружный контур пламени и левую сторону длинных листьев.

Двусторонняя гладь (рис. 4, 5, 6).

Двусторонняя гладь выполняется ровными, плотно уложенными стежками, заполняющими каждый элемент рисунка. Направление стежков зависит от формы каждой детали. Свечу и розовый бутон вышиваем горизонтальными стежками (рис. 4). При вышивании большого цветка и листиков стежки располагаем диагонально по направлению к жилке. При этом сначала вышиваем одну половину детали, а затем другую (рис. 5). При вышивке длинных листьев одну сторону листа выполняем гладью, а вторую — стебельчатым швом (рис. 6).

Продолжение на стр. 8

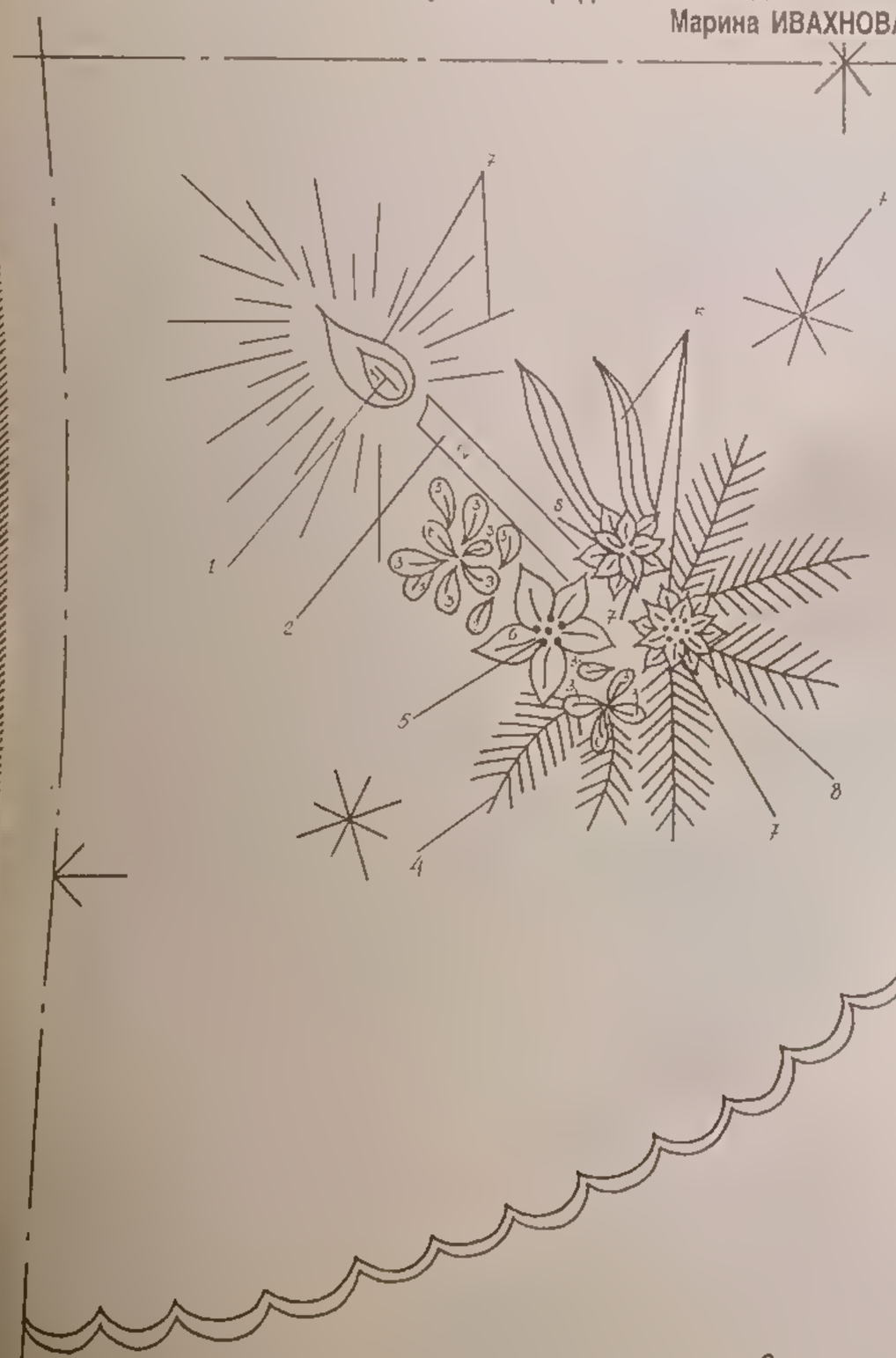


Рис. 1.

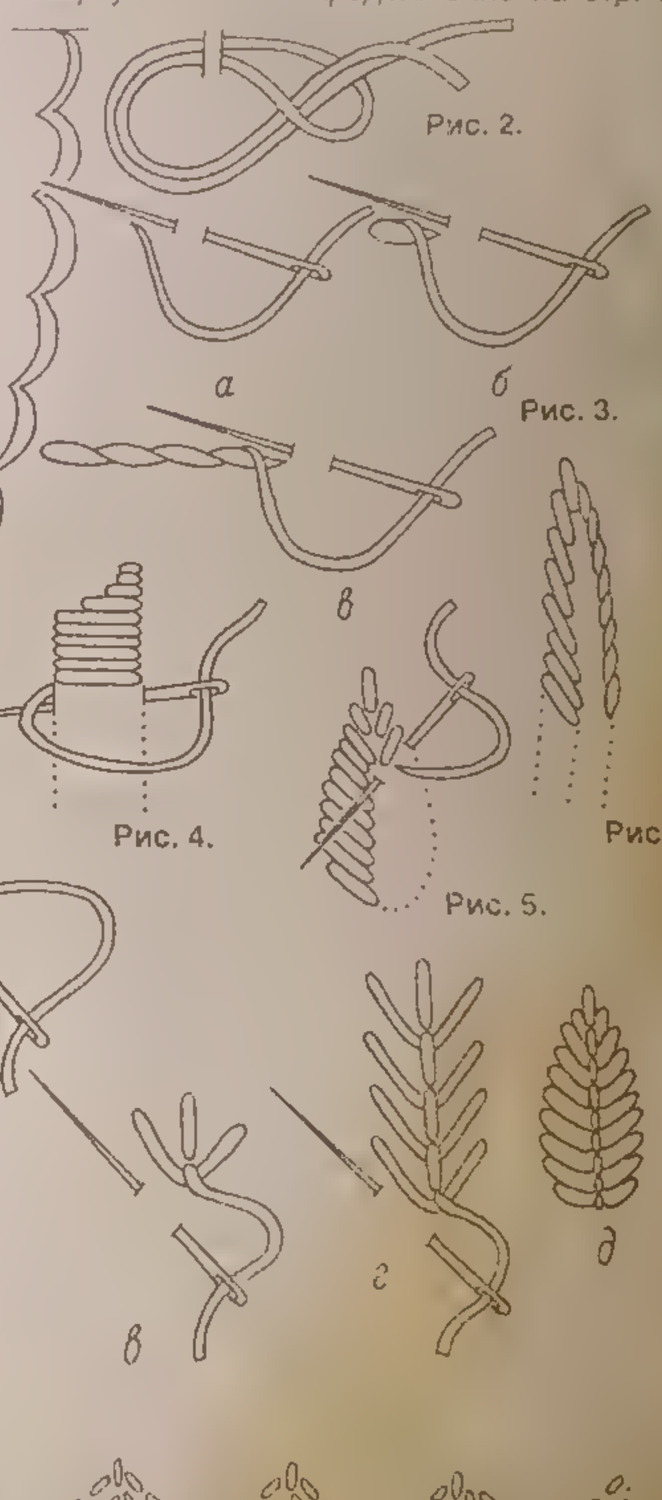


Рис. 2.

Рис. 3.

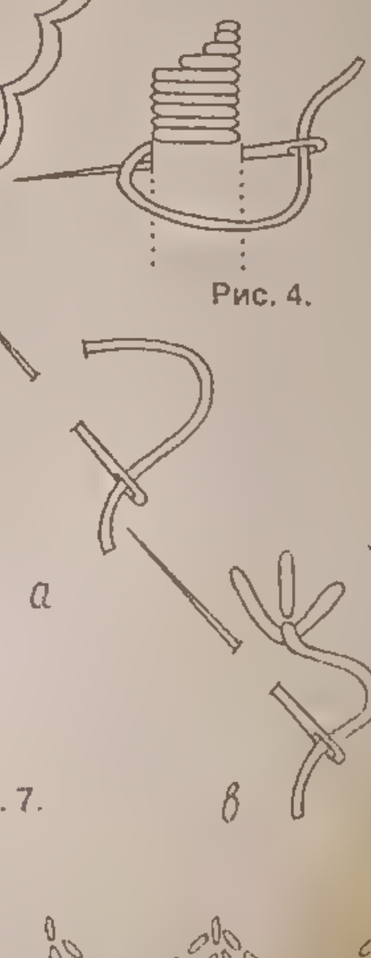


Рис. 4.

Рис. 5.

Рис. 6.

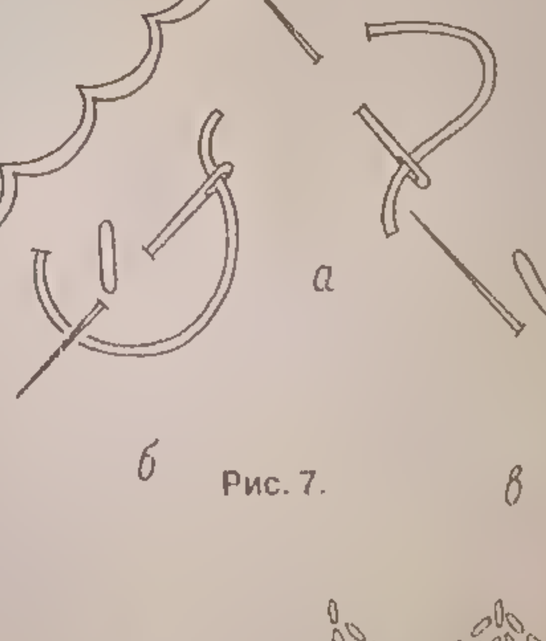


Рис. 7.

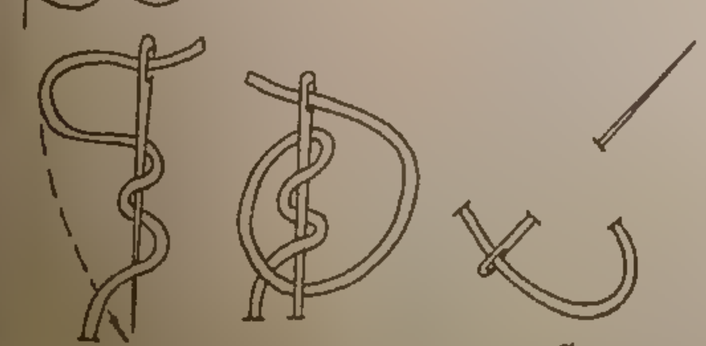


Рис. 8.

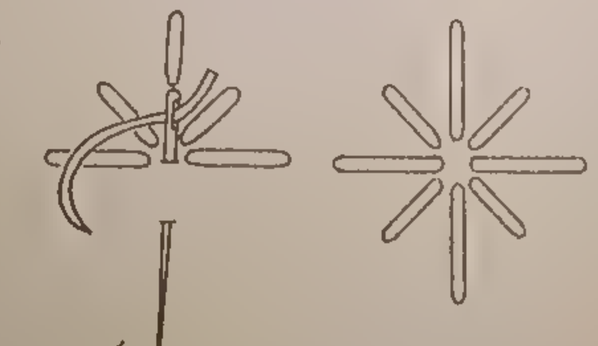


Рис. 9.

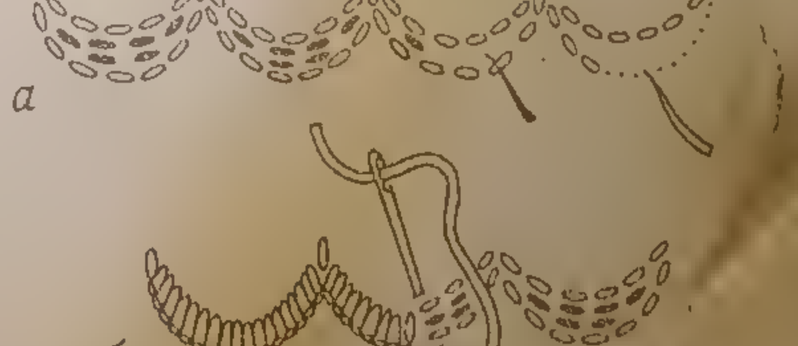
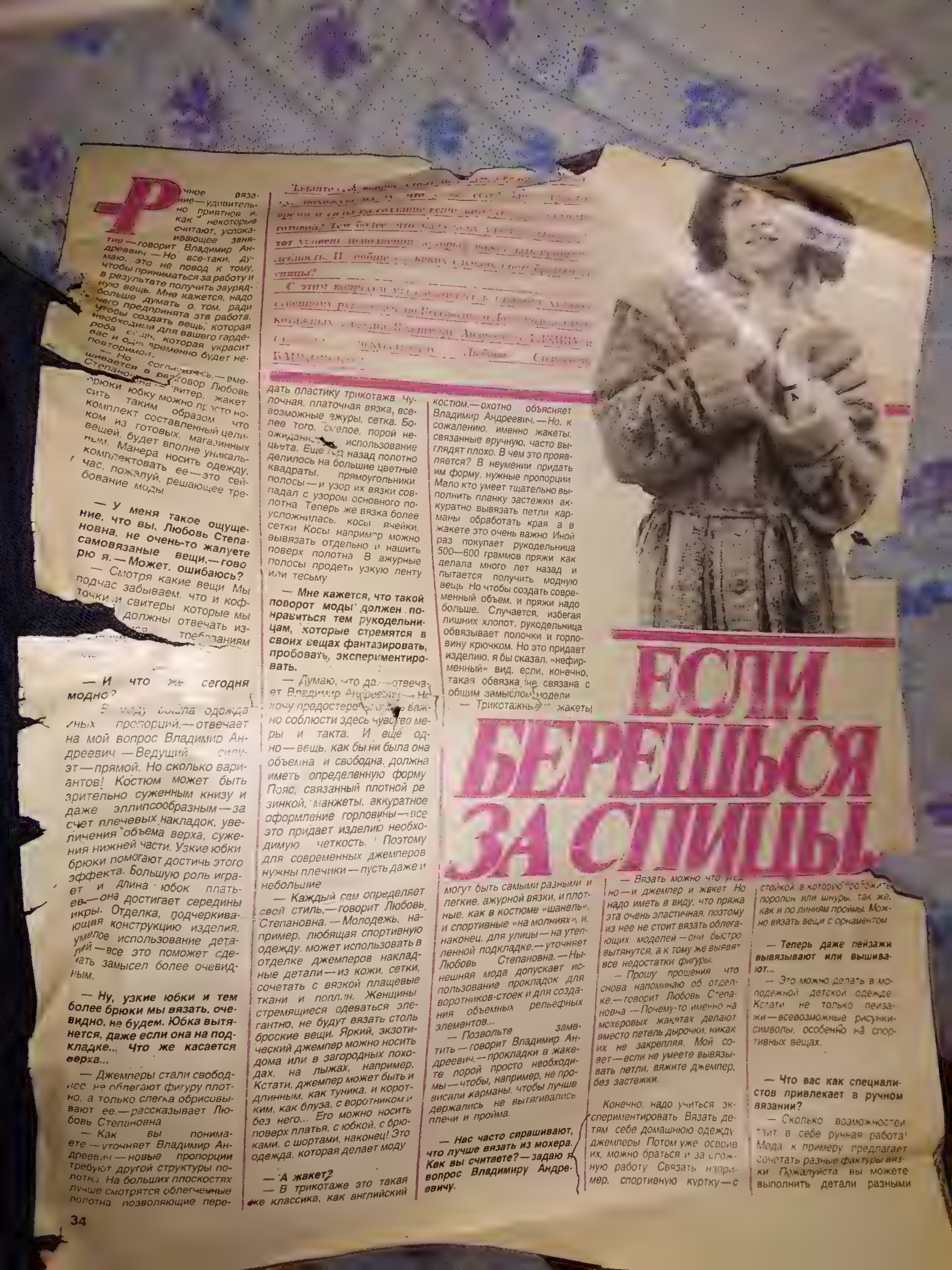


Рис. 10.



ЕСЛИ БЕРЕШЬСЯ ЗА СПИЦЫ

Ручное вязание — удивительно приятное и, как некоторые считают, успокаивающее занятие — говорит Владимир Андреевич. — Но все-таки, думаю, это не повод к тому, чтобы приниматься за работу и в результате получить заурядную вещь. Мне кажется, надо больше думать о том, ради чего предпринята эта работа, чтобы создать вещь, которая необходима для вашего гардероба, вещь, которая украсит вас и одновременно будет неповторимой.

— Но согласитесь, — вмешивается в разговор Любовь Степановна, — свитер, жакет, брюки, юбку можно просто носить таким образом, что комплект составленный целиком из готовых, магазинных вещей, будет вполне уникальным. Манера носить одежду, комплектовать ее — это сейчас, пожалуй, решающее требование моды.

— У меня такое ощущение, что вы, Любовь Степановна, не очень-то жалуете самовязаные вещи, — говорю я. — Может, ошибаюсь?

— Смотря какие вещи. Мы подчас забываем, что и кофточки и свитеры, которые мы [illegible] должны отвечать из[illegible] требованиям [illegible]

— И что же сегодня модно?

— В моду вошла одежда иных пропорций, — отвечает на мой вопрос Владимир Андреевич. — Ведущий силуэт — прямой. Но сколько вариантов! Костюм может быть зрительно суженным книзу и даже эллипсообразным — за счет плечевых накладок, увеличения объема верха, сужения нижней части. Узкие юбки, брюки помогают достичь этого эффекта. Большую роль играет и длина юбок платьев — она достигает середины икры. Отделка, подчеркивающая конструкцию изделия, умелое использование деталей — все это поможет сделать замысел более очевидным.

— Ну, узкие юбки и тем более брюки мы вязать, очевидно, не будем. Юбка вытянется, даже если она на подкладке... Что же касается верха...

— Джемперы стали свободнее, не облегают фигуру плотно, а только слегка обрисовывают ее, — рассказывает Любовь Степановна.

— Как вы понимаете, — уточняет Владимир Андреевич, — новые пропорции требуют другой структуры полотна. На больших плоскостях лучше смотрятся облегченные полотна, позволяющие передать пластику трикотажа. Чулочная, платочная вязка, всевозможные ажуры, сетка. Более того, смелое, порой неожиданное использование цвета. Еще год назад полотно делилось на большие цветные квадраты, прямоугольники, полосы — и узор их вязки совпадал с узором основного полотна. Теперь же вязка более усложнилась, косы, ячейки, сетки. Косы например можно вывязать отдельно и нашить поверх полотна. В ажурные полосы продеть узкую ленту или тесьму.

— Мне кажется, что такой поворот моды должен понравиться тем рукодельницам, которые стремятся в своих вещах фантазировать, пробовать, экспериментировать.

— Думаю, что да, — отвечает Владимир Андреевич. — Но хочу предостеречь: очень важно соблюсти здесь чувство меры и такта. И еще одно — вещь, как бы ни была она объемна и свободна, должна иметь определенную форму. Пояс, связанный плотной резинкой, манжеты, аккуратное оформление горловины — все это придает изделию необходимую четкость. Поэтому для современных джемперов нужны плечики — пусть даже и небольшие.

— Каждый сам определяет свой стиль, — говорит Любовь Степановна. — Молодежь, например, любящая спортивную одежду, может использовать в отделке джемперов накладные детали — из кожи, сетки, сочетать с вязкой плащевые ткани и поплин. Женщины, стремящиеся одеваться элегантно, не будут вязать столь броские вещи. Яркий, экзотический джемпер можно носить дома или в загородных походах, на лыжах, например. Кстати, джемпер может быть и длинным, как туника, и коротким, как блуза, с воротником и без него... Его можно носить поверх платья, с юбкой, с брюками, с шортами, наконец! Это одежда, которая делает моду.

— А жакет?

— В трикотаже это такая же классика, как английский костюм, — охотно объясняет Владимир Андреевич. — Но, к сожалению, именно жакеты, связанные вручную, часто выглядят плохо. В чем это проявляется? В неумении придать им форму, нужные пропорции. Мало кто умеет тщательно выполнить планку застежки, аккуратно вывязать петли, карманы, обработать края, а в жакете это очень важно. Иной раз покупает рукодельница 500—600 граммов пряжи, как делала много лет назад, и пытается получить модную вещь. Но чтобы создать современный объем, и пряжи надо больше. Случается, избегая лишних хлопот, рукодельница обвязывает полочки и горловину крючком. Но это придает изделию, я бы сказал, «нефирменный» вид, если, конечно, такая обвязка не связана с общим замыслом модели.

— Трикотажные жакеты могут быть самыми разными и легкие, ажурной вязки, и плотные, как в костюме «шанель», и спортивные «на молниях», и, наконец, для улицы — на утепленной подкладке, — уточняет Любовь Степановна. — Нынешняя мода допускает использование прокладок для воротников-стоек и для создания объемных рельефных элементов...

— Позвольте заметить, — говорит Владимир Андреевич, — прокладки в жакете порой просто необходимы — чтобы, например, не провисали карманы, чтобы лучше держались, не вытягивались плечи и пройма.

— Нас часто спрашивают, что лучше вязать из мохера. Как вы считаете? — задаю я вопрос Владимиру Андреевичу.

— Вязать можно что угодно — и джемпер и жакет. Но надо иметь в виду, что пряжа эта очень эластичная, поэтому из нее не стоит вязать облегающих моделей — они быстро вытянутся, а к тому же выявят все недостатки фигуры.

— Прошу прощения, что снова напоминаю об отделке, — говорит Любовь Степановна. — Почему-то именно на мохеровых жакетах делают вместо петель дырочки, никак их не закрепляя. Мой совет — если не умеете вывязывать петли, вяжите джемпер, без застежки.

Конечно, надо учиться экспериментировать. Вязать детям, себе домашнюю одежду, джемперы. Потом уже, освоив их, можно браться и за сложную работу. Связать, например, спортивную куртку — с стойкой, в которую проложите поролон или шнуры, так же, как и по линиям проймы. Можно вязать вещи с орнаментом.

— Теперь даже пейзажи вывязывают или вышивают...

— Это можно делать в молодежной детской одежде. Кстати, не только пейзажи — всевозможные рисунки-символы, особенно на спортивных вещах.

— Что вас как специалистов привлекает в ручном вязании?

— Сколько возможностей таит в себе ручная работа! Мода, к примеру, предлагает сочетать разные фактуры вязки. Пожалуйста, вы можете выполнить детали разными

«Девочка в шляпе».
ЖАН ЛУИ ВУАЛЬ

Портрет г-жи Лиенар — единственное произведение Вуаля, оказавшееся во Франции. С 1873 года эта работа хранится в музее города Лилля и часто воспроизводится в книгах, посвященных французскому искусству.

Но вернемся к нашему портрету... Надо сказать, что интерес к нему со временем не угас: в 1956 году он экспонировался в Москве на выставке французского искусства, в 1965 году — в Бордо среди шедевров Эрмитажа и, наконец, в 1966 году — в Лувре. Как видите, портрет «сделал карьеру», стал широко известным всему миру.

Пришло время вернуться и к его атрибуции. Этим занялась известный знаток французского искусства XVIII века, научный сотрудник Эрмитажа И. С. Немилова. Путем сравнительного анализа ей удалось доказать, что на портрете изображена Екатерина Александровна Строганова, одна из сестер знаменитого в свое время красавца — Григория Строганова.

Как известно, атрибуция любого портрета — дело насколько нелегкое, настолько и увлекательное. Здесь нельзя опустить ничего ни одного [illegible]. Немалое значение, естественно, имеют и профессионализм, разносторонние [illegible] исследователя, а также его интуиция. Начало Немилова свою работу с просмотра каталога выставки французского искусства в Лондоне (1968 г.). Там была помещена репродукция портрета работы Э. Виже-Лебрен, на котором была изображена та же девочка, что и у Вуаля. Но в аннотации к этой работе говорилось, что владелец картины — князь Павел Югославский, что портрет ранее находился в собрании Демидовых. Указывалось также, что на портрете изображена не Екатерина, а Елизавета Строганова, в замужестве Демидова. Но так ли это? Немилова ведь думала иначе.

Чтобы окончательно рассеять все сомнения, она постаралась найти у Виже-Лебрен, которая, как известно, оставила после себя, кроме картин, еще и мемуары, сведения об этом портрете. И нашла! Художница сообщала, что писала Елизавету Строганову, когда та стала уже супругой Николая Демидова. Иными словами, не юную девочку, а вполне взрослую светскую даму.

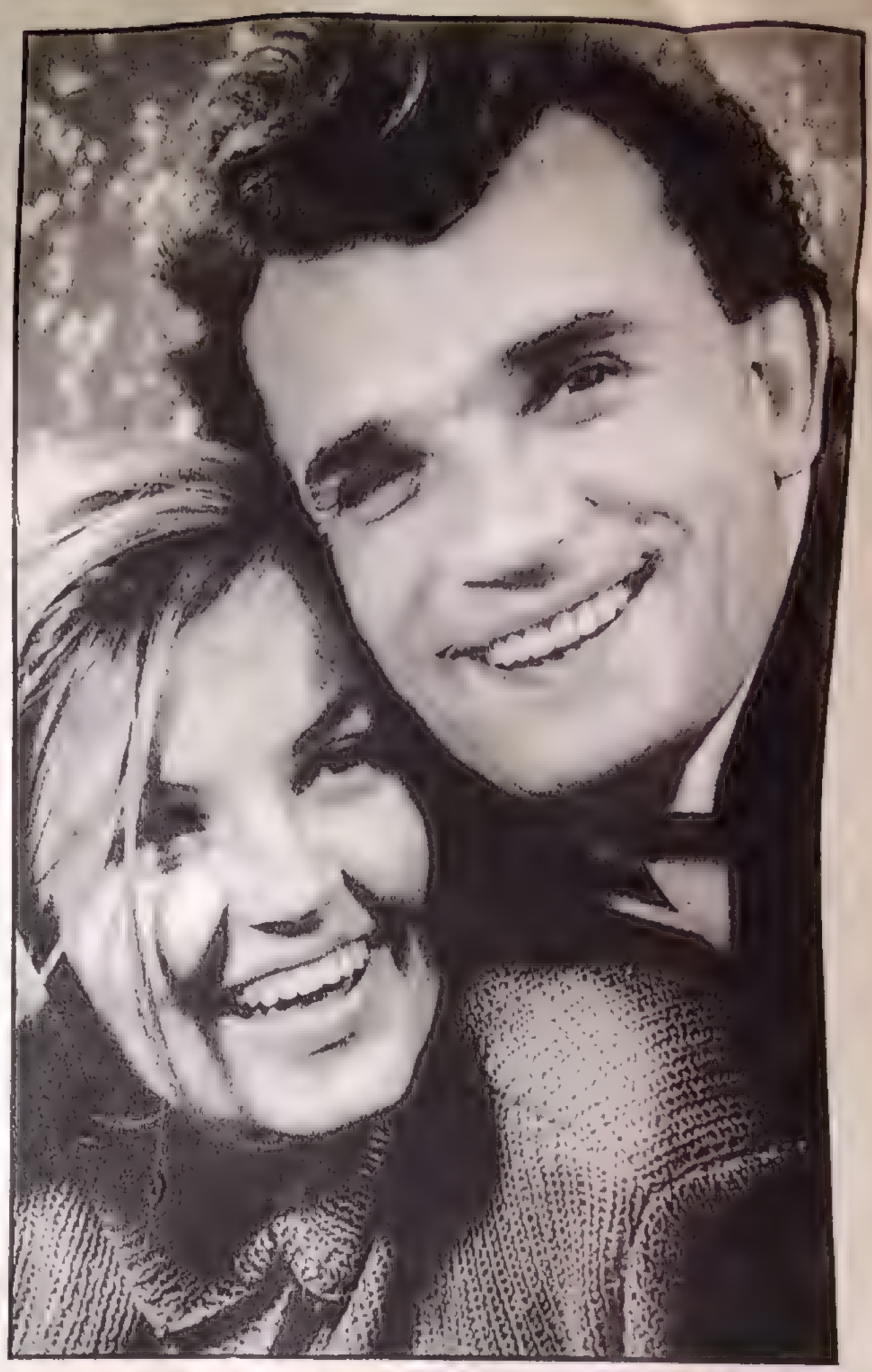
Затем Немилова обратилась к так называемой иконографической экспертизе. Сравнила два опубликованных портрета Елизаветы Демидовой. Один принадлежал Ж.-Д. Грезу, другой — это была миниатюра — выполнен А. Риттом. Оба изображения ничем не напоминали «Девочку в шляпе». Не совпадали ни цвет волос, ни черты лица.

Оставалось теперь познакомиться с кругом людей, портретируемых Вуалем, изучить его манеру живописи. Кроме того, было известно, что Вуаль являлся как бы «собственным художником» семьи Строгановых. К 1780 году подросли дети Строгановых, и Вуаль писал их всех — Павла, Григория, Екатерину. Елизавету Вуаль писать не мог, так как в то время она была еще в пеленках. Сопоставив портрет Вуаля со всеми названными портретами, была установлена полная схожесть «Девочки в шляпе» с известным портретом Екатерины, написанным в то время, когда она уже считалась невестой Ивана Александровича Нарышкина, то есть в возрасте шестнадцати-семнадцати лет. Скорей всего, Вуаль специально в честь предстоящей свадьбы и создал этот второй портрет.

Оба портрета Екатерины Строгановой художник не раз повторял для родственников, как в ту пору было принято. Один из этих написанных Вуалем портретов оказался у младшей из сестер, Елизаветы, на вилле Демидовых неподалеку от Флоренции. Потомки же, видимо, перепутав имена сестер, назвали изображенную на портрете девушку Елизаветой. Отсюда и ошибка в английском каталоге. Объяснить, почему в каталоге вместо подлинного автора портрета — Вуаля — названо имя Виже-Лебрен, нетрудно. Обычно при составлении каталогов пользуются сведениями, полученными от владельца портрета, не затрудняясь дополнительной проверкой, которая к тому же грозит осложнить отношения с заказчиком, за счет которого и издается каталог.

Как я уже говорила, свои основные произведения Вуаль создал в России, естественно, не предполагая, что они разбредутся по свету, к тому же под чужими именами. В Эрмитаже среди одиннадцати портретов Вуаля находятся два с изображением Александра I. Один создан перед отъездом художника из Петербурга в 1792 году, другой датируется 1802 годом. Благодаря этой второй дате и стало известно, что Вуаль возвращался в Петербург. После завершения портрета молодого императора художник писал ему 9 августа 1802 года, что собирается покинуть Россию и готов служить ему в качестве комиссионера во всех делах, относящихся к изящным искусствам и литературе...

С тех пор больше никаких сведений о художнике не обнаружено. Очевидно, вскоре он скончался, тем более что о Вуале говорили всегда: «Скромен, беден и слабого здоровья».



ДЛИННАЯ СОЛОМИНКА ДЗИДРЫ РИТТЕНБЕРГ

В начале 60-х на экранах страны шел фильм «Мальва» Рижской киностудии. Главную роль исполнила никому не известная Дзидра Риттенберг, поразившая зрителей не только своей игрой, но и красотой. Где она, что с ней? Как сложилась судьба Дзидры? Сижу в холле ее просторного деревянного дома в Риге, перебираю старые фотографии. На одной из них — Дзидра и Евгений Урбанский (вот его-то помнят до сих пор!). Как сияют, как счастливы их лица...

— Простите за нескромность, как вы познакомились с Евгением Урбанским?

— О, это целый сценарий. Кажется, это было в 60-м году, в Москве. Тогда были в моде кинопраздники, обычно их проводили на больших стадионах. Те, кому сейчас 50—60 лет, наверно, хорошо помнят кинопраздник на стадионе «Динамо», на котором Марину Ладынину понесла лошадь. Тогда я впервые была в Москве и представляла фильм «Мальва». Популярных актеров и актрис было очень много. Нонна Мордюкова, Клара Лучко, Людмила Хитяева... Мы с Вией Артмане скромненько сидели в большой комнате и ждали, когда подойдет наша очередь на выход.

И вдруг в дверях... появляется Евгений Урбанский. Я его уже знала по фильму «Коммунист». Но как мужчина он не произвел на меня никакого впечатления, мне в то время нравился другой типаж. И вот он входит... Высокий, широкоплечий, с обаятельной улыбкой. Он улыбался всем, но направился в сторону Людмилы Хитяевой, скользнул глазом по нас с Вией, наткнулся на мой взгляд и вдруг остановился. В комнате стало тихо. Женя резко повернулся и пошел к нам. А мне-то что? Я даже не оценила этот знак судьбы. Только потом! А тогда я про себя отметила, что в жизни он гораздо интереснее, я имею в виду внешность. Но и только. Он поклонился и сказал — а я вас знаю, я ему — и я вас знаю. Три дня, что мы были на «Динамо», Урбанский не отходил от меня ни на шаг. А потом мы встретились вновь в Ленинграде на таком же кинопразднике.

— Еще одно доказательство любви с первого взгляда. Он вам когда-нибудь говорил об этом?

— По его признанию, ноги сами повели его ко мне. Я не могу сказать, что выходила за него замуж из-за безумной любви И он это чувствовал. Я остро осознала, что очень нужна этому талантливому, но глубоко одинокому человеку. Жил Евгений безалаберно, и я понимала, что его талант может исчезнуть, как мыльный пузырь Ему нужен был стержень, его он увидел, ощутил во мне. И я это почувствовала, я поняла, что нужна ему не как красивая кукла, а как человек. Я ведь тоже мало задумывалась о жизни, были какие-то романы, плыла по воле волн. И вдруг берег. Стоп.

— Трудно было жить с ним? В «Коммунисте» у его героя очень сильный характер, таким он был и в частной жизни?

— В жизни он был гораздо слабее. Меня подкупала его искренность, любовь ко мне. Наверно, во мне еще было очень развито материнское чувство. Женя был большим ребенком, и тем не менее рядом с ним я чувствовала себя защищенной, хотя он более меня нуждался в защите.

— А где вы жили?

— В шестиметровой комнате общежития Театра имени Станиславского. Это даже не общежитие, а склад, где театр хранил декорации, репетировал спектакли. Были в нем небольшие комнатушки, вот там и обитали актерские семьи. А квартиру потом нам помог получить М. М. Яншин. Жизнь наша была не из легких. Я очень сильно болела, перенесла тяжелую операцию, но продолжала играть в театре.

дится, но, безусловно, встреча с ними не только малоприятна, но и весьма травматична для психики. Сразу хочу сказать и о тех, кто, наоборот, стремится подглядывать за обнаженными телами или половым актом. Таких людей можно увидеть под окнами поликлиник, куда они пытаются заглядывать, бань или других мест, где можно увидеть обнаженное тело. Их диагноз — визионизм.

Я хочу предостеречь родителей от излишней беспечности во время полового созревания детей, потому что именно в это время у ребенка и могут сформироваться дурные наклонности. Причем причины возникновения могут быть самыми различными. Вплоть до парадоксальных. Например, все мы знаем, как иной раз «умные» воспитательницы в детских садах наказывают провинившегося малыша, ставя его в угол обнаженным. А остальные детишки в это время стыдят его, дразнят, потешаются. И вот тут-то может и наступить парадоксальная реакция: пытаясь закрыть свое самое интимное место руками, прикасаясь к нему, ребенок, находящийся в крайне взвинченном, нервном состоянии, вдруг испытывает сладострастное чувство. Он, конечно же, не понимает, что с ним произошло. Но точно чувствует, что ему приятно. И в следующий раз не только не будет бояться подобного наказания, но и станет стремиться к нему. То есть произошло то, о чем я вам рассказывал, анализируя причины повышенной гиперсексуальности, приводящей девочку к проституции. Закрепление в сознании чувственного наслаждения и момента, при котором это было. Визионизм может развиться, если ребенок или подросток, увидев чье-то обнаженное тело, сначала рассматривает его из любопытства, из желания узнать его «устройство», а потом начинает чувствовать, что зрелище это доставляет ему удовольствие, невольно прикасается к своим половым органам, гладит их и переживает оргазм или хотя бы чувство сильного полового возбуждения. Повторяю, что в неокрепшей психике фиксируется только то, что ощущение приятно. А значит, хорошо бы его пережить вновь. И он уже стремится подглядывать везде, где только удастся, берет «под прицел» окна соседних домов, если удастся раздобыть бинокль. Но подглядывание свойственно многим детям, движимым просто любопытством. Не считайте это извращением, но будьте предельно внимательны, чтобы эта наклонность в нем ни в коем случае не закрепилась. Если, подрастая, ребенок не избавляется от этой привычки, если, становясь взрослым человеком, он по-прежнему припадает тайком к биноклю — можно говорить об отклонении от нормы. Ну, а если уж и женившись не расстался, не избавился от этого желания, то врач непременно поставит диагноз — визионизм. Еще один совет родителям в связи с этой наклонностью — не позволяйте ребенку смотреть порнографические или просто слишком откровенные фильмы. Если во время просмотра он переживет возбуждение или оргазм, это, как вы уже понимаете, стойко закрепится в его сознании.

К сожалению, должен предупредить и жен. Естественно, я не призываю вас устраивать слежку за мужем. Но именно вы можете заметить в нем даже малейшие отклонения, странности. Не стыдите его, не браните, а постарайтесь тактично выяснить причины этой странности и уговорить пойти к врачу. Не хочет пойти он — пойдите сами и посоветуйтесь.

Увы, по-разному ведут себя жены в таких ситуациях: одни брезгливо отворачиваются и уходят, хотя недуг мужа излечим, а другие стараются поддержать любимого человека и любовью своей помогают больше, чем доктор лечением...

Среди писем, приходящих в нашу рубрику, много от молодых мужчин и юношей. Проблемы и вопросы в них бывают самые разные. Но вот письмо, которое мне было очень горько читать. И жаль, что оно без обратного адреса,— очень хотелось бы помочь его автору, может быть, он прочитает письмо в журнале и сообщит свой адрес. Вот что пишет Виктор Т.: *«Второй год служу в армии. Навидался всякого. Говорить не хочется. Но главная моя беда, которой ни с кем не поделишься,— не пойдешь же к командиру и не скажешь,— я гомосексуалист. Вам стало неприятно? Но это правда. Никогда раньше я не поверил бы, что такое может случиться со мной.*

Короче — в майские праздники ходил в увольнение. Гулял, был в кино. Город чужой, знакомых нет. Вышел из кино и пошел в парк. Там ко мне подошел парнишка примерно моих лет, но он студент. Разговорились так просто, ни о чем особенном. Он пригласил меня к себе в общежитие, с ребятами, говорит, познакомлю. Пришли, но никого не было. Вадик достал бутылку вина, выпили. Потом он сказал, что хочет принять душ, а то, мол, что-то развезло. Предложил и мне. И вот в душе он вдруг начал гладить меня по спине, по груди — сказал, что у меня мышцы хорошо развиты. А потом вдруг опустился на колени и поцеловал меня туда... Я его отталкивал, но вдруг почувствовал сильное возбуждение... В общем, произошло то, за что, я знаю, судят. Я не хочу, чтобы это повторялось. Я хочу жениться, иметь детей. Но, честное слово, боюсь, что вдруг не смогу удержаться. Помогите, что же мне делать? Иной раз жить не хочется».

Вот такое письмо. Знаю, что беда, приключившаяся с Виктором, подстерегает или уже настигла и многих других ребят. Особенно тех, кто служит в армии или находится в местах лишения свободы. Я говорю — беда, потому что это именно так. Люди, страдающие гомосексуализмом, и мужским, и женским, всегда помнят о том, что обществу этот их недуг глубоко отвратителен. И я призываю вас к милосердию — не осуждения они заслуживают прежде всего, а сострадания. Для многих из них это причина постоянного стрессового состояния, которое приводит к самым различным заболеваниям, расстройству нервной системы и ранней смерти. И им можно помочь, если бы они приходили за помощью. Однако страх уголовного наказания, которое, хотя уже, как правило, к ним и не применяется, если, конечно, речь не идет о совращении малолетнего или изнасиловании, заставляет их обходить стороной кабинеты врачей. Хочу сразу сказать, что уголовное наказание должно быть отменено, за исключением тех случаев, которые я перечислил, а, во-вторых, адресуясь ко всем, страдающим перверсиями, хочу их уверить, что добровольное обращение к врачу избавляет от ответственности перед законом и тайна врачебная им гарантируется абсолютная.

Очевидно, необходимо подумать над тем, чтобы в армии непременно работали врачи-сексопатологи, обеспечивающие психологическую и медицинскую помощь молодым людям, чтобы в местах лишения свободы они тоже непременно входили в штат медицинского персонала, чтобы чаще давалась возможность свидания с женами, возлюбленными. Искалеченная психика, здоровье — слишком дорогая цена.

Таким образом, мы проанализировали некоторые причины наиболее распространенных видов перверсий. Должен сказать, что единой теории на этот счет не существует. Раньше, правда, все объясняли психическими заболеваниями, душевным расстройством. Однако наука доказала, что дело обстоит значительно сложнее. Бесспорно, душевное заболевание способствует развитию извращенной сексуальности. Но очень часто к ней ведет неправильное половое воспитание в период полового созревания. Именно на это я обращаю ваше особое внимание, дорогие родители. Мы не раз говорили с вами об этом, но сейчас прошу запомнить главное применительно к теме нашего сегодняшнего разговора — очень важно для сексуального здоровья человека то, в какой ситуации он впервые испытал оргазм. Потому что в психике его как сексуальный стимул закрепляется именно тот, при котором наступила сексуальная разрядка. Для психики ребенка это бесконечно важно. Мы с вами ближе всех к нашим детям. Давайте же постараемся, чтобы у них не было от нас тайн, чтобы они доверяли нам, потому что только тогда смогут откровенно рассказать о том, что их беспокоит. Поймите, им самим не под силу противостоять такой страшной беде, как аномальные наклонности. Дети ни в коем случае не должны нас бояться. Мы ведь любим их. Мы не хотим, чтобы они стали изгоями из-за своих извращенных сексуальных наклонностей. Мы не хотим, а потому никогда не допустим, чтобы кто-то из наших детей написал вот такое страшное, горькое письмо, как написал мне Феликс М.: *«Нигде не живу подолгу, моя страшная, постыдная тайна* (у него эксгибиционизм.—А.Г.) *гонит меня с места на место, заставляет расставаться с людьми, которые мне дороги. Был женат, но жена ушла от меня, когда однажды увидела... У меня никого и ничего нет... Я боюсь людей, потому что боюсь разоблачения. Я боюсь всех».*

Мне искренне жаль Феликса. Если бы тогда, когда это случилось с ним впервые, в те его девять лет, рядом были родители... Но они вернулись из командировки, когда шел ему пятнадцатый год и когда эта дурная наклонность в нем уже стойко закрепилась. Он не идет к врачу, потому что боится, что его посадят или поставят на учет как психически больного. Тот же страх, который преследует многих, страдающих перверсиями. Хочу сказать им еще раз, что эти страхи напрасны. Хочу, чтобы они знали об этом, тогда спокойнее жилось бы и нам, и рядом с нами меньше было бы изгоев...

А. ГРИШИН,
врач-сексопатолог

Чувствовать себя дома свободно, уютно и быть в то же время нарядной — можно ли это совместить? Да, с помощью удобного и модного халата-кимоно, который нетрудно сшить.

И ДОМА БЫТЬ НАРЯДНОЙ!

Предлагаем модель размера 48, роста III. Обратите внимание: по предлагаемой выкройке вы сможете сшить халаты и для себя, и для мужа. На женский потребуется 3,5 м ткани, на мужской — 2,5 при ширине 90 см, а также по 15 см подкладочной ткани подходящего цвета той же ширины.

На наших чертежах — выкройка женского халата.

Перенесите чертежи деталей на бумагу. Сложите кусок ткани вдвое по длине, разместите на нем выкройки. Раскроите ткань Спереди сделайте разрез посередине. Теперь застрочите на машинке рукава так, чтобы совпали звездочки (см. чертеж).

Прострочите боковые швы, подгоните низ рукавов.

Перед и вырез ворота на спинке заделайте полоской подкладочной ткани: сложите полоску и халат лицевыми сторонами, прострочите шов на машинке, перегните отделку пополам и заделайте ее вручную потайным швом.

Слева нашейте карман. Его, а также спинку можно украсить вышивкой.

Рис. и чертеж С. ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ.

КАКИЕ ПОЛОСКИ ЛУЧШЕ

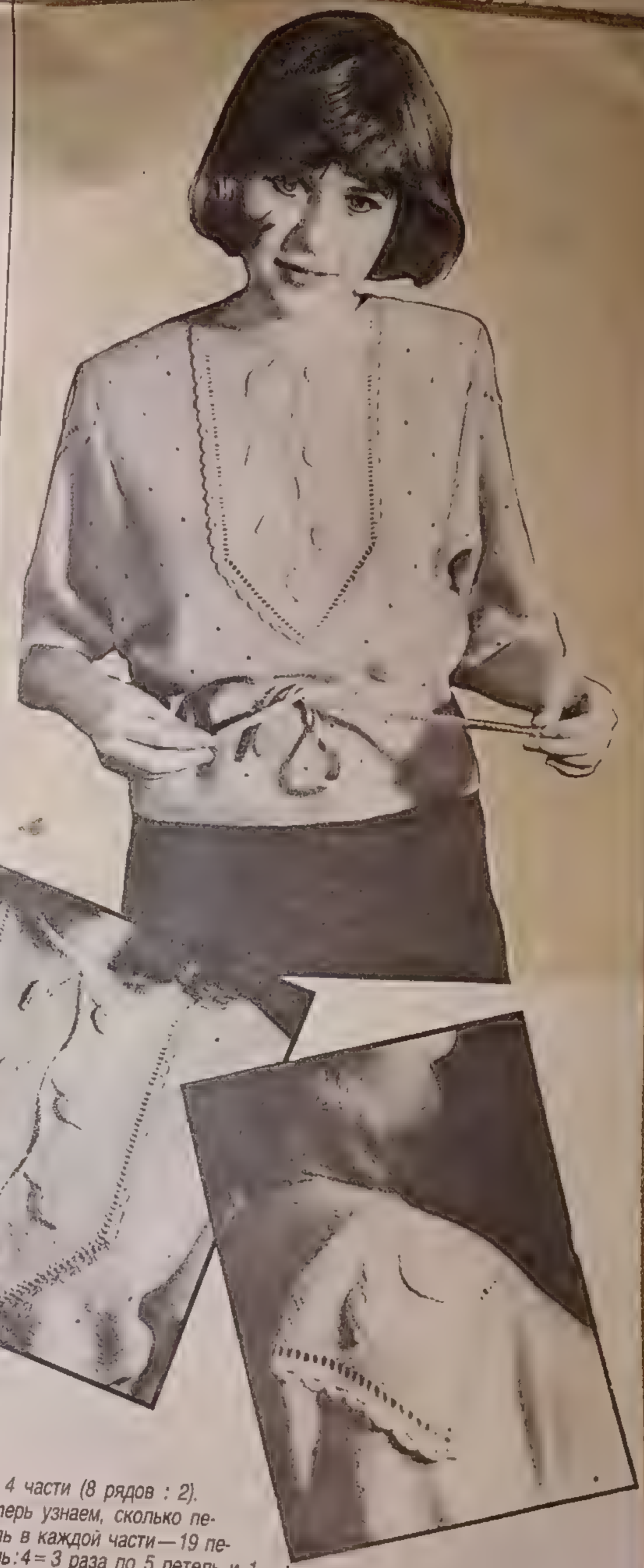
Клетка и полоска на ткани уже несколько сезонов не выходят из моды. И сейчас на прилавках магазинов лежит немало тканей с этим рисунком. Но вот вопрос: какую именно клетку или полоску выбрать? Об этом нередко спрашивают читатели в своих письмах.

Полным женщинам «противопоказаны» ткани в крупную клетку — они увеличивают зрительно объем, «толстят» фигуру. Лучше использовать ткани в мелкую клеточку коричнево-бежевых и сине-серых тонов, при этом контраст между расцветкой клеток не должен быть слишком резким.

Так же не рекомендуется полным женщинам невысокого роста шить вещи из ткани в поперечную полоску. Дело в том, что, рассматривая платье с таким рисунком, мы не можем охватить его сразу, не двигая глазами. Глаза следуют вдоль полосок, и эти усилия заставляют нас преувеличивать размеры предмета, как если бы мы рассматривали крупные объемы, не умещающиеся в поле зрения. А при взгляде на продольные полосы глаза остаются неподвижными и не уточняются, отсюда впечатление, что полнота скрадывается, фигура зрительно вытягивается, кажется стройнее.

Е. ГОЛОВНЯ,
модельер.

шьем, вяжем, вышиваем



Предлагаем тем, кто вяжет на машине типа «Северянка», сделать изящный джемпер модного покроя «блузон» — вы видите его на снимке.

ДЖЕМПЕР-БЛУЗОН — НА «СЕВЕРЯНКЕ»

Модель размера 48, с удлиненной проймой. На джемпер пойдет 500 г тонкой шерстяной пряжи № 15,6/2 в 2 нити.

Вязанье — ажурное, лицевая сторона — изнаночная гладь. Отделка — обвязка крючком, листьями, связанными отдельно на спицах и пришитыми к готовому джемперу.

Плотность вязанья: 45 рядов по 28 петель = 10 × 10 см.

Все детали вяжут снизу вверх. Начинаем вязать СПИНКУ.

На иглы машины вспомогательной нитью наберите 151 петлю, провяжите 4 ряда. Затем основной нитью провяжите 18 рядов и начинайте выполнять узор «ажурные дырочки» следующим образом:

1. Одноигольным деккером снимите петлю с 12-й иглы (считая от левого края), перенесите ее на соседнюю иглу влево, там теперь за язычком будет 2 петли. Таким же образом перенесите петли с 28, 44, 60-й, то есть с каждой 16-й иглы до конца ряда. Все иглы поставьте в РП.

2. Провяжите 16 рядов.

3. Выполните те же операции, что и указанные в пункте 1, только петли теперь начинайте переснимать с 20-й иглы (считая от левого края), таким образом ажурные дырочки расположатся в шахматном порядке.

4. Провяжите 16 рядов.

5. Повторяйте работу с пункта 1.

Провязав от начала спинки ровным полотном 94 ряда, приступайте к выполнению ПРОЙМ.

Каретка и нить слева. Счетчик поставьте на «0». В начале ряда закройте 3 петли на левой пройме. Для этого одноигольным деккером перенесите петлю с крайней иглы на предпоследнюю, где теперь за язычком станет 2 петли.

На язычок иглы проложите рабочую нить и вручную провяжите 2 петли вместе. Так закройте все 3 петли. Освободившиеся иглы переведите в ННП. Провяжите 1-й ряд. В начале следующего ряда закройте 3 петли на правой пройме. Провяжите 2-й ряд. Теперь убавьте 2 петли на левой пройме, провязав ряд — 2 петли на правой пройме и продолжайте в такой последовательности: 2 раза по 2 петли, 8 раз по 1 петле. Всего в каждой пройме убавьте по 17 петель. Затем вяжите ровным полотном до разреза на спинке. Считая от начала выполнения пройм, провяжите 120 рядов.

Теперь вязание разделите пополам. Петлю с центральной иглы перенесите на соседнюю иглу вправо, освободившуюся иглу переведите в ННП. Затем правую половину игл поставьте в ВНП, на левых иглах вяжите ровно еще 20 рядов.

Далее приступайте к вывязыванию ПЛЕЧЕВОГО СКОСА и ВЫРЕЗА ГОРЛОВИНЫ частичным вязанием.

Предварительно сделаем небольшой расчет. Высота плечевого скоса равна 3 см, или 14 рядам. Количество петель плеча — 39. Плечо вывязываем, убавляя, то есть выдвигая в ВНП каждый 2-й ряд какую-то группу игл. Теперь высчитаем, на сколько групп (или частей) нужно разделить 39 петель плеча. 14 рядов : 2 = 7 (частей), то есть количество частей, на которые нужно разделить петли плеча, равно половине рядов по высоте скоса плеча.

Теперь узнаем, сколько петель в каждой части. 39 петель: 7 частей = 4 раза по 6 петель и 3 раза по 5. Так же рассчитываем горловину — ее глубина 2 см, или 8 рядов (количество рядов мы с вами всегда округляем до четного числа). Следовательно, 19 петель 1/2 горловины нужно разделить на 4 части (8 рядов : 2). Теперь узнаем, сколько петель в каждой части — 19 петель : 4 = 3 раза по 5 петель и 1 раз 4 петли.

Итак, вяжем горловину и плечевой скос. Счетчик поставьте на «0». Провяжите 1-й ряд слева направо. С левого края поставьте в ВНП 6 игл плеча, провяжите 2-й ряд. Обкрутите нитью первую от рабочих игл иглу ВНП. Провяжите 3-й ряд. Теперь поставьте в ВНП следующие 6 игл, провяжите 4-й и 5-й ряды. Поставьте в ВНП еще 6 игл плеча, провяжите 6-й ряд и справа выдвиньте в ВНП 5 игл горловины. Провяжите 7-й ряд, поставьте в ВНП следующие 6 игл плеча и так продолжайте вывязывать плечевой скос и вырез горло-

но соседи запротестовали: «Бери не меньше десяти. Труд ведь тоже чего-то стоит». «Да он же в радость»,— смущалась Екатерина Васильевна. «Все равно, дают — бери». С десятки перескочили на пятнадцать. Ничего удивительного. Ведь цены и на все остальное незаметно растут. Но если бы только это... В квартиру к Екатерине Васильевне стали наведываться хорошо одетые, говорливые девицы, а потом и бородатые молодые люди с фотоаппаратами.

Раньше, раньше надо было принимать меры Андрею Степановичу. Видимо, он что-то пропустил, недоучел. Но предчувствие его не обмануло. Несколько работ Екатерины Васильевны увезли на выставку. Она постригла жиденькие волосы, и они распушились, завились сами собой. И вечный ситцевый халатик с голубыми горошинами заменился на салатное платье с заграничными пуговицами. И однажды у подъезда дома Екатерины Васильевны остановилась машина с той самой буквой «Д» на номере, от которой у Андрея Степановича с детства холодало на сердце. Он поднялся на этаж сразу и позвонил. Но опоздал. Уже уносили объемистые свертки. А на столе лежала неубранная пачка денежных купюр не нашего цвета и не нашей конфигурации. «Так ведь даром таких денег не дают,— соображал Андрей Степанович.— А зачем же тогда отдавать эти картины, хоть и за большие деньги,— вдруг пронеслось у него в голове.— А если в них заключена какая-нибудь музейная ценность? И опять же спросят с Андрея Степановича. Зачем разбазариваете народное добро? И что Екатерина Васильевна будет делать с теми проклятыми долларами? И не должна ли она их большей частью сдать государству? Тем более что их заводу остро не хватает дефицитной аппаратуры». Все мысли смешались у Андрея Степановича. Но особенно назойливыми были две. Где это видано, где это слыхано, чтобы русские художники писали с закрытыми глазами? И вторая: почему он не сообщил обо всем этом хотя бы в партком того завода, где работала до последнего времени художница? Они ее отправляли на пенсию, они и отвечают.

Жара в это лето стояла необыкновенная. Но Андрей Степанович надел рубашку с длинными рукавами, темный костюм, от которого еще не была отцеплена медаль с майских дней, когда пришлось выступать перед выпускниками ПТУ, и отправился в райисполком. Почему не в райком? Чутье подсказывало Андрею Степановичу, что дело это по нынешним временам надлежит решать именно там. Его принял сам заместитель председателя. Имя Андрея Степановича было хорошо известно и кое-что значило. Поговорили о том о сем, хотя в приемной набился народ, время было горячее... И в глазах ответственного работника начало проглядывать легкое нетерпение. Андрей Степанович перешел к делу. Но тот не прищурился, не стал, как бывало ранее, записывать, слушая, в блокнот все данные и обстоятельства. Не задумался. И выражение его лица было неясно. Он катал по столу сплющенный бумажный шарик, иногда еще более пришлепывал его ладонью, иногда, напротив, расправлял края. Слушал как будто рассеянно, и взгляд иногда скользил вбок. Андрей Степанович оглянулся. В узком, привинченном к стене зеркале отражался красивый профиль зама. Андрей Степанович точно остался один-одинешенек на льдине Мирового океана.

Зам легонько махнул рукой. «Знаем, знаем». «И про выставку?» — «И про выставку».— «И про валюту?» — «И про валюту. А Екатерина Васильевна у нас получает двухкомнатную в красном доме на Красильном проезде». «Это в доме старых большевиков? — без всякой интонации спросил Андрей Степанович.— Где холлы по двадцать пять метров?» — «Там освободилась угловая,— подкатывая шарик к себе, говорил зам.— Одна комната подойдет для мастерской. Надо же поддержать феномен». И тут зам, Андрей Степанович мог поклясться, как-то по-бесовски ему подмигнул.

Остановка автобуса была рядом. Но всю длинную дорогу до самого дома Андрей Степанович шел пешком, облизывая пересыхающие губы. Стояла мучительная, как перед началом светопреставления, жара...

Рисунок Левона Хачатряна.

Выйти замуж — дело нехитрое

Американцы к проблеме замужества относятся философски: «Если хотите выйти замуж, не ищите современного мужчину. Гораздо легче найти просто мужчину».

Известно, что хороши те советы, которые подтверждают собственный выбор, особенно если это касается будущего спутника жизни. Но, перед тем как сделать окончательный выбор, американский журнал «Космополитен» рекомендует присмотреться к своему избраннику повнимательнее.

Как определить, с каким мужчиной в жизни вам будет всегда хорошо, а с каким — только морока? Для начала нужно стремиться все подмечать.

Если что-нибудь в характере вашего избранника не нравится, не думайте изменять — это вам выйдет только боком.

Предлагаем для анализа несколько наиболее распространенных типов поведения мужчин.

«Подавленный»

Это скорее не тип, а переходное состояние. Если вы решитесь встречаться с мужчиной, который недавно пережил развод, расстался с другой женщиной или имел какие-либо иные неприятности, то в этом случае должны быть подготовлены к тому, что в любой момент из-за пустяка он может выйти из себя.

Если этот мужчина вам нравится и вы готовы выслушивать его бесконечные монологи-рассуждения о происшедшем, то не нужно от него отказываться. Но и не надо проводить с ним все свое свободное время.

«ДЕЛОВОЙ»

Он считает себя сильным и почти всемогущим, потому что может заказать столик в ресторане и организовать встречу с нужными людьми. Он агрессивен и стремится доминировать во всем. Его подход к женщине только один: или ты меня принимаешь таким, как я есть, или мы расстаемся. За ним последнее слово будет во всем — как воспитывать детей, где проводить отпуск, когда приглашать гостей и пр. Рядом с ним можно чувствовать себя уверенной, но до тех пор, пока его дела идут хорошо. Стоит произойти неудаче, как на ваших глазах он превратится в подавленного и неуверенного в своих силах человека.

Нужно быть внимательной, чтобы этот «деловой» человек не начал относиться к вам как к своему удачному «приобретению».

«ОТЛИЧНИК»

Этот тип стремится все довести до совершенства. Если его случайно занесет в бюро знакомств, он предъявит целый список тех качеств, которыми должна обладать его избранница. Часто пытается в соответствии со своими вкусами изменить прическу, одежду и даже вкусы женщины, с которой встречается. Обыкновенно она должна быть значительно его моложе и настолько уступчива, насколько и добра. С «отличником» женщине следует встречаться только в том случае, если она на самом деле в его лице видит образец и пример для подражания.

Главная опасность, однако, кроется в том, что когда Пигмалион доведет до совершенства свою Галатею, он начинает искать новый объект...

«МЕЧТАТЕЛЬ»

Это мужчина, у которого планы слабо связаны с реальностью. В его повседневной жизни всегда присутствует какой-нибудь проект, который разваливается еще до того, как «мечтатель» приступит к его реализации. «Мечтателя» нетрудно распознать: он меняет одну работу за другой и ни с кем не может сработаться. Он мечтает изменить мир, а в повседневной жизни не способен даже принять нормально гостей.

Но при всем при этом это не худший вариант для женитьбы для женщины, которая сама имеет ясные цели в жизни и готова взять семью в свои руки.

Фото В. Малорода.

«ОДИНОЧКА»

Представьте себе спокойного человека, который любит подолгу оставаться в одиночестве. Многие из них милые, дружелюбные люди, но, чтобы чувствовать себя хорошо, они должны проводить без вас столько же времени, сколько и с вами. Некоторым из них просто не нравятся шумные компании, они не любят пустой болтовни. «Одиночкам» подходят такие женщины, которых не обижает их «уход в себя» и то, что иногда им придется ходить в гости без мужа. При этом женщина может быть уверена, что если в этот момент муж не с ней, то и не с другой женщиной тоже.

«СЕРДИТЫЙ»

Этот тип слегка не в себе. Он сердит на своих родителей, на своего бывшего начальника, на своего теперешнего руководителя. Груб со всеми. Вслушайтесь в его слова — на самом ли деле во всех его проблемах виновен кто-нибудь другой? Он утверждает, что все женщины — эгоистки, завистливы и им нельзя доверять. Ну, конечно, кроме вас. Это «кроме» дает вам возможность почувствовать себя особенной и считать, что все плохое к вам не относится. Он вас любит и думает о вас по-другому, чем о других. На вас он не сердится...

К сожалению, рано или поздно и вы станете жертвой его злости. Социологи установили, что «сердитому» нравится, когда в семейных сценах жена ему возражает. Ведь без борьбы нет и победителя?!

«Неотшлифованный бриллиант»

На работе его ценят, коллеги уважают, но одновременно и подтрунивают над ним. Это человек, который всего в жизни достиг сам! Обычно ему еще нет сорока, костюм выглядит так, как будто он в нем спал, а первоначальный цвет обуви определить вообще невозможно. Обычно он ищет женщину, которой мог бы покровительствовать в обмен на заботу о нем, или женщину с «классической» красотой, которая могла бы поднять его до своего уровня и хотела бы получить от него стабильность, необходимую ей в жизни. «Бриллианты» — очень хорошие ученики. Они идеальный выбор для женщины, которая не боится рисковать. Но нужно убедиться, что «бриллиант» не фальшивый...

ШКОЛА ГЛОБА

Волшебный круг ЗОДИАКА

— Тамара, физиогномистами мы с вашей помощью стали, можно сказать, квалифицированными. А сегодня чему будем учиться?

— Сегодня начинаем новую тему — знаки зодиака.

— Представляю, как возликуют все ваши ученики: наконец-то долгожданные знаки зодиака! Кстати говоря, я не очень четко представляю, что значит это понятие...

— Уверена, что не вы одна не знаете этого. Поэтому прошу всех запомнить, что путь, совершаемый Солнцем на небе, плоскость, в которой движутся планеты, называется эклиптикой. Этот круг, естественно, в 360 градусов. Он разделен на 12 равных частей по 30 градусов каждая. Так вот эти секторы и составляют двенадцать знаков зодиака. Все вместе они и образуют круг зодиака, или пояс зодиака.

— Тамара, а между знаками зодиака и зодиакальными созвездиями есть какая-то разница?

— Эти два понятия ни в коем случае нельзя путать. Знаки зодиака — это раз и навсегда принятая система координат, а созвездия смещаются, и смещение их связано с вращением земной оси.

— А знаки зодиака оказывают непосредственное влияние на жизнь человека?

— Непосредственное влияние на человека оказывают не знаки зодиака, а планеты. Но вот как именно планеты влияют, зависит от того, как они расположены на небе, то есть под каким зодиакальным знаком они находятся.

— Значит, каждая планета, передвигаясь в плоскости эклиптики, переходит из одного знака в другой, и соответственно изменяется характер ее воздействия. А как быстро они проходят знаки?

— Это зависит от скорости планеты. Например, Луна проходит 30-градусный отрезок за 2,5 суток, а Прозерпина — за год.

— Тамара, так что чем управляет: знак планетой или наоборот?

— Планета управляет знаком...

— Что это значит?

— Находясь в том знаке, которым она правит, планета, как говорят астрологи, находится в собственном доме. В таком случае она проявляется гармонично, то есть воздействует так, как ей свойственно. Попадая же в противоположный знак, она вносит хаос, дисгармонию. Сейчас я назову знаки зодиака, а потом скажу сразу, какая планета каким знаком правит. Итак, круг зодиака начинается с Овна. Кстати, вы помните почему?

— Потому что это точка весеннего равноденствия, когда день равен ночи.

— Абсолютно верно. В этот день Солнце входит в первый зодиакальный знак — знак Овна. Начинается истинный астрономический год. Кстати говоря, очень многие считают, что в этот день — 21 марта — начинается новый год...

— Тамара, я перебью вас, хочу сказать, что под одним знаком рождается много людей, так что, на всех он будет влиять?

— Нет, на жизнь человека влияют не знаки, а планеты, а не знаки. Поэтому какой планет окажется при рождении человека в его зодиакальном знаке, такое же знак будет проявляться в его характере. Теперь запишите название знака, планету, управляющую им, и названия символы знаков.

Овен — 20/21.3—20/21.4 — Марс

Телец — 20/21.4—21/22.5 — Венера

Близнецы — 21/22.5—21/22.6 — Меркурий

Рак — 21/22.6—23/24.7 — Луна

Лев — 23/24.7—23/24.8 — Солнце

Дева — 23/24.8—23/24.9 — Меркурий, Прозерпина

Весы — 23/24.9—23/24.10 — Венера, Хирон

Скорпион — 23/24.10—22/23.11 — Плутон, Марс

Стрелец — 22/23.11—22/23.12 — Юпитер

Козерог — 22/23.12—20/21.1 — Сатурн

Водолей — 20/21.1—19/20.2 — Уран

Рыба — 19/20.2—20/21.3 — Нептун

— Тамара, а почему вы указываете двойную дату знака?

— Потому что Солнце переходит в этот зодиакальный знак не всегда в одно и то же время. Точно это время определяется по планетарным таблицам-эфемеридам.

— У каждого знака свой символ. Расскажите, пожалуйста, что они значат.

— Непременно расскажу, потому что это очень важно для понимания характера человека, рожденного под определенным знаком. Эти символы отработаны веками. Они говорят об этапах развития индивидуального человеческого сознания и о мировой эволюции. А теперь — коротко о символах всех знаков. Овен — баран с загнутыми назад рогами. Баран мчится, не разбирая дороги. Ему нужен пастырь...

— А о чем говорят загнутые назад рога?

— О том, что баран не может никого забодать и сам часто является жертвой своей безрассудной напористости.

Телец — бык, наполовину выходящий из земли. Символизирует собой проявленный, воплощенный мир, то есть обретение формы.

— Тамара, у этого символа круг, как у Солнца, но без точки посередине...

— Символ Солнца без точки означает Дух, не имеющий самосознания, а полукружие сверху символизирует душу, погруженную в материю.

Близнецы — символ двух человек, сросшихся пуповиной или руками, символ космического братства, родства душ.

Рак — символ попятного движения, то есть раки — хранители истоков, корней, традиций. Символ душевной чистоты, потому что раки живут только в чистых источниках.

— А что означают эти два завитка?

— Это две клешни рака, два зародыша — мужской и женский. А их закрученность вовнутрь символизирует способность раков сохранять время, иначе говоря, помнить прошлое.

Лев — его символ — сперматозоид, росток, потому что знак Льва приходится на середину года и означает творческое раскрытие, цветение всех сил, рождение, апофеоз созидания.

Дева — символ чистоты, девственности, служения, дома.

— У этого знака такое сложное изображение...

— Это изображение читается так: с одной стороны (слева) — дьявол, с другой — ангел с крылышками, а посередине — человек. Идет вечная борьба за душу человека между силами света и силами тьмы. Эволюция человечества возможна только тогда, когда каждый из нас сохранит свою душевную чистоту.

Весы — символ равновесия, гармонии, справедливости. Верхняя часть изображает купол неба, высший мир, а нижняя линия — земля. Нижний мир, отражающий верхний.

Скорпион — символ смерти материи и возрождения в новом качестве, на новом, более высоком духовном уровне.

— То есть вы хотите сказать, что через физические страдания мы приходим к более совершенному нравственному облику?

— Конечно. Это ведь известная истина: в страдающем теле живет просветленная душа.

— А как расшифровывается изображение знака?

— Слева — дьявол, искушение, в центре — человек, а справа — жало.

Стрелец — стрела времени, устремленная через подсознание, иллюзию в астральный мир, к достижению цели.

Козерог — крылатый козел, вылезающий из раковины, символизирующий стремление к вершине человеческих достижений. Его развернутые в разные стороны и соединенные между собой рога означают извечный закон времени — вечное единство противоположностей.

Водолей — два потока времени, осознанное разделение добра и зла, существование человека на двух уровнях: материи и энергии.

Рыба — две рыбы, символизирующие воссоединение душ, слияние с высшим миром.

— И какой смысл заключен в изображении знака?

— Изображение читается как начало и конец цикла, бесконечная способность к новому воплощению. Потому две половины знака и соединены между собой знаком бесконечности. На этом мы закончим разговор о символах знаков зодиака и сегодняшнее занятие.

— Тамара, а теперь я хочу передать вам просьбу ваших учеников. Первый год занятий подходит к концу, и они просят рассказать о том, что мы будем изучать в следующем.

— Подробно перечислять темы наших будущих занятий слишком долго. Поэтому назову лишь некоторые из них. Во-первых, закончим изучение волшебного круга зодиака, потом научимся составлять свой гороскоп, читать по руке — изучим хиромантию, будем все знать о родинках, какую информацию они в себе несут, познакомимся с гороскопами разных известных людей и еще многое другое. Есть сюрпризы, о которых я, естественно, сейчас не скажу.

— Ну, что же, Тамара, то, что вы сказали, очень интересно. Конечно, ужасно хочется узнать, какие сюрпризы вы нам приготовили, но придется набраться терпения...

Л. ГАВРЮШЕНКО

И ВОЗВРАЩАЕТСЯ ВРЕМЯ...

(ожившие архивы)

Надежда ОСЬМИНИНА

Потрескавшиеся колонны, выщербленные ступени, поржавевший фонтан встречали посетителей павильона «Советская культура» на ВДНХ СССР, словно само время, всевластное и всеразрушающее, задумало пролог к выставке «Ожившие архивы»...

Я остановилась у афиши: идущие к солнцу, бесконечные, как смена поколений, фигурки, группы, толпы людей. «Выставка подготовлена по инициативе и при участии советско-американского фонда «Культурная инициатива» и павильона «Советская культура» ВДНХ СССР. На ней представлены уникальные материалы шести центральных государственных архивов, а также общественных организаций — центра документации «Народный архив» и общества «Мемориал».

А фигуры на афише все шли, шли за горизонт, унося с собой тайну времени, тайну судеб.

Кто убил царевича Дмитрия? Для потомков осталось «Угличское следственное дело», с которого и начинается экспозиция. Почему именно с этого документа? Блуждая по лабиринту выставки, я слышала трагическую ноту единой темы. Она угадывалась в документах и именах: Годунов, Екатерина II, бомбисты, террористы, палачи и жертвы 20-х, 30-х, 40-х, 50-х... А в видеозаписях звучали исповеди из сегодняшних Тбилиси и Баку.

В прошлые времена архивные выставки проходили под девизом «Наши достижения», когда из потока истории выхватывались отдельные факты и биографии. Сейчас маятник качнулся в другую сторону, и история страны предстала историей насилия и крови.

«Бог — это мера», говорили древние. А мы до сих пор ее так и не познали, продолжая воспринимать мир как медаль, которую можно переворачивать одной или другой стороной. Мы упорно не хотим или не умеем понять, что мир многогранен, многомерен, он — светотень, а не черные или белые пятна.

— Прочтите мне, пожалуйста, вот этот документ,— обратилась ко мне пожилая женщина.— Очень интересная выставка. Одна беда, глаза болят...

«Переписной лист всеобщей переписи населения Российской империи 1896 года, заполненный царской фамилией.

Романов Николай Александрович, император Всероссийский, хозяин земли Русской, землевладелец...

Романова Александра Федоровна, императрица Всероссийская, хозяйка земли Русской, попечительница домов трудолюбия...»

— Мне кажется, я видела императрицу,— неожиданно произнесла моя новая знакомая.— Когда приезжала к своей двоюродной сестре Женечке Андреевой в институт благородных девиц. Там сейчас, кажется, Центральный Дом Красной Армии. Женечку определили на полный пансион по бедности. Мы: всё ж дворяне. Вы, наверное, думаете, что дворянство — это роскошные поместья, псовые охоты, праздная жизнь? У иных так и было. А наш дом был маленький, меньше, чем иная подмосковная дача. А какие труженики были мои родители! Папа — инженер, дороги строил. Думаю, что и сейчас по ним поезда ходят. Мама — учительница. В один год обоих не стало. Отца расстреляли, а мама от тифа умерла...

Так я познакомилась с Ириной Михайловной Грековой, чья судьба неожиданно открылась мне и повела за собой. Мы переходили из зала в зал, иногда вдруг терялись среди посетителей и вновь встречались, тяготея друг к другу, как времена, причина и следствие, вопрос и ответ.

Ирина Михайловна остановилась у фотографии Бориса Савинкова, знаменитого террориста, и сказала тихо, словно самой себе: «Вот с таких-то все и началось».

Что имела она в виду? Савинков — враг царизма, или Савинков — враг Советской власти? Фигура противоречивая, загадочная, человек, с одинаковой страстью разрушавший два противоположных мира, и... лирический поэт. В его недавно опубликованных воспоминаниях есть страницы, посвященные дворянской дочери Марии Бневской. Красивая, жизнерадостная, как писал о ней Савинков, «глубоко совестливая натура». Она изготавливала бомбы для боевой террористической организации партии социалистов-революционеров. Когда ее, верующую христианку, спросили: «Почему вы идете на террор?», она прочитала из Евангелия: «Иже бо аще хощет душу свою спасти, погубит ю, а иже погубит душу свою мене ради, сей спасет ю».

Какими же неисповедимыми путями развивалась личность этой женщины, пришедшей к идее спасения души через т...р!

Революция и нравственность. Р...ле...ция и женщина. Дворянская дочь ...ибу...ская, готовившая убийство генер...губернатора Дубасова, и призывавшая ...женщину мать рабочего Ниловна... В 1917 г...с. Э... сотни, тысячи российских женщин ...шли на их путь. В школе нас учили ...щаться женщиной-комиссаром в ...куртке и с револьвером в руках, а ...кто на сломе эпох, сознания, чувств, веры, вопреки царящему произволу хран...л очаг

...пеги уважа-...дтрунивают ...горый всего ...ему еще нет ...так, как буд-...альный цвет ...невозможно. ...которой мог ...обмен на за-...с «классиче-...огла бы под-...и хотела бы ...сть, необхо-...лианты» — ...идеальный ...я не боит-...одиться, что ...

«РОМАНТИК»

Влюбляется почти мгновенно. После того как вы с ним пообщаетесь несколько дней, начнете себя чувствовать умнее, стройнее и красивее, чем раньше. Чувствовать, как будто у вас выросли крылья. Но... к сожалению, «романтик» по природе спринтер, бегун на короткие дистанции. Вы не успеете оглянуться, а его уже и след простыл. Обыкновенно ищет контакты с девушками, с которыми можно весело провести время, поговорить о любви до гроба. «Романтик» — самый подходящий вариант для женщины, которая недавно пережила личную драму или просто находится в подавленном состоянии. Он быстро поставит ее на ноги и снова научит радоваться жизни.

«ОТВЕТСТВЕННЫЙ»

Он чувствует на своих плечах ответственность за семью и даже за друзей. Ясное, логичное мышление позволяет «ответственному» продвигаться вперед почти без ошибок. Вопреки этому он не скучен и, избегая ненужных встреч и утомительных вечерних развлечений, посвящает много времени спорту или другому здоровому хобби. Таким образом, если на своем жизненном пути вы встретите подобного «ответственного» мужчину, не задумывайтесь ни на миг, хватайтесь за него и сразу выходите замуж!

«ЖЕРТВА»

Этот мужчина может очаровать вас почти с первого взгляда. И только спустя какое-то время вы начнете замечать, что во всех его неудачах виноват кто-то другой. Он лишен чувства благодарности и в жизни запоминает только тех, кто причинил ему неприятности. Иногда он выглядит настолько расстроенным и нуждающимся в участии, что просто невозможно ему отказать. Тогда он начинает убеждать вас и самого себя, что иногда все-таки можно встретить настоящую женщину. И хотя эти слова звучат как музыка, не поддавайтесь!

* * *

Это несколько из наиболее распространенных типов мужчин. Что делать женщине? Она должна понять, кто ей больше всего подходит, и начать искать такого человека, не забывая поглядывать по сторонам. Если женщина начнет непрестанно повторять, что ей необходим более высокий или более богатый муж, существует опасность, что она может остаться в одиночестве...

По материалам зарубежной печати
подготовил Игорь ХОМИЛИН.

■

«ИНТЕРКОНТАКТ»

С этого номера у нашего «Контакта» появился младший брат — «Интерконтакт». Международное бюро знакомств г. Минска, сотрудничающее с рядом зарубежных фирм, готово предоставить вам адреса друзей из различных стран мира. Стоимость услуги — 5 рублей (за один адрес), 10 рублей — за два адреса и т. д. Оплата производится почтовым переводом на р/с 609 692 во Фрунзенском отделении Жилсоцбанка г. Минска МФО 400280. Малое предприятие № 4, с пометкой «Переписка». Выберите абонентов, которые вас заинтересуют, и свой запрос вместе с квитанцией об уплате пришлите по адресу: 220079, Минск-79, а/я 190.

Зарубежные читатели также могут опубликовать в нашем «Интерконтакте» свои объявления, перечислив 50 долларов США на р/с 67087584 во Внешэкономбанке г. Москвы. Чек об уплате вместе со своими данными вышлите по указанному выше адресу в г. Минске.

• **М. Бадр, Великобритания, 25 лет. Брюнет, среднего роста. Финансово обеспечен. Ответит на письма с фотографией. Язык — англ.**

• **Тони Джеймс, г. Лондон, Великобритания, 26 лет, шатен, голубые глаза. Имеет собственную квартиру, машину. Искренний, добрый. Хочет познакомиться с девушкой до 25 лет. Язык — англ.**

• **Дэвид Т. Джилиган, г. Манчестер, Великобритания, 42 года, работает управляющим в отеле. Высшее образование. Финансово обеспечен. Ответит на письма женщин до 40 лет. Рассчитывает на встречу.**

• **Сорен Лаустен Хансен, Дания, 35 лет, работает инженером. Живет недалеко от Копенгагена. Хочет познакомиться с женщиной до 30 лет. Язык — англ.**

• **Геральд Саундерс, Великобритания. 45 лет, одинокий. Худощавый, атлетически сложен. Хочет познакомиться с женщиной до 40 лет. Язык — англ.**

• **Мистер Тони Ванмузен, Бельгия. 36 лет. Хобби — фотография, музыка, компьютеры, видео, театр, переписка. Хочет найти друзей в СССР. Язык — англ., франц.**

• **Майкл Райнхарт, штат Калифорния, США. 32 года. Увлечения — чтение книг, переписка, встреча с новыми друзьями, обмен визитами. Любит спорт. Язык — англ., исп.**

• **Мисс Син Йонг Парк, г. Сеул, Ю. Корея. 18 лет, студентка высшей школы, увлечения — спорт, видео, поп-музыка, переписка. Ждет писем от новых друзей. Язык — англ.**

• **Мисс Чае Джи-енг, г. Сеул, Ю. Корея. 19 лет, хобби — марки, открытки, монеты, путешествия. Хочет переписываться со сверстниками. Язык — англ.**

• **Мисс Дженни Брандт, Швеция, 16 лет. Разносторонние увлечения. Язык — англ.**

• **Мисс Мегуми Ямада, Япония, 24 года. Хобби — чтение, музыка; ответит всем. Язык — англ.**

• **Хейди Баткер, ФРГ, г. Шверин, 46 лет, замужем. Возможна дружба семьями. Разносторонние увлечения. Язык — англ., рус., нем.**

• **Карен Кастл, Великобритания, 36 лет, замужем. Увлечения — природа, чтение, садоводство, путешествия. Хочет познакомиться с семейной парой. Язык — англ.**

• **Мисс Ульрика Аннбринк, Швеция, 20 лет. Разносторонние увлечения. Ответит на письма с фотографией. Язык — англ.**

• **Мистер Курт Фриденсберг, Дания, 42 года, 180 см, 78 кг, работает в транспортной компании. Разведен. Ждет писем от женщин до 35 лет. Язык — англ.**

• **Курт Хансен, Дания, 48 лет, 172 см, 75 кг. Работает автомехаником. Хобби — путешествия, музыка, спорт, театр. Язык — англ.**

ВМЕСТЕ С «НАДЕЖДОЙ»

Вы сможете заочно изучить курсы:
— вязание на двухфантурных машинах
— вязание на однофантурных машинах
— ручное вязание на спицах
— ручное вязание крючком
— моделирование и шитье одежды по прогрессивной технологии
— скорняжное дело
— художественное моделирование причесок, макияж, уход за кожей лица и тела
— школа молодого фотографа

Разработки представлены по специальной методике заочного обучения специалистами высокого класса с учетом модных направлений.
Стоимость обучения на каждом курсе 50 рублей.
Оплату производить только почтовым переводом на счет № 000609081 Областное Управление ЖСБ г. Омска МФО 227902
На бланке перевода нужно точно и разборчиво указать название курса и свой обратный адрес.
Учебные пособия высылаются через месяц после получения фирмой денежного перевода.
По всем вопросам обращаться письменно по адресу: 644099 г. Омск, Больничный переулок, д. 9. Тел. 22-26-90.

ЧАС НА ИНТЕРВЬЮ

КУПЛЮ КВАРТИРУ!

Радикальные экономисты, руководители вновь избранных Советов ищут сегодня новые, неординарные пути выхода из жилищного кризиса. На повестку дня встал вопрос о приватизации жилой площади, рынке жилья.

Известный экономист ЛАРИСА ПИЯШЕВА — одна из тех, кто настойчиво предлагал именно этот путь решения острой проблемы.

— Наверное, вас радует, Лариса Ивановна, что ваши идеи нашли отражение в проекте, разработанном группой Шаталина.

— Ну, безусловно. Жаль только, что мы раньше не решились на те шаги, которые предлагает программа. Ведь давно уже ясно, что рывок в жилищном строительстве, который обещало нам правительство несколько лет назад, не состоялся. Да и как он мог состояться, если все ресурсы «съело» промышленное строительство? За счет чего собиралось правительство вести крупномасштабное жилищное строительство? Где программа сокращения промышленных инвестиций?

— Но ведь большой акцент делался на индивидуальное строительство, на жилищно-строительные кооперативы.

— Собственное жилье, дома ЖСК — это, конечно, замечательно. Но без кирпича, цемента, шифера, бетона, лесоматериалов даже скромный дом не построишь. Все упирается в ресурсы. А они, как ни крути, из воздуха не появятся. Наконец-то хоть в Указе Президента о новых подходах к решению жилищной проблемы сказано о перераспределении этих ресурсов из промышленного строительства в гражданское. Эта мера — необходимая, первостепенная. Но и она не решит проблему полностью.

— А что же?

— Нужны более решительные шаги. Нужна приватизация всех мощностей. Нужен рынок строительных материалов, рынок рабочей силы и, конечно, рынок жилья. В любом большом городе можно обнаружить громадное количество квадратных метров неиспользованной жилой площади. Извлечь ее «на поверхность» можно только при одном условии — сделав ее предметом купли-продажи. В принципе при том объеме жилого фонда, которым мы располагаем, обеспечить всех нуждающихся каким-то приемлемым минимумом можно в очень короткое время. Я давно предлагала передать людям безвозмездно то, чем они владеют. И сейчас в некоторых Советах уже приступили к этой работе.

— Отдать жилье совсем бесплатно?

— Да, именно так. До сих пор нас, грубо говоря, обманывали, утверждая, что государство предоставляет гражданам бесплатные квартиры. В действительности ничего бесплатного нет: все оплачено нашим трудом. Сейчас нам отдают лишь треть того, что зарабатываем, остальное идет в карман государства. Если бы все заработанное (исключая обязательный налог) человек получал на руки, он бы сам решал, как этими деньгами распорядиться: в какой квартире жить — поменьше, подешевле, или в роскошной квартире — тогда он будет экономить на всем остальном, считая, что главное — жилье.

Каждый дом, каждая квартира должны иметь своего хозяина. Вся цепочка взаимоотношений будет начинаться отсюда: мы владельцы своих квартир, это наш дом, мы нанимаем уборщицу, дворника, слесаря, собираем деньги на оплату коммунальных услуг, имеем на своем счету средства, на которые будем ремонтировать дом. То есть не жэк благодетельствует нас своими полупьяными мастерами, а мы сами нанимаем людей, которые будут нас обслуживать. Жэки при такой системе будут просто не нужны. Зато появятся частные, государственные или кооперативные конторы и бюро ремонта, коммунального обслуживания, эксплуатации зданий и т. д., к услугам которых мы станем обращаться.

— Очень обнадеживает, Лариса Ивановна, ваша уверенность, что даже имеющимися не столь уж богатыми жилищными ресурсами можно распорядиться более рачительно. Но что конкретно вы имеете в виду?

— Видите ли, если внимательно разобраться, кто владеет жилым фондом, нетрудно заметить: огромная часть его занята не по назначению, всевозможными учреждениями, ведомствами, конторами. Зачем, спрашивается, каждому чиновнику иметь отдельный кабинет или даже полкабинета? А почему бы и не иметь, если сейчас плата за эту площадь — символическая? Я полагаю: каждая организация должна вносить за аренду занимаемого помещения солидную сумму, а если оно расположено в центре города, просто очень высокую, как это делается во всем мире.

Нужно вернуть людям все отнятое у них. Уверяю вас, высвободится колоссальное количество жилья. А вот первые этажи, особенно в центре, должны быть использованы под магазины, мастерские, прачечные, ателье, то есть выкуплены у жильцов, которые там сейчас живут.

Когда жилье станет нашей собственностью, когда мы будем иметь возможность продать свою квартиру, купить более скромную или, наоборот, бóльшую по площади, лучшего качества, многие, кто сейчас имеет солидные излишки, охотно поменяют свои квартиры, ведь содержание огромных апартаментов не каждому будет по карману. Вот вам и еще резерв жилья. Конечно, этим людям должно быть предоставлено право выбора.

— Но каково тем, кто, увы, не только роскошных, но и никаких апартаментов не имеет, кто живет в бараке, общежитии, на частной квартире?

— Это вопрос достаточно сложный. Тут, на мой взгляд, нужны различные подходы. Допустим, человек стоит в очереди десять—пятнадцать лет. Он, конечно же, имеет право на бесплатное жилье. А если всего три—пять лет, он должен будет оплатить его частично. С другой стороны, есть категория лиц, которые получили жилье не по заслугам или сверх принятых средних норм, да и качество квартир у нас разное. За излишки, повышенный комфорт, за другие преимущества, конечно, надо платить.

Следует всячески стимулировать строительство индивидуального жилья, выделять для этого участки в пригородах. Важно, что при этом включаются новые ресурсы: строительство ведут мелкие подрядные организации, кооперативы.

— В Указе Президента подчеркивается, что государство сохраняет социальные гарантии нуждающимся гражданам — инвалидам, малообеспеченным семьям, демобилизованным из рядов Советской Армии, ветеранам войны и труда. Предполагается, что жилье им будет предоставляться бесплатно. А как это вписывается в вашу программу?

— Честно говоря, я сильно сомневаюсь, что государство сможет выполнить эти гарантии. Я бы считала, что все нужно сделать иначе. Допустим, военнослужащий увольняется из армии, государство в долгу перед ним. Пусть государственный агент или сам демобилизованный офицер подыщет на рынке жилья подходящую квартиру и принесет чек в свое военное ведомство — оно его оплатит. То же и с многодетной семьей — тут плательщиком будет местный Совет, у ветерана труда расходы возьмет на себя предприятие, которому он отдал многие годы, и т. д. В каждом случае найдется свой «патрон». И это была бы нормальная, разумная, логичная система.

Сохранение двух секторов жилья, государственного и собственного, мне кажется, чревато огромными злоупотреблениями. Представьте, что вы за квартиру должны заплатить либо 30—40 тысяч (если вы ее покупаете на рынке), либо 5—10 тысяч (если дадите взятку чиновнику, ведающему распределением государственного, бесплатного жилья). Что вы предпочтете? Ответ ясен. Впрочем, для малоимущих муниципальное жилье, наверное, надо сохранить.

— Лариса Ивановна, а вы довольны своей квартирой?

— Да... Впрочем, не вполне. Если бы у меня была возможность выбора, мы бы поменяли район. Хочется жить без пьяниц, шпаны, неработающих люмпенов, которые загаживают и улицы, и дворы, и подъезды, и свои собственные квартиры. Ведь детей боишься выпускать на улицу.

— Но где вы найдете такие «образцовые» районы?

— Сейчас у нас действительно есть лишь престижные дома с охраной. Но если за жилье придется платить, причем в центре больше, чем на окраине, а в «хорошем» доме больше, чем в «плохом», бездельники вынуждены будут искать квартиру подешевле — на окраине, в недорогих домах.

— Сомневаюсь, что их так легко можно заставить переселиться из своих квартир.

— Жесткие законы экономики заставят. И жильцы не потерпят, чтобы кто-то паразитировал, а они оплачивали их долю расходов по содержанию дома. Вам кажется, что это негуманно? А разве гуманно такое соседство по отношению ко всем остальным горожанам? Впрочем, у всех этих людей есть выход: изменить свой образ жизни, прилично зарабатывать, и тогда им не придется переселяться куда-то.

— Признаюсь, многое из того, что вы сказали, кажется спорным.

— Я и не претендую на абсолютную правоту. Готова поспорить. Ведь только так рождается истина.

Беседу вела
Нина ФЕДОРОВА.

ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ФЕНОМЕНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ?

Уже месяц занятий по уникальной методике позволит вам воспроизводить с первого прочтения или прослушивания:

— 5—7 страниц общего смысла текста;

— 50—70 цифр;

— 100 логически не связанных друг с другом слов;

— повысить работоспособность в 2 раза.

Вы сможете за два месяца освоить любой язык, обеспечить постоянное улучшение памяти.

Методика составлена по последним достижениям психологии и психоанализа. Она может быть использована для занятий с детьми.

Остается добавить, что методику можно заказать по адресу: 322608, Днепропетровская область, г. Днепродзержинск, а/я 671, объединение «Контакт». Не забудьте вложить конверт с разборчиво написанным вашим адресом.

Высылается наложенным платежом (оплата на почте). Стоимость 25 рублей.

Справки по телефону Днепродзержинска: 3-08-45 — по воскресеньям с 10.00 до 18.00.

Навстречу удаче — под «Алыми парусами»

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:

- создать семью, но не нашли еще надежного спутника жизни;
- выехать на временную работу за рубеж;
- испытать себя в качестве фотомодели;
- рассчитать свои биоритмы на год;
- составить гороскоп на различные периоды жизни;
- узнать дни, наиболее благоприятные для зачатия ребенка, и дни физиологической стерильности —

считайте, что вам крупно повезло: информационная компьютерная служба «Алые паруса» поможет решить вам эти проблемы.

Письма с запросами отправляйте по адресу: 125190, А-190, г. Москва, а/я 68. В письмо не забудьте вложить пустой конверт с вашим адресом. В нем вам будут высланы условия обслуживания и необходимые анкеты для заполнения. В левом верхнем углу письма следует сделать соответствующие пометки: «ЗНАКОМСТВО», «РАБОТА», «КАРТОТЕКА», «БИОРИТМЫ», «ГОРОСКОП», «ЦИКЛ».

ХОЗРАСЧЕТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ПОЗНАНИЕ Я

Мне 30 лет, я не замужем. Понимаю, что причины одиночества могут быть заключены во мне самой, но разобраться в них не могу. И не знаю, к кому обратиться за помощью...

Л. Павлова, г. Грозный.

Наверное, эта женщина не раз обращалась к гадалкам. Ведь так хочется, чтобы кто-то рассказал нам про нас все — о будущем, которое ждет, о судьбе, что предначертана. Хотите приоткрыть завесу таинственности, заглянуть в себя? Вы сможете сделать это с помощью анонимного тестирования.

Вы сможете:

— ПОЛУЧИТЬ рекомендации по выбору будущего супруга;

— УЗНАТЬ важнейшие особенности своего характера;

— ДОСТИЧЬ гармонии в семье;

— ВЫЯСНИТЬ причины неудач в жизни;

— ВЫЯВИТЬ предрасположенность к несчастным случаям;

— ОПРЕДЕЛИТЬ профессии, наиболее соответствующие вашему психологическому складу;

Более подробно об условиях тестирования (стоимостью 12 и 18 руб.) и возможностях каждого теста вы можете узнать, обратившись по адресу: 115304, Москва, а/я 27, служба «Познание Я». Не забудьте вложить в письмо конверт со своим адресом!

Служба «Познание Я» ассоциации ТОМ создана по инициативе московских ученых-психологов для двух целей: накопления банка данных и оказания услуг конкретным людям.

Специалисты составят ваш точный психологический портрет с подробными комментариями и рекомендациями.

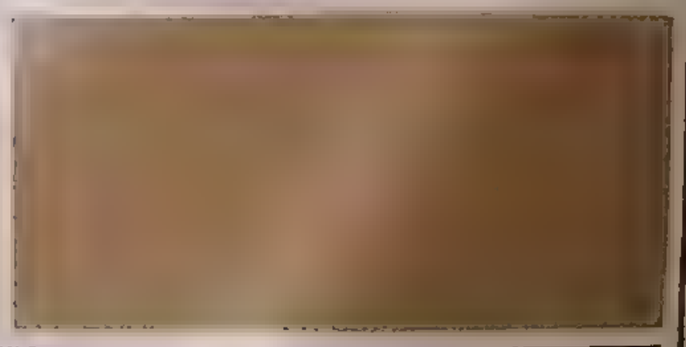
Выявив положительные и отрицательные черты характера, склонности, эмоциональную направленность, тестирование поможет вам избежать тупиковых ситуаций, стрессов, позволит взглянуть на себя со стороны и познать себя.

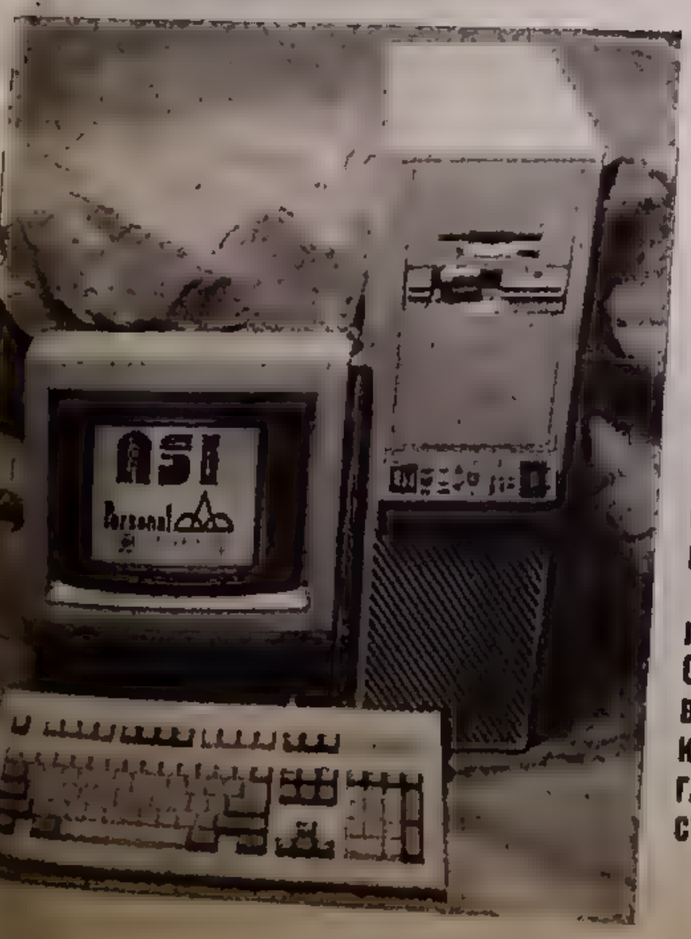
АДРЕСА НОВОЙ ЖИЗНИ

Вас ждут интересные встречи, знакомства и даже новая жизнь.

Вы можете встретить друга или спутника жизни во всех странах мира, если сообщите нам немного о себе и о своих стремлениях, а также пришлете свое фото и 25 американских долларов наличными или чеками в конверте с обратным адресом на адрес нашей фирмы:

«Aurora International»
box 6017, 580 06
Linchoping
Sweden





ФИРМА ASI — КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ВАС

Если ваш муж или сын, соседка или подруга хотя бы раз в разговоре произнесли слово «компьютер» — немедленно покажите им эту информацию.

Они будут благодарны вам за знакомство с ASI — фирмой, производящей персональные компьютеры высокого класса.

Итак, ASI — это совместное советско-западногерманское предприятие «АКВАРИУС СИСТЕМЗ ИНТЕГРАЛ», один из крупнейших в Советском Союзе производителей персональных компьютеров. Завод, расположенный в г. Шуя, смонтирован специалистами трех стран: ФРГ, Тайвань, СССР. Сборка производится из комплектующих изделий, закупаемых за свободно конвертируемую валюту. Высокое качество продукции обеспечивается контролем по стандартам ФРГ — одним из самых жестких в мире.

Персональные компьютеры, а также лазерные принтеры, множительную технику и другую электронную аппаратуру МОЖНО КУПИТЬ ЗА СОВЕТСКИЕ РУБЛИ.

Для постоянных заказчиков предоставляются льготные условия.

Деятельность ASI не ограничивается производством компьютеров. Предприятие имеет специалистов высочайшего класса в области программного обеспечения, которые по заказу клиента создают интеллектуальную начинку компьютеров, осуществляют разработку математического обеспечения.

Приобрести продукцию ASI очень просто — достаточно сделать заказ по адресу: 103031, Москва, ул. Пушкинская, 32.

Тел.: 200-04-59. Факс 229-84-59.

Что имеем, бережем?

- Застрахованный Шарик
- Сколько стоит дерево?
- Госстрах против госужасов

Об этом и о многом другом рассказывает в своем интервью нашему корреспонденту начальник управления страхования имущества граждан Госстраха России ЛЮБОВЬ ПАВЛОВНА ИВАНЧЕНКО.

— Наш журнал уже не первый раз обращается к работе Госстраха. Вызвано это прежде всего читательским интересом, письмами людей, в которых они задают конкретные вопросы. Вот одно из таких писем: «Расскажите, пожалуйста, о всех видах страхования имущества. Меня это волнует не потому, что много удалось накопить за жизнь, а наоборот — все то малое, что есть, досталось с большим трудом, и хоть какую-то компенсацию в случае утраты хотелось бы получить... А. Смирненко, Тверь». Вам, Любовь Павловна, наверное, несложно будет ответить на этот вопрос?

— Конечно. Если подробно рассказывать обо всех видах страхования имущества, находящегося в личной собственности граждан, пожалуй, не хватит журнальной площади: у нас действуют более 20 видов союзных, республиканских и региональных договоров и спецдоговоров. Люди могут застраховать практически все, чем владеют,— квартиру и частный дом, садовый инвентарь и домик, дачу и любую хозяйственную постройку, предметы домашней обстановки и индивидуальной трудовой деятельности, автомобиль и даже... любимую собаку. Причем необязательно какой-то ценной, элитной породы — нет, пусть это будет дворняга Шарик!

— Вы сейчас перечислили те виды страхования имущества, о которых все в общем-то знают и, судя опять же по письмам, активно ими пользуются. Но, как известно, жизнь не стоит на месте. Какие коррективы вносит она в вашу работу? Иными словами, какие новые виды страхования имущества появились совсем недавно?

— Начну сразу с примеров. Немногим более года назад мы начали страховать имущество на подворье. Именно тогда благодаря известным постановлениям правительства произошел некий перелом в отношении к земельной собственности: люди активно стали брать участки земли, обустраивать их. В этот вид страхования входят имущество, и мелкие домашние животные, и семьи пчел, и посадки — к примеру, деревья плодоносящего возраста. Да, да, не удивляйтесь. Сельские жители или те, у кого есть приусадебное хозяйство — а таких в России большинство,— знают, как трудно вырастить дерево и что посадки в первую очередь страдают при пожаре... Сейчас очень много молодняка животных берется людьми на откорм с последующей сдачей мяса государству. С этого года во всех регионах страны мы ввели такой вид страхования. Это тоже совсем недавнее наше нововведение, которое подсказала жизнь.

— Любовь Павловна, вы как начальник управления ведете прием населения, решаете сложные вопросы, о которых пишут в письмах клиенты Госстраха. С чем приходят к вам люди, какие вопросы особенно их волнуют?

— Просьбы бывают разные, иногда самые неожиданные. У нас есть один «постоянный корреспондент», у которого еще несколько лет назад угнали автомобиль, причем не застрахованный. Все это время товарищ бомбардирует нас письмами, чтобы мы выплатили ему стоимость машины, на том только основании, что Госстрах «призван помогать». Это, конечно, так. Но мы терпеливо объясняем человеку, что только те, кто застраховал свое имущество, принял таким образом участие в создании страхового фонда, имеют право рассчитывать в нужный момент на определенную финансовую помощь.

А вот другой эпизод, вроде бы похожий. Недавно к нам обратился сельский житель, человек преклонных лет, у которого пропала корова. Он страховал ее не один год, а очередной договор не заключил из-за материальных затруднений. Здесь мы пошли человеку навстречу, так как он был нашим постоянным клиентом.

Есть, конечно, и исключительные случаи, когда мы помогаем людям, несмотря на то, что они не являются клиентами Госстраха. Сейчас много переселенцев — к примеру, из Брянской области,— которые пострадали от последствий чернобыльской катастрофы. Наряду с другими организациями, принявшими участие в судьбе людей, только в Брянской области за счет средств Госстраха возмещен ущерб за строения и животных на сумму более 14 миллионов рублей.

— Сегодня все говорят и пишут о росте преступности. Увеличилось количество квартирных краж, посягательств на личное имущество граждан. Жить становится все труднее. Растут цены, постоянные дефициты замучили людей... Как отражаются эти обстоятельства на вашей работе?

— Сначала отвечу на первую часть вопроса. Как только кривая преступности подскакивает вверх, то точно так же начинает расти и количество наших выплат по договорам о страховании квартир, каких-то вещей в доме и т. д. Мы стараемся идти людям навстречу: вводим все новые и новые виды страхования. Теперь у нас можно застраховать отдельно видео- и радиоаппаратуру, холодильник, телевизор, предметы антиквариата, коллекции, причем на любую заявленную сумму, как пожелает клиент. Мы стараемся, как говорится, угнаться за жизнью, но порой не можем...

Мы ввели недавно такой новый вид, как страхование квартиры на случай ремонта. Даже если соседи «промочили» вам потолок или если квартира пострадала, как записано в наших инструкциях, «в результате неправомерных действий третьих лиц», что встречается сейчас очень часто — это будет являться основанием для выплат. Если мы и раньше всегда считали ремонт квартиры равноценным стихийному бедствию, то сегодня и подавно. Что можно купить на выплаченные нами деньги? Да ничего! В условиях перехода к рынку, когда цены пляшут — есть и договорные, и комиссионные,— мы все ссылаемся на государственные розничные цены... А по ним давно нет в продаже ни товаров, ни стройматериалов... Эти «ножницы», которые существуют в нашей экономике, режут по людям, по живому. Пока мы вводим новые виды страховых услуг, отдавая предпочтение комбинированным — два или несколько видов,— но в дальнейшем просто вынуждены будем увеличить свои тарифы, чтобы привести их хоть в какое-то соответствие с действующими ценами... Но в любом случае наши тарифы будут ниже, чем у кооперативных фирм. И это только лишь одна из тех проблем, которые старается решить Госстрах. Мы хотели бы, я думаю, скоро получится, избавиться от большого количества бумаг, упростить порядок выплаты людям денег, сократить время, которое на это уходит...

— Судя по нашему разговору, нет такого вида имущества, которое нельзя было бы застраховать. Остается...

— Остается наладить жизнь...

Беседу вела Тамара ВИРКУНЕН.

ГОССТРАХ РСФСР
ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВЫХ УСЛУГ

ДОМАШНИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ «РАБОТНИЦА»

КАЛЕЙДОСКОП К ЖУРНАЛУ №11 1990

НОВЫЙ ГОД, УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК...

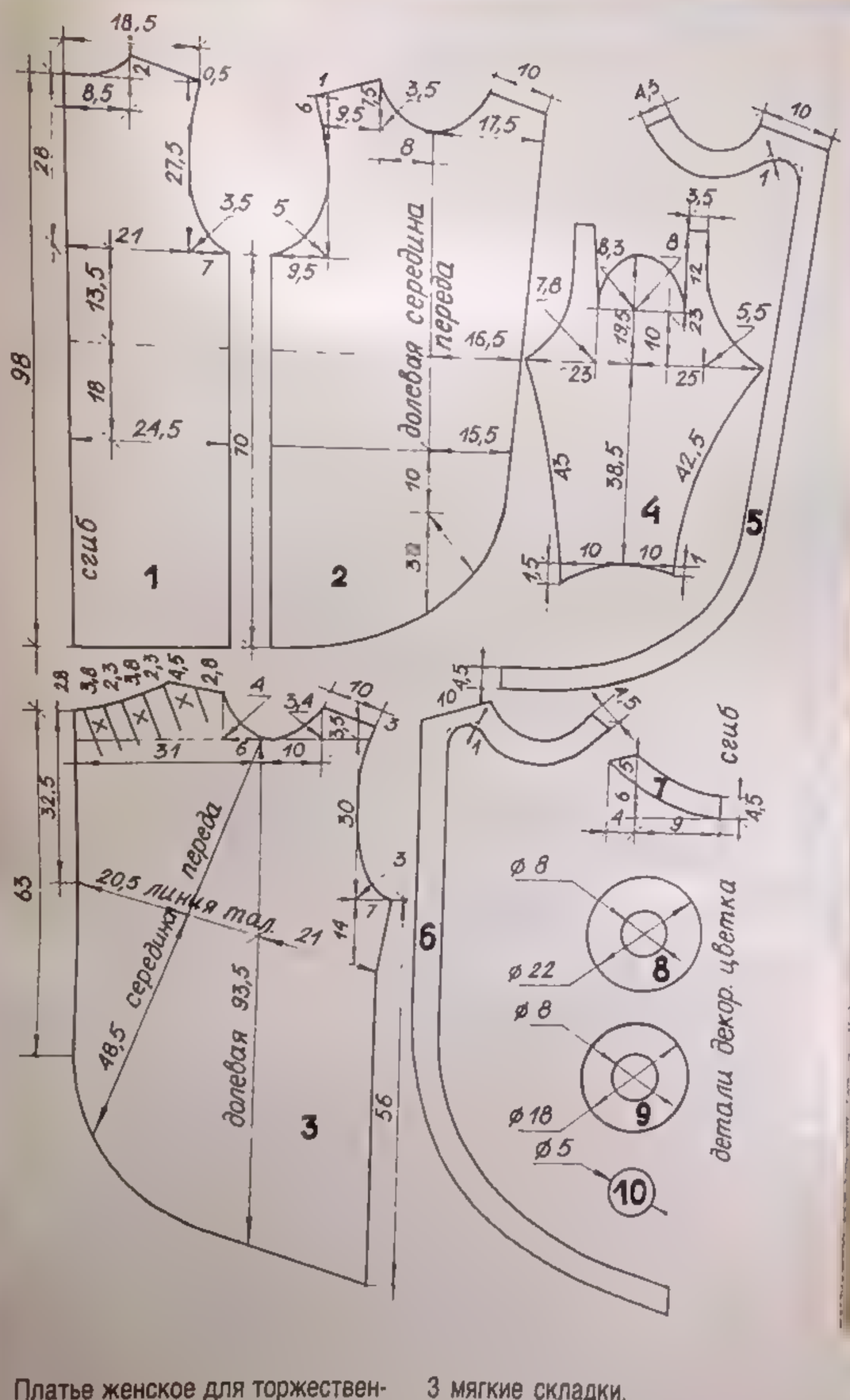
Самый любимый... Потому что в новогоднюю ночь можно загадать желание и поверить, что оно исполнится. (А вдруг исполнится?)

Каким он будет, новый год? Счастливым или тревожным? Во многом это зависит от нас. Хочется верить, что все будет хорошо. И мы наряжаем елку, печем пироги, стараемся не замечать пустых магазинных полок и ждем долгожданных гостей. А дети наши ждут чудес. И часто они происходят...

Не забудьте положить малышам рождественский подарок в их ботиночки. И вообще проявите к ним больше заботы и внимания. Новый год — волшебный праздник... Давайте позаботимся о нем заблаговременно.

Модель номера

ПЛАТЬЕ К ПРАЗДНИКУ



Платье женское для торжественных случаев прямого силуэта. Размер 48. Рост 164.

Рекомендуется пошив из шелковых тканей, бархата, трикотажных полотен мягких пластичных фактур.

Правая и левая полочки запахиваются до бокового шва. Нижний край правой и левой полочек закруглен. На правой полочке по левому плечевому шву заложены 3 мягкие складки.

Застежка на левом плече на 3 пуговицы и руликовые петли. Внутренняя застежка на правом плече на 2 обметанные петли и пуговицы.

Горловина обработана обтачкой без воротника. Рукав рубашечный, зауженный книзу.

На левом плече отделочный цветок из основной ткани.

Вместо цветка можно использовать отделочный бант из основной ткани.

Детали кроя

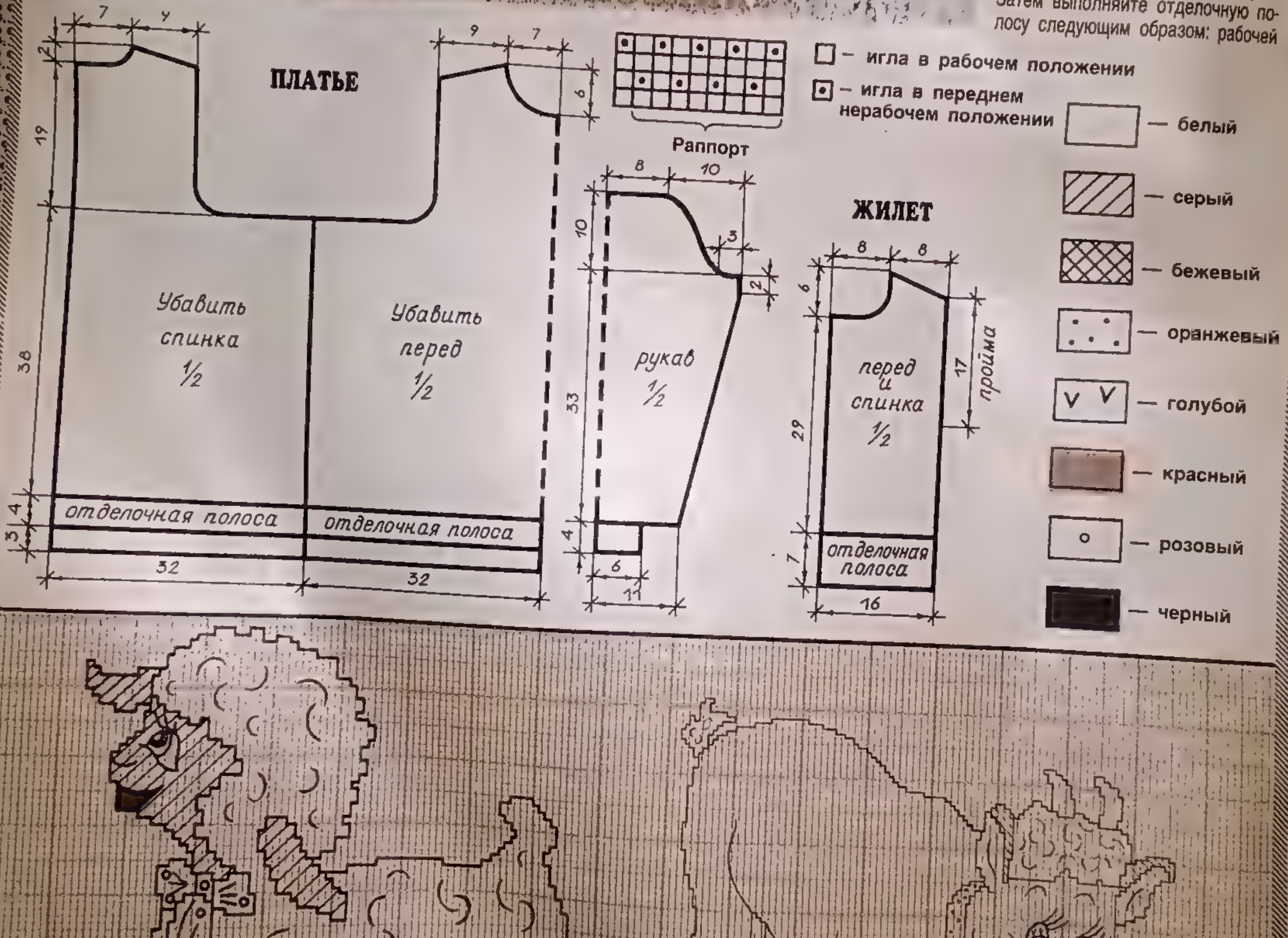
1. Спинка — 1 дет.
2. Левая полочка — 1 дет.
3. Правая полочка — 1 дет.
4. Рукав — 2 дет.
5. Обтачка левой полочки — 1 дет.
6. Обтачка правой полочки — 1 дет.
7. Обтачка горловины спинки — 1 дет.
8. Деталь цветка № 1 — 1 дет.
9. Деталь цветка № 2 — 1 дет.
10. Деталь цветка № 3 — 2 дет.

О. МАРКОВА, художник;
И. ЧИСТОВА, конструкт-

Отдавая дань моде, а следующий год по восточному календарю — год Козы (Овцы), свяжите вашей малышке платье, жилет или свитер с этим забавным рисунком.

Размер 32—34. Платье выполнено на машине «Северянка» из 300 г розовой синтетической пряжи типа «кашмилон» и соединенной в 3 нити. Плотность вязаного полотна: 25 петель на 10 см по горизонтали и 38 рядов на 10 см по вертикали.

Спинка. *Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 160 петель, провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью подгиб 32 ряда, образуйте двойной край. Затем выполняйте отделочную полосу следующим образом: рабочей*



психологический портрет с подробными

нитью обвейте свободно слева направо (движением против часовой стрелки) по 2 иглы. При обвитии нить под платины не подводите. Провяжите ряд без прокладывания рабочей нити. Следующий ряд справа налево вяжите обычным образом. Затем ряд слева направо провяжите, смещая обвитие игл в шахматном порядке. Для этого положите рабочую нить на первую иглу, а остальные иглы снова обвейте попарно. Провяжите ряд без прокладывания рабочей нити. Ряд справа налево вяжите обычным образом. Так вяжите 16 рядов. Остальную часть спинки выполняйте гладким переплетением. До начала кокетки провяжите еще 144 ряда, одновременно убавляя с обеих сторон полотна 12 раз по 1 петле через каждые 12 рядов. На иглах машины останется 136 петель. Затем в одном ряду убавьте 40 петель. Для этого провяжите несколько рядов вспомогательной нитью и сбросьте полотно с игл машины. Прогладьте связанную часть спинки через влажную ткань и снова наденьте на иглы машины следующим образом: 7 петель края полотна наденьте по 1 петле на каждую иглу. Затем убавляйте петли, надевая каждую 2-ю и 3-ю петлю на одну иглу, и последние 7 петель наденьте по одной петле на каждую иглу. Провяжите 2 ряда. Выполняя выем проймы, закройте с обеих сторон полотна по 8 петель в следующем порядке: 3, 2, 1, 1 и вяжите еще 32 ряда до начала разреза для застежки. Разделите петли на 2 равные части и вяжите сначала одну часть до скоса плеча еще 24 ряда. Закройте по скосу плеча 3 раза по 3 петли. Затем со стороны середины спинки закрывайте петли по горловине: 8, 3, 3, 2, 2 петли и одновременно продолжайте выполнять скос плеча, закрывая еще 3 раза по 3 петли и 2 раза по 2 петли. Вторую половину вяжите так же.

Перед. Вяжите, как спинку. На детали переда выполняйте рисунок последовательно от нескольких клубков по схеме, в которой каждая клетка соответствует одной петле по ее ширине и высоте. В вязаном полотне соединение нитей разного цвета должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте нити местами таким образом, чтобы нить, которой будете продолжать вязание, обхватывала снизу вверх нить от предыдущего клубка. Так выполняйте по схеме основной рисунок. Мелкие элементы рисунка дополните вышивкой. Чтобы рисунок был рельефнее, по контуру рисунка прошейте темными нитями стебельчатым швом. Выем проймы вяжите, как на спинке. Довязав до начала горловины (194-й ряд, считая от отделочной полосы), разделите петли на 2 равные части и вяжите сначала правую часть, закрывая петли со стороны середины переда в следующем порядке: 8, 2, 2 и 3 раза по 1 петле. Затем убавьте петли по скосу плеча: 6 раз по 3 петли и 2 раза по 2 петли. Левую часть вяжите так же.

Рукав. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 64 петли и затем основной нитью провяжите 126 рядов, прибавляя с обеих сторон полотна 15 раз по 1 петле через каждые 8 рядов. Довязав до проймы, закройте с обеих сторон по 9 петель, а по окату рукава сначала убавьте 2 раза по 2 петли, затем 12 раз по 1 петле. Когда на иглах машины останется 40 петель, убавьте еще 5 раз по 2 петли. Оставшиеся 20 петель ровной части закройте в одном ряду. Рукав прогладьте. Наденьте на иглы машины открытые петли начала рукава по 2 петли на каждую иглу и вяжите 16 рядов манжету рисунком с обвитыми иглами как отделочную полосу на спинке. Затем провяжите еще 16 рядов гладким переплетением подгиб манжеты. Второй рукав вяжите так же. Сшейте детали платья. Свяжите отдельно стойку и пришейте кетельным швом к горловине изделия.

ЖИЛЕТ

Размер 28. Связан на машине «Северянка» из тонкой шерстяной пряжи голубого цвета, соединенной в 4 нити. Плотность вязаного полотна: 30 петель на 10 см по горизонтали и 45 рядов на 10 см по вертикали. Для отделки потребуется немного цветной пряжи.

Спинка. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 100 петель, провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью отделочную полосу прессовым узором по схеме 1. Остальную часть спинки вяжите гладким переплетением. Довязав до скоса плеча (184-й ряд), убавляйте с обеих сторон полотна 4 раза по 5 петель и 1 раз 4 петли. Петли горловины закройте в одном ряду.

Перед. Вяжите, как спинку. Провяжите после отделочной полосы 32 ряда гладким переплетением и затем выполняйте рисунок по схеме последовательно от нескольких клубков. Мелкие детали рисунка дополните вышивкой. Провязав 130 рядов от отделочной полосы, выполняйте выем горловины. Разделите петли переда на 2 равные части и вяжите сначала правую часть, убавляя петли со стороны середины переда: 9, 3, 4 раза по 2 петли и 4 раза по 1 петле. По скосу плеча петли убавляйте, как на спинке. Левую часть вяжите так же. Готовые детали прогладьте через влажную ткань. По линии низа спинки, переда, по горловине и пройме пришейте кеттельным швом отдельно связанные полоски.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Сегодня мы даем ответы на вопросы, наиболее часто встречающиеся в ваших письмах.

«У нас в доме развелась моль. Помогите избавиться от нее».

С. Караваева, Н. Новгород.

В шкафах, комодах и кладовках, где вы храните одежду, разложите листья полыни, табака, зверобоя, ореха или сухие апельсиновые корки. Летающую моль также отпугивает запах герани. Личинки моли погибают, если одежду сушить на жарком солнце не менее 3 часов, затем выбить пыль и тщательно вычистить. Хороший эффект дают препараты «Аэроантимоль», «Антимоль», «Дезмоль». Можно применять «Дихлофос» — распылять 4—5 секунд.

«Как избавиться от рыжих маленьких муравьев, появившихся в нашей квартире?»

Т. Лобачева, Тульская обл.

Для уничтожения домашних муравьев можно использовать препараты типа «Прима». Муравьи не любят запахи петрушки, лука, чеснока, подсолнечного масла. Для уничтожения муравьев приготовьте следующую приманку: 50 г воды, 6 г буры, 50 г сахара. Все перемешать и положить маленькими порциями в местах, где есть муравьи. Также помогут свежие дрожжи, разбавленные водой до консистенции густой сметаны. В них добавьте немного сахарного песка или варенья.

«Чем удалить накипь из чайника и кастрюль? Если можно, посоветуйте способ без химикатов».

А. Николаева, г. Тюмень.

Налейте в посуду горячую воду и доведите ее до кипения, добавьте 2,5 столовой ложки питьевой соды на 1 л воды и кипятите 25 минут. Воду вылейте и налейте новую с 6%-ным уксусом. (0,4 л уксуса на 1 л воды). Доведите до кипения и кипятите 20 минут. Накипь легко удаляется. Вместо уксуса можно взять уксусную эссенцию: полстакана на 4 л воды. Можно использовать очистки от сырого картофеля. Заполните емкость на 2/3 очистками и залейте водой. Кипятите до размягчения накипи.

«На утюге появился коричневатый налет. Как его отчистить?»

Л. Тарасова, г. Ленинград.

Тряпочкой, смоченной в уксусе или в смеси 1 части уксуса и 1 части нашатырного спирта, протрите холодную «подошву» утюга. Ржавчина исчезнет, и прилипшие волокна отчистятся, если холодную «подошву» утюга потереть с силой о слой поваренной соли.

«Гладила льняную светлую юбку и слегка ее подпалила. Можно ли что-нибудь сделать?»

Елена К., г. Минск.

Подпалины с льняных вещей исчезнут, если их на ночь замочить в воде пополам с кислым молоком. Для удаления подпалин с хлопчатобумажных вещей их следует замочить на час в холодной воде, потом протереть следующим раствором: 1 ч. ложка хлорной извести на 1 стакан воды, затем тщательно прополоскать. Снять пятно с любой другой ткани поможет репчатый лук. Надо половинкой луковицы протереть пятно и промыть его водой с мылом или со стиральным порошком.

«Мои тюлевые занавески приобрели серый оттенок. Как вернуть им белый цвет?»

Л. Смирнова, г. Воронеж.

Попробуйте следующий способ: 1 ст. ложку нашатырного спирта и 2 ст. ложки 3%-ной перекиси водорода налить в эмалированный бак с горячей водой. Опустите туда тщательно расправленный тюль на 30 минут. Потом как следует его прополощите.

«Не знаю, как почистить дома воротник из норки, который немного засалился».

З. Конова, г. Ангарск.

Рекомендуем один из следующих рецептов:

1. Чистую тряпочку смочите бензином и добавьте чуть-чуть стирального порошка. Этой смесью протрите мех. Затем обработайте мех одним бензином.

2. Растворите в воде 3 ч. ложки соли и 1 ч. ложку спирта. Этим раствором протереть загрязненные места.

3. Смешайте равные части бензина и крахмала. Вотрите пасту в загрязненные места. Дайте пасте высохнуть и стряхните ее, почистите мех щеткой. Процедуру можно повторить 2—3 раза.

Л. ФЕДОРОВА

но сделать иначе. Допустим, военнослужащий увольняется из армии, государство в долгу

ДРУЗЬЯ СО ВСЕГО СВЕТА

Американский клуб «СКАННА ИНТЕРНЕШНЛ» НАЙДЕТ ВАМ ДРУГА или партнера для брачного союза, деловых, семейных и других контактов в любой стране мира:

США
СССР
ДАНИЯ
ГОЛЛАНДИЯ
ФРАНЦИЯ
ИТАЛИЯ
ЮЖНАЯ АМЕРИКА
БЛИЖНИЙ ВОСТОК
КАНАДА
НОРВЕГИЯ
ФРГ
ШВЕЙЦАРИЯ
ИСПАНИЯ
ДАЛЬНИЙ ВОСТОК
ФИЛИППИНЫ
ШВЕЦИЯ
БЕЛЬГИЯ
ФИНЛЯНДИЯ
ПОЛЬША
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
ГРЕЦИЯ
СЕВ. АФРИКА
АВСТРАЛИЯ
НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ
и другие страны

Каждый член клуба получает не менее восьми вариантов. Если вы не владеете иностранным языком, не огорчайтесь: несколько тысяч зарубежных членов клуба, чьи данные в компьютерном банке, знают русский язык. При желании личного контакта члены клуба обмениваются приглашениями.

Анкеты для выбора цели поиска и страны высылаются любому, приславшему на адрес представительства агентства клуба в СССР квитанцию оплаты почтового перевода на пять рублей и конверт с обратным адресом. Подробная информация изложена в анкете.

Расчетный счет: 000609905 в Железнодорожном отд. Промстройбанка г. Новосибирска, МФО 22489.

Адрес: 630063, г. Новосибирск, ул. Автогенная, 71, фирма «Элан», МГО «Сибирь» Телефон для справок: (8.3882) 263225.

Американский клуб
Международных знакомств
SCANNA INTERNATIONAL
АГЕНТСТВО КЛУБА В СССР

КАК УБЕРЕЧЬ ТЕПЛО В ДОМЕ?

Задумывались ли вы над тем, куда уходит тепло из дома? Прежде всего через балконную дверь, окна и вытяжные вентиляционные отверстия, которых в любой квартире два: на кухне и в туалете.

Что надо сделать, чтобы через балконную дверь не терять тепло?

Утеплительный шнурок, проложенный по периметру балконной двери, как правило, при ремонте закрашивается, а он должен быть чистым, мягким. Закрашенный, он не дает уплотнения, и теплый воздух уходит на улицу. Шнурок промыть в ацетоне от краски, чтобы он был мягким, или же вместо шнурка приклеить узкую полоску микропористой резины шириной около 1 см так, чтобы она ненамного выходила за край кромки. Приклеить резину можно клеем 88, «Момент». Гнезда запоров, как правило, деформированы, они не дают нормального прижатия двери. Надо сменить испорченные планки дверных запоров.

Балконные двери двойные, и между ними нужно проложить тонкую полоску поролона, а если его нет, обмазать щель кругом замазкой или оклеить бумагой. С улицы надо по периметру дверного проема прибить планку с наклеенной микропористой резиной. Закрыв дверь, прибить планку с резиной (рис. 1). Потери тепла через дверь резко сократятся.

Так же надо обработать и окно, выходящее на балкон. Секцию окна, выходящего на балкон (лоджию), можно оклеить из помещения еще и бумагой, как это обычно делается. Меньшую секцию окна мы будем открывать для проветривания квартиры, поэтому ее заклеивать не надо, но планки с микропоркой со стороны улицы надо прибить и для маленькой секции. Также проложите между рамами поролон, или обмажьте щель этой секции кругом замазкой, или оклейте бумагой. Если нет возможности заменить деформированные гнезда запоров, то надо большую секцию окна, выходящего на балкон, прижать к раме дополнительной планкой из толстой фанеры или доски так, чтобы маленькая секция окна могла свободно открываться для проветривания.

Посмотрите на чертежи, и вам станет понятно, как это сделать.

Через два вентиляционных отверстия, находящихся на кухне и в туалете, теряется также немало тепла. Утром вы уходите на работу, в квартире никого не остается, и вентиляция ее до вашего прихода не нужна; ведь в вентиляционные отверстия весь день улетучивается тепло.

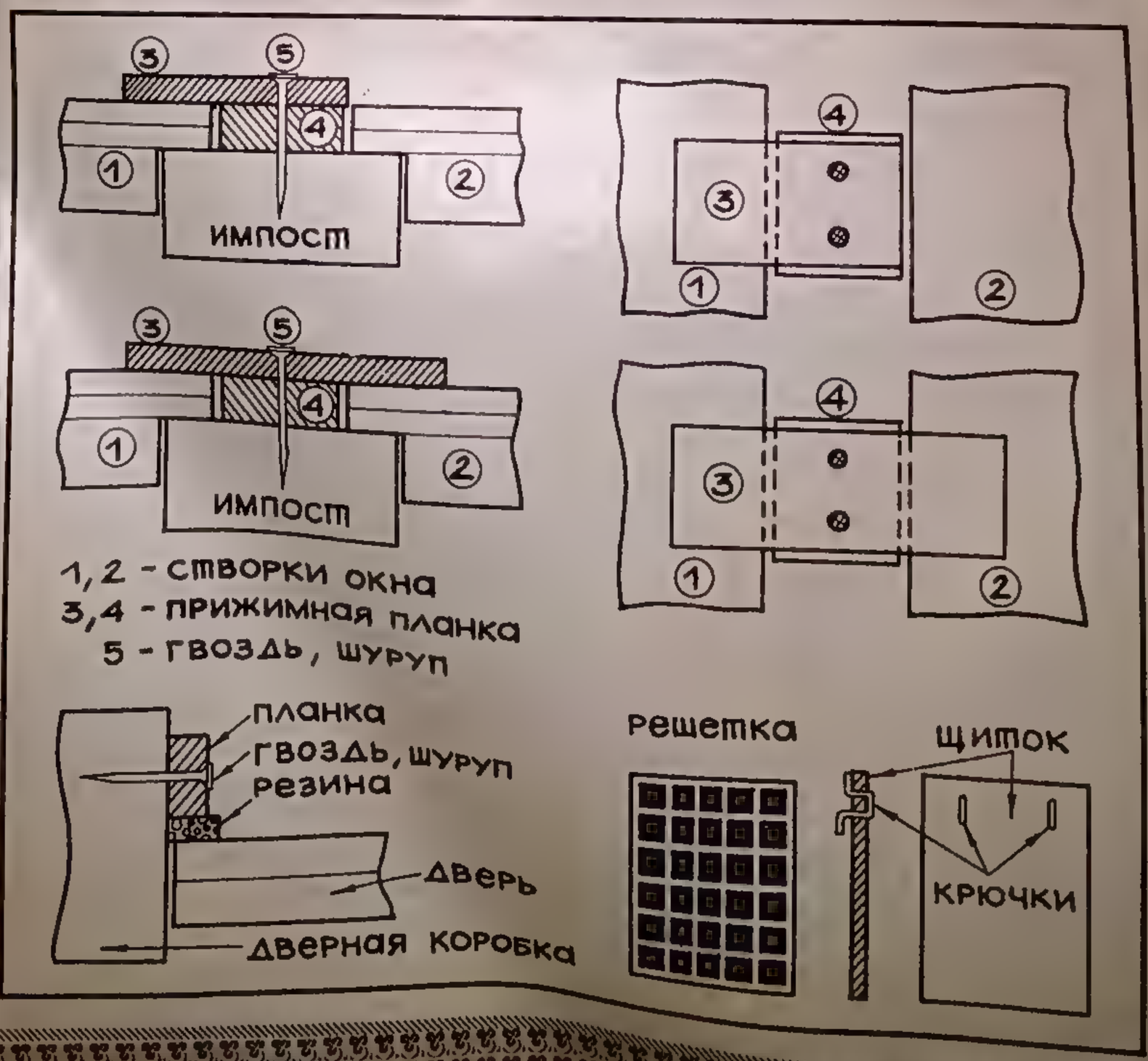
А раз из квартиры ушел теплый воздух, то в ней создается разрежение, и холодный уличный воздух с большой силой поступает через щели. Также не нужна круглосуточная вентиляция туалета, она необходима лишь во время пользования туалетом, то есть 10—15 минут. Поэтому эти 2 вентиляционных отверстия надо держать закрытыми и открывать их, лишь когда они нужны: при готовке пищи, при пользовании туалетом. Экономия тепла будет ощутимая.

Надо сделать из фанерки, доски или оргалита щиток по размеру вентиляционного отверстия, укрепить на нем крючки и вешать на решетку, которой закрыто вентиляционное отверстие.

Для изготовления крючков и их установки на фанере, картоне надо взять тонкий гвоздь или проволоку (какая есть под рукой), в пластинке пробить гвоздем отверстие, пропустить проволоку и один конец загнуть небольшим крючком. На эти крючки мы и будем вешать пластинку на решетку, перекрывая бесполезный уход воздуха из квартиры.

Если в квартире холодно, можно поднять температуру градуса на 2—3. Для этого надо взять вентилятор и поставить его около отопительной батареи так, чтобы воздух от вентилятора шел на батарею. В комнате станет намного теплее.

В. ИЛЬИН.



ИМЕТЬ

«Парус» поможет решить вам эти проблемы.

Письма с запросами отправляйте по адресу: 125190, А-190, г. Москва,

ученых-психологов для двух целей: накопления банка данных и оказания услуг конкретным людям.

Специалисты составят ваш точный психологический портрет с подробными

ЕСЛИ К ВАМ ПРИШЛИ ГОСТИ

Если к вам пришли гости, для вас это не только радостное событие, но и проверка: на что вы способны как хозяйка? Вы можете два часа рассказывать о своих успехах на работе, о том, как вас там ценят, но если на книжных полках в гостиной пыль, а полы на кухне давно не мыты, если вы разливаете плохо заваренный чай и угощаете невкусными блюдами, репутация ваша оставляет желать лучшего.

Вы пригласили гостей, так подготовьтесь к их приходу. Подумайте не только о платье и макияже, но и о том, как лучше убрать квартиру. Речь идет не только о пылесосе, ведре, половой тряпке и т. п. Возможно, вам придется передвинуть стол или диван, чтобы удобно рассадить всех приглашенных, может, перенести торшер или настольную лампу, чтобы стало уютней. По тому, как хозяева встречают гостей, судят о культуре дома.

Лучше всего сразу оговорить характер приглашения: на обед или ужин, на чай или, например, на блины. Если событие очень торжественное — юбилей вашей свадьбы, день рождения, приглашают на ужин. А если вы просто давно не виделись, хочется поговорить, обсудить кое-какие дела, отдохнуть, можно пригласить на чай или кофе, и к столу подать бутерброды и сладости. Сейчас очень распространенным стало приглашение на какое-то одно блюдо — на блины, пиццу, пирог с капустой, утку с яблоками, на ваше «фирменное» блюдо. Во-первых, вы можете блеснуть своим кулинарным талантом, во-вторых, больше ничего готовить не надо — подается одно блюдо и чай. Сразу же оговорите дату и время, когда вы ждете гостей, а накануне подтвердите свое приглашение. Гости же, если по каким-то причинам визит срывается, должны тоже сообщить об этом накануне, но не в назначенный день.

Еще один немаловажный вопрос: кто придет?.. Если вы приглашаете несколько человек, каждому обязательно сообщите, кто будет еще. Это для того, чтобы в вашей компании не встретились «несовместимые» люди, иначе вечер будет испорчен. И постарайтесь не экспериментировать, не приглашать в старую компанию новых знакомых, не сводить вместе людей разных интересов и возрастов. Лучше отметить торжественное событие в два приема: один раз с коллегами по работе, другой — с родственниками. Пусть вам это обойдется дороже, но зато каждый сможет вести себя естественно, всем будет весело.

Приходить в гости лучше вовремя или опоздав на 5—10 минут. Не приходите раньше, лучше погуляйте — ведь для хозяев это самое горячее время: накрывается стол, «доходит» пирог в духовке, хозяйка спешит стать красивой. Будет неудобно, если вы застанете ее в домашнем халате. Надеемся, никому в голову (в данном случае мы обращаемся к хозяевам) не приходит мысль встретить гостей в домашней одежде? Это праздник, и одеться вы должны подобающим образом.

Гости уже вошли в квартиру. Если вы заняты, встретить их должен муж. А вы только выйдете поздороваться и, извинившись, вернетесь на кухню. Ваш муж разденет гостей, проведет их в комнату. Только не предлагайте им разуться, не доставайте тапочки! Скорее всего они догадались захватить с собой туфли, если на улице грязно. А если нет, пусть останутся в той обуви, в которой пришли.

Надо ли что-то дарить, если вы пришли в гости? Да, если это день рождения. В других случаях можно ничего не приносить, но хозяйке будет очень приятно, если ей подарят цветы. Можно принести фрукты или что-либо к чаю: конфеты, торт и т. п. Не забудьте про небольшой сюрприз для детей. Но то, что принесут гости, обязательно должно появиться на столе, даже если там уже есть и конфеты, торт.

Вы рады цветам? Отчего же тогда отложили их в сторону, даже не поставив в воду? Такое равнодушное отношение может обидеть. Как бы заняты вы ни были, займитесь в первую очередь цветами, достаньте красивую вазу, поставьте их на стол или где-нибудь на виду и еще раз поблагодарите.

Пора садиться за стол. Если собралась большая компания, то гостей рассаживают хозяева. Можно заранее написать карточки с именами и положить их около тарелок. Вы собрались на этот праздник прежде всего ради общения. И разговор ваш будет в основном вестись за столом — такие уж сложились у нас традиции.

Но как часто получается разговор ни о чем, пустой и скучный. А потом все вздыхают: вечер пропал зря. Но это уже зависит только от вас, от хозяйки. Пожалуйста, запомните: не говорите за столом о том, что известно только двум-трем гостям, другие будут вынуждены скучать. Не говорите о болезнях — это неприлично! Не увлекайтесь своими проблемами — остальным это может быть неинтересно. И не вступайте в спор. А если он начался, выйдите из него первой: «Я остаюсь при своем мнении, но сейчас не время для спора...»

Если вы сами в гостях, как истинная женщина (из солидарности!), за разговорами не забудьте похвалить хозяйку, отметив все, что она приготовила, и выделив, что вам больше всего понравилось. А если вы попросите у нее рецепт какого-то блюда — это будет самой высшей похвалой ее кулинарным способностям.

Какой бы изысканный и труднодоставаемый дефицит ни стоял на столе, он никогда не сможет сравниться с тем, что приготовит искусная хозяйка. Стол тем богаче, чем больше на нем оригинальных, фирменных домашних блюд. Не забудьте их отметить! Ведь хозяйка так старалась, так волновалась перед вашим приходом! Вы можете похвалить и красиво сервированный стол...

Можно ли брать с собой в гости детей? Да, если вас пригласили вместе с ними. Эта проблема легко решается, когда в доме, куда вы пришли, тоже есть дети. Им накрывают отдельный стол, они занимаются и играют в другой комнате. Но если вас пригласили без детей и собрались только взрослые, а хозяева отправили своих чад к родственникам, вы, придя в гости с ребенком, можете расстроить весь вечер. В таком случае вам надо побыть в гостях совсем недолго и, извинившись, уйти.

Когда приходить в гости, вы уже знаете. А когда уходить? Иногда вечер затягивается за полночь, бывают такие люди, которым очень трудно вовремя уйти. Они сидят, говорят об одном и том же, а хозяева падают с ног от усталости. Что ж, в таком случае можно сказать и такую фразу: «Жаль, что завтра надо рано вставать». Если же она не будет правильно понята, попробуйте произнести другую: «Жаль, что вам уже пора уходить».

Не привлекайте к мытью посуды приглашенных женщин, даже если они сами проявили инициативу. В этом вам может помочь только самая близкая подруга. А покидая гостеприимный дом, помните: теперь вы должны пригласить хозяев к себе, и сделать это надо в течение месяца.

Провожают пару до лифта, а если женщина одна, без спутника, хозяин должен ее проводить и посадить в такси.

А случалось ли вам принимать нежданных, непрошеных гостей? Согласитесь, приятного тут мало. Поэтому, даже если вам нужно только что-то занести или передать в какой-то дом, предварительно позвоните по телефону, предупредив о своем визите. И больше пяти минут не задерживайте хозяев.

Вы сегодня ждете гостей? Желаем вам, чтобы вечер удался, а ваши друзья говорили бы о вашем доме, как о хлебосольном, щедром, открытом.

Н. ИВАНОВА.

но сделать иначе. Допустим, военнослужащий увольняется из армии, государство в долгу перед ним. Пусть государствен-

Хотите быть привлекательной в новогоднюю ночь? Тогда начнем прямо сейчас и начнем с гимнастики. Попробуйте выкроить утром 10 — 15 минут, и это время поможет вам побороть усталость, забыть чувство утомленности и улучшить самочувствие. Бодрое и хорошее настроение усиливает кровообращение, а это хорошо отражается на коже.

Питание также оказывает большое влияние на кожу. Старайтесь избегать соленых, острых, кислых, с пряными приправами блюд. Хорошо на ночь выпивать пол-литра свежего или кислого молока.

● Если у вас сухая кожа, то постарайтесь мылом не пользоваться. Если ваша кожа терпима к мылу — не краснеет и не шелушится,— ее можно мыть через каждые 2—3 дня мягкой прохладной водой (не выше 10°) или теплой с мылом. Смягчите воду следующим способом: в 2 стаканах горячей воды растворите 15 г натертого мыла и влейте в 10 л воды. Смесь перемешайте и оставьте на ночь. Затем прозрачную без осадка воду слейте и добавьте в нее 3 ч. ложки борной кислоты. В остальные дни лицо очищайте косметическим молочком: в 300 мл кипящей воды влейте 100 мл молока. Смесь остудите и подождите, пока образуется осадок. Прозрачную часть смеси слейте и используйте для протирания лица и шеи.

Мыло хорошо заменяют пшеничные отруби и кукурузная мука. Столовую ложку муки или отрубей разбавьте теплой водой до кашицы. Нанесите ее на предварительно вымытое прохладной водой лицо на 5 — 10 минут.

Вечером нанесите на лицо растительное масло — на 1 час. Не забудьте нанести его и на кожу век. Избыток масла промокните бумажной салфеткой, веки не промокайте.

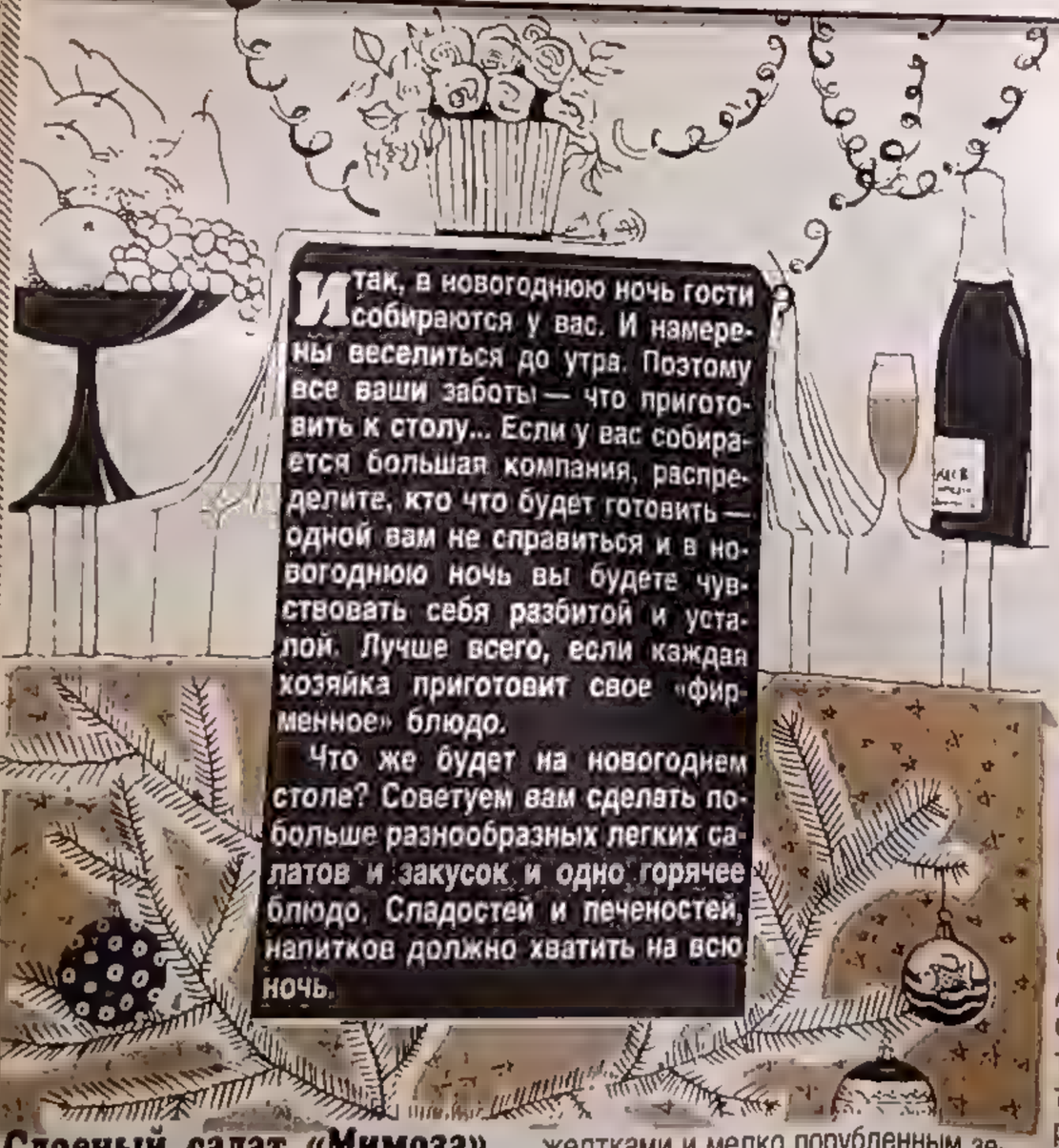
● Жирную кожу можно на ночь умывать теплой водой с мылом. Закончить умывание надо прохладной водой, затем нанести соответствующий крем. Через 1 — 2 часа лишний крем снять салфеткой. По утрам протирайте лицо лосьоном или следующим составом: на 300 мл холодной воды добавьте 1 ч. ложку уксуса или 10 капель лимонного сока. Можно смолоть 1 стакан овсяных

Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.



Итак, в новогоднюю ночь гости собираются у вас. И намерены веселиться до утра. Поэтому все ваши заботы — что приготовить к столу... Если у вас собирается большая компания, распределите, кто что будет готовить — одной вам не справиться и в новогоднюю ночь вы будете чувствовать себя разбитой и усталой. Лучше всего, если каждая хозяйка приготовит свое «фирменное» блюдо.

Что же будет на новогоднем столе? Советуем вам сделать побольше разнообразных легких салатов и закусок и одно горячее блюдо. Сладостей и печеностей, напитков должно хватить на всю ночь.

Слоеный салат «Мимоза»

Содержимое 1 банки любых рыбных консервов в масле выложите на тарелку и разомните вилкой. Сложите на дно глубокой салатницы. Это первый слой. Покройте его майонезом, затем положите слой мелко нарубленного репчатого лука, затем вновь майонез, потом мелко нарубленные белки от сваренных вкрутую яиц, слой майонеза, слой натертой на крупной терке вареной моркови, майонез. Сверху украсьте салат раскрошенными желтками и мелко порубленным зеленым луком. Этот салат должен часа полтора постоять в холодильнике. После этого он становится очень нежным. Раскладывать по тарелкам его надо, как торт, захватывая все слои.

Провансаль

Нашинкуйте капусту и морковь, разотрите чеснок в произвольных пропорциях. Плотно уложите в трехлитровую банку, залейте прокипяченным раствором: на 1 л воды — 2—3 стакана сахара, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 стакан 6% уксуса. Специи: лавровый лист, мята, корица, перец-горошек (вы кладете то, что у вас есть). Выдержите сутки при комнатной температуре, потом поставьте на холод. Еще через сутки этот салат можно подавать к столу.

Салат из овощей с рисом

Отварите рис, выложите на середину большой мелкой тарелки и залейте майонезом. Вокруг риса уложите горками сваренную в подсоленной воде морковь, зеленый горошек, зеленую фасоль, мелко нарезанный зеленый лук, а между ними положите кружочки сваренных вкрутую яиц (и, если есть, помидоров).

Рыбный салат с огурцами

Нарежьте кубиками соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца, добавив 2 банки рыбных консервов, стакан горячего отварного риса, тщательно перемешайте, переложите в салатник и залейте смесью из растительного масла, соли, молотого черного перца и горчицы по вкусу.

Соленые «корзиночки»

Замесите мягкое тесто из 500 г муки, 1 яйца, столовой ложки сахара, 2 ст. ложек растительного масла, чайной ложки соли и стакана молока с растворенным в нем кусочком дрожжей (величиной со спичечный коробок). Скатайте тесто в шар, положите в глубокую кастрюлю с водой комнатной температуры и держите в ней, пока тесто не всплывет на поверхность, после выньте его из воды, добавьте еще немного муки, слегка вымесите и разделайте шарики величиной с яйцо. Дайте им немного подойти, смажьте яичным желтком и выпекайте в умеренно горячем духовом шкафу. Срежьте с выпеченных шариков верхушки и осторожно выньте ложечкой середину. Наполните образовавшееся отверстие салатом «оливье», тертой брынзой или любой другой начинкой, украсьте кубиками отварной свеклы, морковью, вареным яичным белком и мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно испечь из теста ручки и прикрепить их к корзиночкам.

Салат из картофеля, свеклы и капусты

Сварите, очистите и нарежьте кубиками полкилограмма картофеля. В стакане размешайте 2 столовые ложки воды, 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки горчицы и соль по вкусу. Этой смесью залейте картофель. Сварите 600 г свеклы, очистите и нарежьте ее ломтиками толщиной 1 см. Залейте таким же маринадом, только вместо горчицы положите на кончике ножа черный перец.

Нарежьте полосками немного свежей капусты, залейте 2 столовыми ложками растительного масла и 2 столовыми ложками уксуса, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, посолите и размешайте. Приготовленные таким образом овощи оставьте на 1—2 часа. Затем картофель положите горкой на се-

хлопьев и протереть ими увлажненную кожу лица. Смыть чуть теплой водой.

● Средство для очистки всех типов кожи: возьмите 1—2 ч. ложки любого теплого растительного масла. Вначале лицо протрите масляным ватным тампоном, затем масло нанесите более обильно, через 2—3 минуты снимите масло ваткой, смоченной чаем или подсоленной водой: в 0,5 л кипяченой воды добавьте 1 ч. ложку соли. Этим средством рекомендуется пользоваться осенью и зимой.

● Тонизирующий раствор для любой кожи: в 1 стакане теплой кипяченой воды растворите 1 ч. ложку меда, охладите и добавьте сок половинки лимона. Употребляйте вечером перед нанесением крема.

Ромашковая туалетная вода: 100 мл 20% спирта, 20 г ромашки. Настаивать в течение недели. Вода хорошо очищает кожу лица и оказывает противовоспалительное действие.

● Хороший эффект оказывает на кожу лица косметический массаж. Он благотворно влияет на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Но массаж противопоказан, если на лице есть воспаления и гнойники, различные заболевания кожи, а также при высоком давлении.

Легкий массаж следует делать каждый день в целях разглаживания морщин и для правильного нанесения крема на лицо.

Первое движение — поколачивание. Концами четырех пальцев каждой руки, за исключением большого, поколачивайте правой рукой правую сторону лица, левой — левую. Около глаз удары следует производить быстро один за другим — пальцевой дождь. Второе движение — поглаживание. Концами среднего и безымянного пальцев поглаживайте лоб, начиная от бровей в направлении волосяного покрова (рис. 1). Правой рукой гладьте правую сторону лба, левой — левую. Концами среднего и указательного пальцев легко поглаживайте верхнюю часть щек, начиная от кончика носа в направлении ушей (рис. 2). Ладонной стороной указательного и среднего пальцев поглаживайте среднюю часть щек, начиная с середины верхней губы в направлении ушей (рис. 3).

Ладонной стороной пальцев обеих рук легко поглаживайте нижнюю часть щек и подбородка, начиная с его середины в направлении ушей (рис. 4). Каждое движение повторяйте 4 — 5 раз.

● Маски для лица — одно из средств для поддержания красоты лица. Перед маской можно сделать паровую ванну. Для сухой кожи ванну делайте 5 — 10 минут 1 раз в 2 — 3 месяца. Для жирной кожи — 15 минут 2 раза в месяц. Паровую ванну можно заменить теплым компрессом. Компресс накладывайте на лицо и держите до тех пор, пока он не остынет. Для компресса можно использовать отвар из ромашки, лаванды, фенхеля, липового цвета.

● Две маски для сухой кожи:

1. Хорошо взбейте яйцо.
2. В растертый желток добавьте чайную ложку сливок.

● Две маски для жирной кожи:

1. Взбейте белок и добавьте пол чайной ложечки лимонного сока.
2. Размешайте одну ч. ложку молока и пол чайной ложки дрожжей.

● Освежающие маски для любого вида кожи из соков фруктов и овощей. Сок перемешайте с мукой, добавьте молоко до консистенции кашицы и нанесите ее на лицо.

● Не забудьте о глазах. Только здоровые глаза могут быть ясными и чистыми.

● Если отекли веки, для них сделайте контрастные ванночки из холодной и горячей воды. Можно сделать примочки из ромашки, липы, чая. Ежедневно промывайте глаза прохладной водой. Опустите их в воду — несколько раз откройте и закройте.

● Для утомленных и покрасневших глаз можно сделать ванночки из отваров ромашки, укропа и петрушки. Состав: 2 ч. ложки одной из трав на четверть литра воды.

● Делайте гимнастику для глаз 5 — 10 раз: взгляд то вправо, то влево. Или посмотрите вдаль на какой-нибудь предмет, а затем быстро переведите глаза на близкий предмет.

● Не забывайте также об улыбке. Старайтесь, несмотря ни на что, чаще улыбаться друг другу...

Л. МИХАЙЛОВА

редину тарелки, вокруг уложите кружочки свеклы и сделайте венок из капусты, посыпьте его двумя мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами.

Закусочный блинчатый пирог

Продукты для блинов: 3 яйца, стакан молока, 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка соли.

Для начинки: 150 г мясного обжаренного фарша, 100 г сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 8—10 грибов (консервированных), 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, стакан молока, молотый черный перец.

Грибы нарежьте ломтиками, положите в кастрюлю, добавьте немного масла, щепотку соли и тушите на слабом огне до готовности. Разогрейте сливочное масло, поджарьте на нем муку до золотистого цвета и, понемногу вливая молоко, разведите густую кашу, добавьте грибы, посолите и поперчите.

Замесите тесто для блинов, взяв все продукты, кроме белков. Белки взбейте в густую пену и осторожно введите их в тесто. Поджарьте 7 блинов. Положите первый блин в форму для торта (или другую подходящую посуду), на него — слой грибной каши, разровняйте, накройте другим блином, положите слой натертого на терке яйца, затем слой тертого сыра, положите сверху третий блин и на него — слой мясного фарша. На следующий блин положите слой грибной каши и т. д. Верх последнего блина покройте грибной кашей, посыпьте тертым сыром и поставьте форму в горячий духовой шкаф на 5—10 минут. Готовый пирог разрежьте на куски, уложив на блюдо, и подавайте горячим.

Закуски на... спичке

Эти оригинальные закуски приготовить совсем несложно, но они украсят ваш стол. Вот несколько рецептов, но вы можете делать любые комбинации, используя сыр, колбасу, картофель, селедку или салаку, соленые и свежие огурцы, помидоры, фрукты из компота, мясо, птицу. Для этих закусок не подходят только рассыпчатые продукты. Закуски могут быть холодные и горячие, в зависимости от этого вы используете деревянные, металлические (спицы) или пластмассовые палочки. Чтобы продукты не сгорели и красиво подрумянились, их нужно предварительно смазать растительным маслом, посыпать солью, перцем, смазать горчицей.

Из сыра и колбасы. Сыр разрежьте на кубики или продолговатые бруски, колбасу — на меньшие кусочки или на маленькие ломтики. Продукты скрепите спичкой. Между сыром и колбасой можно положить кружочек огурца.

Из котлет и свежих овощей. Из мясного фарша сделайте маленькие круглые фрикадельки и поджарьте в жиру так, чтобы они подрумянились со всех сторон. Остывшие котлетки надо нанизать на палочку вместе с толстыми дольками соленого огурца, с дольками стручкового консервированного перца.

Из жаркого, колбасы и овощей. Для этой закуски понадобится холодное жаркое, колбаса, вареный сельдерей, луковица, соленый огурец, помидор, соль и перец.

Жаркое, колбасу и сельдерей разрежьте на кубики средней величины, остальные продукты по возможности на маленькие кружочки. Продукты поочередно проткните спичкой. Сверху посыпьте солью и перцем, подавайте с хлебом.

Из сельди с картошкой. Очистите вареный картофель и нарежьте кружочками, сельдь почистите, кусочки селедочного филе положите на ломтики картофеля. Сверху положите несколько капель сметаны или майонеза, ломтики помидора (если есть), лука и яйца. Проткните палочкой

Из сосисок и сыра (горячая закуска). Разрежьте сосиски на 4 части, сыр и шпик на тонкие ломтики, смажьте горчицей и посыпьте перцем. Проткните палочкой, смажьте растительным маслом и обжарьте в духовке (270°). Подавайте с хлебом.

Что подать на горячее? Здесь желательно совместить ваше умение готовить и тот продукт, который удастся купить к празднику. Если это будет птица, советуем вам зажарить ее целиком в духовке — с рисом, яблоками или квашеной капустой. Мясо тоже можно зажарить куском или запечь на противне вместе с картофелем в кисло-сладком соусе. Если вы подадите на стол рыбу, ее можно запечь в фольге, каждую порцию отдельно, и подавать прямо в фольге. А может быть, приготовить плов? Он всегда будет украшением стола. Вот два рецепта, о которых вы, по всей видимости, не знаете:

Плов с курятиной

Опаленную и хорошо промытую тушку курятины разделите на порционные куски примерно по 100—150 г, высушите салфеткой, посыпьте мелкой солью и оставьте на 2 ч. (будет еще вкуснее, если курятину обработаете за день до приготовления такого плова).

В чугунном котле со сферическим дном сильно перекалите растительное масло, спассеруйте в нем лук, затем положите кусочки курятины и обжарьте до образования румяной корочки. После этого положите морковь, налейте воды, добавьте специи и после закипания добавьте соль. Варите курицу на медленном огне в течение 45 мин.; петуха — до 60 мин.

Заложите промытый рис и варите, как обычно. Время упревания — 30 мин.

При подаче на стол выньте куски курятины, плов перемешайте, выложите горкой на блюдо, сверху положите курятину. Отдельно подайте салат.

На 200 г риса — 100 г курятины, 60 г растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Плов с рыбой

Очищенную от внутренностей рыбу промойте в нескольких водах, нарежьте на ломтики по 10—15 г, т.е. величиной с первый сустав большого пальца, посыпьте рубленым луком, чесноком, солью и мо-

А теперь мы расскажем вам, какие напитки можно приготовить и подать в новогоднюю ночь.

Напитки с цветным льдом

Приготовленные дома лимонады или соки можно подавать с цветным льдом, полученным при замораживании подслащенных фруктово-ягодных соков, кофе или молока.

Разбавленные соки, молоко, кофе подсластите. В стакан положите 2—3 кусочка льда различного цвета. Цветной лед можно подавать в посуде из толстого стекла, хрусталя или мельхиора. Вместе со льдом подают щипцы для льда.

Различные напитки

Горячий русский пунш. В стакан налить 20 г ванильного сиропа, 20 г лимонного сиропа, добавить 3 шт. гвоздики, кусочек лимонной корки, залить горячим крепким чаем.

Солнечный напиток. 1/2 стакана сахара нагревать, пока сахар не превратится в липкую коричневую массу. К 2½ л воды подсыпать немного лимонной кислоты, вскипятить, добавить к сахару и снова кипятить, пока сахар не растает. Затем добавить 2 лимона, нарезанных маленькими кусочками, и подлить 100 г коньяка. Пить горячим.

Флип с коньяком. 1 яйцо взбить с сахаром и добавить 30 г коньяка.

Флип с шампанским. Взбить 1 желток и 1 чайную ложку сахара, добавить 20 г ликера, сок 1/2 апельсина и кусочек льда, смешать, влить в холодный стакан и дополнить его шампанским.

Флип с молоком. 20 г коньяка, 2 столовые ложки сгущенного молока, 1 яйцо и 1 чашку молока хорошо смешать, процедить через мелкое сито. Подавать посыпанным натертым мускатным орехом.

Лимонный боуль. Хорошо вымытый лимон нарезать тонкими ломтиками и поместить в стеклянную посуду. Насыпать туда 100—150 г сахара, дать пропитаться примерно 2 часа. Затем добавить сок 2 апельсинов и бутылку сухого белого вина. Процедить. Перед подачей добавить бутылку шампанского (его можно заменить газированной водой, сельтерской или любым другим шипучим напитком).

Коблер с ромом. Смешать 1/3 стакана льда, 20 г рома, сок 1/2 апельсина и 1/2 лимона, 1 чайную ложку сахарного сиропа и 100 г сухого красного вина.

Шоколадный напиток (10—12 порций). 200 г сливочного масла со 150 г сахара растопить в котелке на слабом огне. Непрерывно помешивая, добавить кусочки шоколада (200 г) и дать им раствориться. Напиток, добавить 1 бутылку водки и все тщательно перемешать до получения однородной массы, не давая ей закипеть. Влить в чашечки и подавать горячим.

Грог (10—12 порций). 1 л воды вскипятить с 300 г сахара. К горячей воде добавить 2 стакана коньяка и подавать горячим в чашечках или низких стеклянных бокалах.

Горячее пиво (10—12 порций). Вскипятить 1 л пива с 5 шт. гвоздики и корицей, процедить, подержать на слабом огне. Взбить 4 желтка с 200 г сахара, постепенно добавить горячее пиво. Подогреть, пока масса не загустеет (надо следить, чтобы не закипела). Подавать в больших стаканах.

Глинтвейн (7—8 порций). 1 л красного вина (типа «Гамза») вскипятить с 200 г сахара, 6—7 шт. гвоздики и кусочком корицы. Подавать горячим в чашечках, как и грог.

лотым душистым перцем, поставьте в прохладное место на 1—2 ч. для маринования.

В перекаленном растительном масле обжарьте кусочки рыбы до образования румяной корочки, выньте дуршлагом и отставьте. В другом котле раскалите свежий жир, спассеруйте в нем кольца лука вместе с чесночными дольками. После чего положите морковь, нарезанную соломкой, сразу же залейте водой на уровне содержимого котла и тушите в течение 25—30 минут. По готовности заправьте солью и специями, положите ровным слоем промытый рис и готовьте плов, как указано в предыдущих рецептах. Перед накрытием плова на упревание положите над рисовым слоем подготовленную рыбу, соберите рис горкой к середине котла, убавьте огонь и накройте на 20—25 мин.

А теперь перейдем к сладкому столу.

Медовая горка

Замесите крутое тесто из 4—5 желтков, 3 ст. ложек сметаны, 1/4 ч. ложки соды, муки и соли. Тонко раскатайте, как для хвороста, и нарежьте ломтиками длиной 2—3 см, шириной 1 см. Обжарьте их в кипящем жире. Сложите на блюде горкой и залейте эту горку 1,5 стаканами кипящего меда. Горку надо подержать в холодильнике несколько часов.

Мраморный кекс

Разотрите 1/4 стакана сливочного масла и последовательно прибавьте 1½ стакана сахара, 4 желтка, 1/2 стакана молока, ваниль и 1/2 ч. ложки пекарского порошка (о том, как его приготовить, см. № 1 за этот год — «Что делать, если...»), просеянного с 1½ стаканами муки и взбитые в пену белки. В одну половину теста прибавьте 2 ст. ложки какао или 100 г растопленного шоколада. Смажьте форму сливочным маслом и посыпьте мукой. Выкладывайте тесто, чередуя ложку белой массы с ложкой черной. У вас получится интересная мраморная мозаика. Выпекайте кекс и горячий посыпьте сахарной пудрой.

Торт

Вырежьте из белой бумаги круг, покройте им дно круглой формы и смажьте сливочным маслом. Взбейте в густую пену 3 яичных белка и, осторожно помешивая, добавьте 200 г сахарной пудры. Часть приготовленной массы выложите тонким пластом на бумагу, а остальную выпустите из кондитерского шприца на пласт в виде веночка. Поставьте торт в нагретую до 300° духовку и тут же выключите ее. Когда торт подсохнет, выньте его и осторожно удалите бумагу. В центр веночка положите масляный или ванильный крем или заполните его мороженым с вареньем — в этом случае торт надо подавать сразу.

Новогодний торт

Его приготовить очень легко, т. к. не надо печь. Разотрите в пену 250 г сливочного масла с 200 г. сахарной пудры, добавьте по одному 3 яичных желтка и 100 г растопленного шоколада, мелко нарежьте 250 г мармелада, накрошите 500 г печенья и сбрызните все коньяком (50 г) или вишневкой. Через 15 минут перемешайте, переложите на блюдо, оформите в виде круглого торта и оставьте на ночь в прохладном месте. Утром (31 декабря) покройте торт сверху и с боков взбитыми в густую пену яичными белками с сахаром и нарисуйте натертым на мелкой терке шоколадом или порошком какао круг, циферблат часов и стрелки.

Бисквитное печенье «Альберт»

Вам понадобится 150 г сливочного масла или маргарина, 150—200 г сахара, 300 г картофельного крахмала, 300 г муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, ванилин, 3/4 стакана молока.

Масло взбейте с сахаром, добавьте ванилин, предварительно смешанную с пекарским порошком муку и крахмал попеременно с молоком. Раскатайте тесто в тонкий пласт, наколите вилкой, вырежьте кружки и выпекайте в умеренно жаркой духовке до светло-желтого цвета.

Английское печенье

100 г сливочного масла или маргарина, 150—200 г сахара, 2 яйца, немного соли, ванилин, 1/2 стакана сметаны, 300 г муки, 300 г картофельного крахмала, 1 ч. ложка пекарского порошка.

Жир и яйца взбейте с сахаром, добавьте ванилин, сметану, предварительно смешанную с пекарским порошком муку и крахмал. Тесто на 40 минут поставьте в холодильник, затем раскатайте в тонкий пласт, наколите вилкой, вырежьте кружки и выпекайте в духовке со средним жаром до золотистого цвета.

Стружка

125 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, тертая цедра 1/2 лимона, 1/2 ч. ложки кардамона, 100 г муки.

Масло разотрите и взбейте с сахаром, добавьте, продолжая взбивать, по одному яйцу, тертую лимонную цедру, измельченный кардамон и муку. Тесто выложите на смазанный маслом лист в виде маленьких лепешек, раскатайте их в тонкие кружки, слегка посыпьте сахаром и, если есть, рубленым миндалем. Выпекайте до золотистого цвета. Вынув из духовки, оберните печенье вокруг небольшой бутылки в виде стружки.

Заварное печенье

1½ стакана воды, 75—100 г сливочного масла или маргарина, 1/2 ч. ложки соли, 180 г (1½ стакана) муки, 4—5 яиц.

Налейте воду в кастрюлю, положите масло и соль, доведите до кипения, снимите с плиты, всыпьте муку, сильно перемешайте. Поставьте кастрюлю вновь на огонь, нагревайте, помешивая, пока тесто не начнет отходить от стенок. Слегка охладите его, добавьте по одному все яйца, после каждого тщательно перемешивая. Добавьте цедру с 1/2 лимона и сахар по вкусу. Чайной ложечкой отсадите тесто на смазанный противень и выпекайте в духовке. (Если вместо сахара и лимонной цедры вы добавите в заварное тесто немного красного перца или тертого сыра, у вас получится закусочное печенье.)

ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ФЕНОМЕНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ?

Уже месяц занятий по уникальной методике позволит вам воспроизводить с первого прочтения или прослушивания:

— 5—7 страниц общего смысла текста;

— 50—70 цифр;

— 100 логически не связанных друг с другом слов;

— повысить работоспособность в 2 раза.

Вы сможете за два месяца освоить любой язык, обеспечить постоянное улучшение памяти.

Методика составлена по последним достижениям психологии и психоанализа. Она может быть использована для занятий с детьми.

Остается добавить, что методику можно заказать по адресу: 322608, Днепропетровская область, г. Днепродзержинск, а/я 671, объединение «Контакт». Не забудьте вложить конверт с разборчиво написанным вашим адресом.

Высылается наложенным платежом (оплата на почте). Стоимость 25 рублей.

Справки по телефону Днепродзержинска: 3-08-45 — по воскресеньям с 10.00 до 18.00.

Навстречу удаче — под «Алыми парусами»

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:

- создать семью, но не нашли еще надежного спутника жизни;
- выехать на временную работу за рубеж;
- испытать себя в качестве фотомодели;
- рассчитать свои биоритмы на год;
- составить гороскоп на различные периоды жизни;
- узнать дни, наиболее благоприятные для зачатия ребенка, и дни физиологической стерильности —

считайте, что вам крупно повезло: информационная компьютерная служба «Алые паруса» поможет решить вам эти проблемы.

Письма с запросами отправляйте по адресу: 125190, А-190, г. Москва, а/я 68. В письмо не забудьте вложить пустой конверт с вашим адресом. В нем вам будут высланы условия обслуживания и необходимые анкеты для заполнения. В левом верхнем углу письма следует сделать соответствующие пометки: «ЗНАКОМСТВО», «РАБОТА», «КАРТОТЕКА», «БИОРИТМЫ», «ГОРОСКОП», «ЦИКЛ».

ХОЗРАСЧЕТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ПОЗНАНИЕ Я

Мне 30 лет, я не замужем. Понимаю, что причины одиночества могут быть заключены во мне самой, но разобраться в них не могу. И не знаю, к кому обратиться за помощью...

Л. Павлова, г. Грозный.

Наверное, эта женщина не раз обращалась к гадалкам. Ведь так хочется, чтобы кто-то рассказал нам про нас все — о будущем, которое ждет, о судьбе, что предначертана. Хотите приоткрыть завесу таинственности, заглянуть в себя? Вы сможете сделать это с помощью анонимного тестирования.

Вы сможете:

— ПОЛУЧИТЬ рекомендации по выбору будущего супруга;

— УЗНАТЬ важнейшие особенности своего характера;

— ДОСТИЧЬ гармонии в семье;

— ВЫЯСНИТЬ причины неудач в жизни;

— ВЫЯВИТЬ предрасположенность к несчастным случаям;

— ОПРЕДЕЛИТЬ профессии, наиболее соответствующие вашему психологическому складу;

Более подробно об условиях тестирования (стоимостью 12 и 18 руб.) и возможностях каждого теста вы можете узнать, обратившись по адресу: 115304, Москва, а/я 27, служба «Познание Я». Не забудьте вложить в письмо конверт со своим адресом!

Служба «Познание Я» ассоциации ТОМ создана по инициативе московских ученых-психологов для двух целей: накопления банка данных и оказания услуг конкретным людям.

Специалисты составят ваш точный психологический портрет с подробными комментариями и рекомендациями.

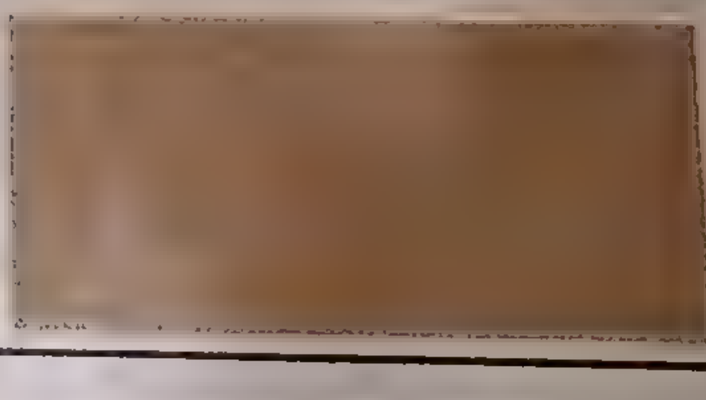
Выявив положительные и отрицательные черты характера, склонности, эмоциональную направленность, тестирование поможет вам избежать тупиковых ситуаций, стрессов, позволит взглянуть на себя со стороны и познать себя.

АДРЕСА НОВОЙ ЖИЗНИ

Вас ждут интересные встречи, знакомства и даже новая жизнь.

Вы можете встретить друга или спутника жизни во всех странах мира, если сообщите нам немного о себе и о своих стремлениях, а также пришлете свое фото и 25 американских долларов наличными или чеками в конверте с обратным адресом на адрес нашей фирмы:

«Aurora International»
box 6017, 580 06
Linchoping
Sweden



ФИРМА ASI — КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ВАС

Если ваш муж или сын, соседка или подруга хотя бы раз в разговоре произнесли слово «компьютер» — немедленно покажите им эту информацию.

Они будут благодарны вам за знакомство с ASI — фирмой, производящей персональные компьютеры высокого класса.

Итак, ASI — это совместное советско-западногерманское предприятие «АКВАРИУС СИСТЕМЗ ИНТЕГРАЛ», один из крупнейших в Советском Союзе производителей персональных компьютеров. Завод, расположенный в г. Шуя, смонтирован специалистами трех стран: ФРГ, Тайвань, СССР. Сборка производится из комплектующих изделий, закупаемых за свободно конвертируемую валюту. Высокое качество продукции обеспечивается контролем по стандартам ФРГ — одним из самых жестких в мире.

Персональные компьютеры, а также лазерные принтеры, множительную технику и другую электронную аппаратуру МОЖНО КУПИТЬ ЗА СОВЕТСКИЕ РУБЛИ.

Для постоянных заказчиков предоставляются льготные условия.

Деятельность ASI не ограничивается производством компьютеров. Предприятие имеет специалистов высочайшего класса в области программного обеспечения, которые по заказу клиента создают интеллектуальную начинку компьютеров, осуществляют разработку математического обеспечения.

Приобрести продукцию ASI очень просто — достаточно сделать заказ по адресу: 103031, Москва, ул. Пушкинская, 32.

Тел.: 200-04-59. Факс 229-84-59.

Что имеем, бережем?

Застрахованный Шарик
Сколько стоит дерево?
Госстрах против госужасов

Об этом и о многом другом рассказывает в своем интервью нашему корреспонденту начальник управления страхования имущества граждан Госстраха России ЛЮБОВЬ ПАВЛОВНА ИВАНЧЕНКО.

— Наш журнал уже не первый раз обращается к работе Госстраха. Вызвано это прежде всего читательским интересом, письмами людей, в которых они задают конкретные вопросы. Вот одно из таких писем: «Расскажите, пожалуйста, о всех видах страхования имущества. Меня это волнует не потому, что много удалось накопить за жизнь, а наоборот — все то малое, что есть, досталось с большим трудом, и хоть какую-то компенсацию в случае утраты хотелось бы получить... А. Смирненко, Тверь». Вам, Любовь Павловна, наверное, несложно будет ответить на этот вопрос?

— Конечно. Если подробно рассказывать обо всех видах страхования имущества, находящегося в личной собственности граждан, пожалуй, не хватит журнальной площади: у нас действуют более 20 видов союзных, республиканских и региональных договоров и спецдоговоров. Люди могут застраховать практически все, чем владеют,— квартиру и частный дом, садовый инвентарь и домик, дачу и любую хозяйственную постройку, предметы домашней обстановки и индивидуальной трудовой деятельности, автомобиль и даже... любимую собаку. Причем необязательно какой-то ценной, элитной породы — нет, пусть это будет дворняга Шарик!

— Вы сейчас перечислили те виды страхования имущества, о которых все в общем-то знают и, судя опять же по письмам, активно ими пользуются. Но, как известно, жизнь не стоит на месте. Какие коррективы вносит она в вашу работу? Иными словами, какие новые виды страхования имущества появились совсем недавно?

— Начну сразу с примеров. Немногим более года назад мы начали страховать имущество на подворье. Именно тогда благодаря известным постановлениям правительства произошел некий перелом в отношении к земельной собственности: люди активно стали брать участки земли, обустраивать их. В этот вид страхования входят имущество, и мелкие домашние животные, и семьи пчел, и посадки — к примеру, деревья плодоносящего возраста. Да, да, не удивляйтесь. Сельские жители или те, у кого есть приусадебное хозяйство — а таких в России большинство,— знают, как трудно вырастить дерево и что посадки в первую очередь страдают при пожаре... Сейчас очень много молодняка животных берется людьми на откорм с последующей сдачей мяса государству. С этого года во всех регионах страны мы ввели такой вид страхования. Это тоже совсем недавнее наше нововведение, которое подсказала жизнь.

— Любовь Павловна, вы как начальник управления ведете прием населения, решаете сложные вопросы, о которых пишут в письмах клиенты Госстраха. С чем приходят к вам люди, какие вопросы особенно их волнуют?

— Просьбы бывают разные, иногда самые неожиданные. У нас есть один «постоянный корреспондент», у которого еще несколько лет назад угнали автомобиль, причем не застрахованный. Все это время товарищ бомбардирует нас письмами, чтобы мы выплатили ему стоимость машины, на том только основании, что Госстрах «призван помогать». Это, конечно, так. Но мы терпеливо объясняем человеку, что только те, кто застраховал свое имущество, принял таким образом участие в создании страхового фонда, имеют право рассчитывать в нужный момент на определенную финансовую помощь.

А вот другой эпизод, вроде бы похожий. Недавно к нам обратился сельский житель, человек преклонных лет, у которого пропала корова. Он страховал ее не один год, а очередной договор не заключил из-за материальных затруднений. Здесь мы пошли человеку навстречу, так как он был нашим постоянным клиентом.

Есть, конечно, и исключительные случаи, когда мы помогаем людям, несмотря на то, что они не являются клиентами Госстраха. Сейчас много переселенцев — к примеру, из Брянской области,— которые пострадали от последствий чернобыльской катастрофы. Наряду с другими организациями, принявшими участие в судьбе людей, только в Брянской области за счет средств Госстраха возмещен ущерб за строения и животных на сумму более 14 миллионов рублей.

— Сегодня все говорят и пишут о росте преступности. Увеличилось количество квартирных краж, посягательств на личное имущество граждан. Жить становится все труднее. Растут цены, постоянные дефициты замучили людей... Как отражаются эти обстоятельства на вашей работе?

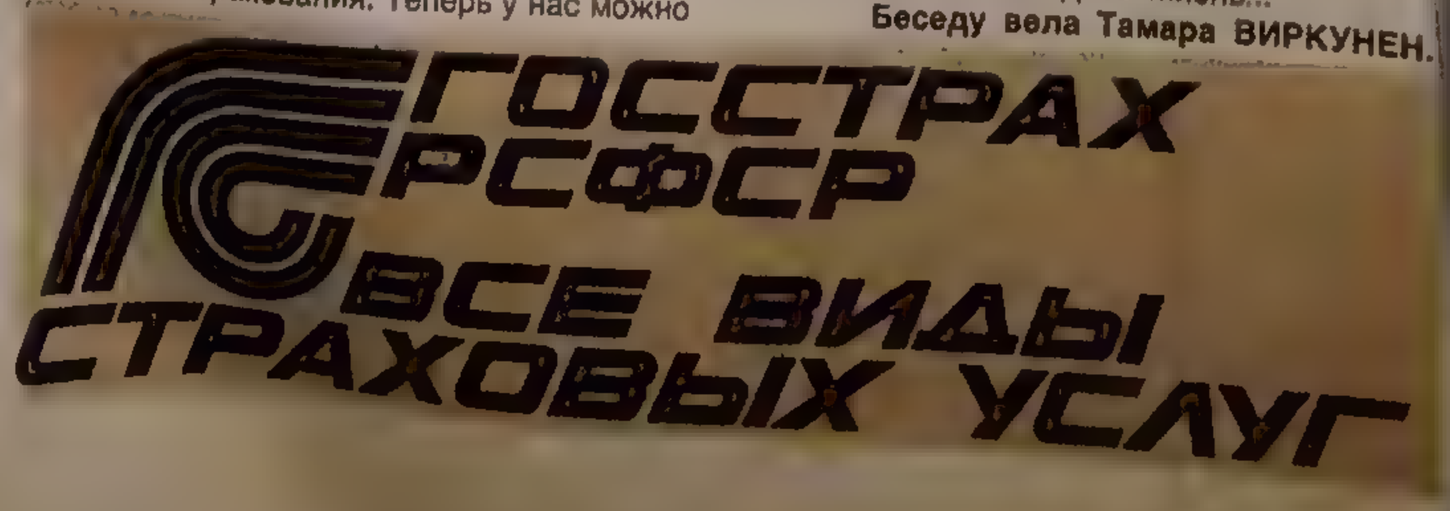
— Сначала отвечу на первую часть вопроса. Как только кривая преступности подскакивает вверх, то точно так же начинает расти и количество наших выплат по договорам о страховании квартир, каких-то вещей в доме и т. д. Мы стараемся идти людям навстречу: вводим все новые и новые виды страхования. Теперь у нас можно застраховать отдельно видео- и радиоаппаратуру, холодильник, телевизор, предметы антиквариата, коллекции, причем на любую заявленную сумму, как пожелает клиент. Мы стараемся, как говорится, угнаться за жизнью, но порой не можем...

Мы ввели недавно такой новый вид, как страхование квартиры на случай ремонта. Даже если соседи «промочили» вам потолок или если квартира пострадала, как записано в наших инструкциях, «в результате неправомерных действий третьих лиц», что встречается сейчас очень часто — это будет являться основанием для выплат. Если мы и раньше всегда считали ремонт квартиры равноценным стихийному бедствию, то сегодня и подавно. Что можно купить на выплаченные нами деньги? Да ничего! В условиях перехода к рынку, когда цены пляшут — есть и договорные, и комиссионные,— мы все ссылаемся на государственные розничные цены... А по ним давно нет в продаже ни товаров, ни стройматериалов... Эти «ножницы», которые существуют в нашей экономике, режут по людям, по живому. Пока мы вводим новые виды страховых услуг, отдавая предпочтение комбинированным — два или несколько видов,— но в дальнейшем просто вынуждены будем увеличить свои тарифы, чтобы привести их хоть в какое-то соответствие с действующими ценами... Но в любом случае наши тарифы будут ниже, чем у кооперативных фирм. И это только лишь одна из тех проблем, которые старается решить Госстрах. Мы хотели бы, и думаю, скоро получится, избавиться от большого количества бумаг, упростить порядок выплаты людям денег, сократить время, которое на это уходит...

— Судя по нашему разговору, нет такого вида имущества, которое нельзя было бы застраховать. Остается...

— Остается наладить жизнь...

Беседу вела Тамара ВИРКУНЕН.



ись-ка ты,

...ловушка

В минуту отчаяния написала в «Крестьянку» письмо, ни на что уже не надеясь... Нам помогли, и теперь мы сами справимся со своими невзгодами. Всем — низкий поклон и беспредельная моя благодарность.

В. САНГУЧЕНКО, Днепропетровская обл.

публикации, люди слышат друг друга. Пусть долго, иногда бестолково, блуждают из конца в конец посылки и денежные переводы — все-таки помощь, все-таки участие, благородство, сердечность. То, что удерживает от ожесточения, спасает от уныния и безнадежности. Нам, наверное, многое предстоит пережить, еще больше — понять, продираться сквозь сегодняшний хаос к ясности нормальной, толково устроенной жизни, в которой дома и мосты возводятся без вмешательства «родной «Крестьянки», а благополучие детей и стариков не зависит от смены начальников. Нашим постоянным подписчикам — спасибо за верность. Рады познакомиться с теми, кто выписал «Крестьянку» впервые. Самый крупнотиражный журнал России поздравляет всех своих читателей с Новым годом и вместе с ними надеется, что он будет добрее, чем прожитый.

Ваша «КРЕСТЬЯНКА»

Снимок прислал на наш фотоконкурс А. ЛЕХМУС.

Америка нам своя

А С КАКОЙ СТАТИ?!

Что скрывать — сегодня для большинства из нас все американцы представляются чуть ли не героями мира: сумели же так устроить свою жизнь, что имеют на выбор 400 сортов пива и во все концы света шлют гуманитарную помощь. А мы, привыкшие считать себя гражданами великой державы, хоть и хорохоримся, но все же настырно стоим перед ними с протянутой рукой: «Америка нам поможет!»

А с какой стати? Какая им от этого выгода? С этими и еще многими настороженными вопросами летела наша первая группа слушателей курсов, состоящая из 12 аграрников — руководителей хозяйств и предприятий Ростовской области и Ставропольского края, в Чикаго, а потом колесила по штату Иллинойс.

Курсы для фермеров, специалистов, руководителей сельскохозяйственных предприятий России организовали в прошлом году журнал «Крестьянка» и американская фирма «Минатаур Интернэшнл Энтерпрайсиз, ИНК», которая является представителем крупнейших в США фирм, производящих сельскохозяйственные машины, современные технологии для переработки и хранения сельхозпродукции.

Здесь, наверное, надо напомнить о корнях сотрудничества журнала «Крестьянка» и американской фирмы «Минатаур». Года два назад журнал принимал у себя вице-президента этой фирмы Джеффри М. Дризина и представителей фирмы «Джей Ай Кейс», производящей сельхозтехнику (23 завода, 185 диллерских пунктов в разных странах мира). В России они искали партнеров — покупателей техники, тех, естественно, кто имеет валюту. Мы взялись им помочь. Нашли. Господин Дризин более десятка раз прилетал к нам, привозил проспекты, рассказывал, объяснял...

Но надо же знать «загадочную русскую душу». Нам ведь сколько раз ни рассказывай, сколько ни убеждай — все сомневаемся. Нам надо самим посмотреть, руками потрогать, а лучше за баранку сесть. А почему бы не дать такую возможность тем, кто понимает, что в хорошем хозяйстве нужна хорошая техника, и кто может ее купить? Пусть не сегодня, а хотя бы завтра — не все же хозяйства нищают!

Именно с таким дальним прицелом «Минатаур» взялся организовать в центре сельскохозяйственной зоны США, на Среднем Западе, курсы.

Программа предполагала семинары в лабораториях Иллинойсского университета по вопросам ведения сельского хозяйства, практическую работу на фермах, знакомство с предприятиями по производству сельскохозяйственной техники, с современными технологиями производства, переработки и хранения продукции. Предусматривались переговоры с фирмами и оформление контрактов на приобретение сельхозтехники по льготной цене, с гарантированным сроком работы этой техники.

Не будем говорить, с каким трудом «Крестьянка» собирала первую группу: то у кого-то счета заморожены, то самолеты не летают. Но собрались — и все-таки приземлились в аэропорту О'Хара в Чикаго. А на следующий день уже катили по широким и гладким шоссе (дороги — не скажешь) штата Иллинойс.

Снимок прислал на наш фотоконкурс А. ХРУПОВ.

АРГУМЕНТЫ БУМАЖНИКА

Американцы гордятся всем в своей стране. Особенно разумностью, логикой и смелостью ведения своего дела, то есть бизнеса, а отсюда и благосостоянием. Так ведь есть чем гордиться! Мы тоже с младых ногтей знавали это чувство. Но когда глаза видят нечто реальное, материальное, как то: чистые улицы, гладкие шоссе, ухоженные, как на картинке, дома, будто нарисованные

гордость

квадраты посевов кукурузы с одной стороны дороги, а с другой — сои, то так и хочется помолчать. Либо на худой конец воскликнуть: «Ну и что? У нас своя гордость!» Только вот аргументов в пользу этого восклицания сегодня маловато.

У президента компании «Дайкуа Корпорейшн» господина Дитмара Куаса есть свой символ гордости, который еще до недавнего времени был бы не очень нами понят. Во время беседы на приеме нашей группы в офисе предприятия, которое выпускает пекарни и линии по производству замороженного теста, мини-хлебозаводы, колбасные линии и другую технику, он достал из бумажника довольно потертый доллар. Первый доллар, заработанный компанией, которую он основал. Мы не стали спрашивать, каков его оборотный капитал сегодня, — это, может быть, коммерческая тайна. Достаточно того, что технику свою он экспортирует во многие страны, теперь и на Украину. Но это был действительно аргумент в пользу труда по 18 часов в сутки, а главное — в свое удовольствие. Потому что у Дитмара есть свое дело, и он знает, чем гордиться.

ОНИ ТОЖЕ БОЯТСЯ!

Надо ли объяснять, что сразу, с долей отчаяния признав очевидное — большую разницу в материальном образе жизни, то бишь в благосостоянии, все мы упорно искали и общее. Да, заводы второй по величине компании в США по производству сельскохозяйственного оборудования «Джей Ай Кейс», конечно, мощные. Но и у нас таких по стране был и не один десяток. Недаром же наш комбайн «Дон» и у «них» встретить можно. Разве что линии на наших заводах постарее да поразбитее. Но не это показалось главным...

Хозяева возили и водили нас по заводам, подробнейшим образом показывали весь технологический процесс, чтобы потенциальные покупатели убедились, насколько добросовестно и добротно делается техника. Да, добросовестно и добротно. И рабочие за конвейером почти ничем не отличаются от наших. Разве что до какого-то умопомрачительного автоматизма выверенными и рациональными движениями. И тем еще, что никто ни на секунду не нарушил свой ритм и не поглазел на большую группу любознательных людей, говорящих не «по-американски».

Уже по дороге домой, в самолете, самый молчаливый человек в нашей группе, все время только слушавший и наблюдавший, вдруг сделал, видимо, ошеломивший его вывод: «Вот мы бьем себя в грудь и говорим, что всю жизнь боялись: то Сталина, то предательства, то наговора, то неверно понятого директивного указания сверху. А они ведь тоже боятся: плохо работать и потерять место или свое дело».

Так оно, наверное, и есть. Но вот что мы не заметили (а может, не успели), так это безнадежности в глазах идущих ли навстречу, или занятых работой людей. Не заметили общей безнадежности. Показалось, у них она заменена (или заслонена) настырностью, но не настырностью просителей с протянутой рукой, а упорно творящих свое личное благосостояние людей.

ЕСЛИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ, КАК В ШТАТЕ ИЛЛИНОЙС...

Честно сказать, большие сомнения были по тому пункту программы (а это целых два дня), где предусматривалась учеба в лабораториях Иллинойсского университета. Ну до современных ли нам методов управления фермами, до масштабности ли наших ферм с фермами штата Иллинойс? Но, оказывается, наши проблемы и условия не особенно отличаются от американских. Скажем, если выращивать в Ростовской области те же корма, что в штате Иллинойс (а они по климатическим условиям и составу почвы очень похожи), да развести высокопродуктивный скот, то в хозяйствах того же Сальского района молочное стадо можно сократить в 1,5—2 раза. А выгоднее, на расчетах показали американские специалисты, у них же закупить не племенной скот, а замороженную сперму высокопродуктивного племенного скота.

Кстати, в том, что ученые действительно постоянно обслуживают фермеров, наша группа убедилась, когда побывала на ферме сенатора Боба Вудворда. Сотрудник консультативной службы университета Филип Кохран, еще вчера встречавший нас в его стенах, на ферме Вудворда чувствовал себя как дома. Показал карты-схемы почв фермы, результаты ежегодных анализов, рекомендации удобрений. Без таких консультаций не обходится ни один фермер.

Американцы действительно все время считают. Похоже, у них такой образ жизни. И он заразителен. Мы уже на пятый день считали все. С особым же азартом на предприятиях фирмы «Грейн Систем, Инкорпорейтед», одной из ведущих компаний в мире по производству зерно- и кукурузохранилищ, сушилок и также автоматических кормушек для скота и птицы. Цены, как прикинули наши аграрники, доступны, были бы валютные счета разморожены. А преимущества перед родными громоздкими элеваторами очевидные: комплекты хранилищ можно варьировать в зависимости от нужд хозяйства и устанавливать в непосредственной близости от мест потребления. На какой бы ферме мы ни побывали — большой или маленькой, при каждой есть зернохранилища этой фирмы. Вот когда появилась в глазах наших руководителей мука: ох, как нужны такие хранилища! Тогда не будет рассеиваться по дорогам, не сгниет больше половины потом политого урожая.

ВСЕ, ЧТО БЫЛО ЗАДУМАНО?

На встрече в редакции, когда члены первой группы курсов знакомились с расписанной по дням, часам и минутам программой на 10 дней, все пришли к такому мнению: «Ну, дай Бог, если половину пройдем». Не половину, всю программу выполнили: от А до Я. Американцы пунктуальны, и задуманное любят выполнять, даже если с ног валятся. Мы были на ногах с 6 утра до полуночи, за неделю два наших маленьких автобуса накрутили больше двух тысяч километров. Побывали на заводах, на фермах, беседовали с директором Департамента сельского хозяйства штата Иллинойс Бекки Доул и специалистами Министерства сельского хозяйства, были на приеме у сенатора. Все, что хотели, посмотрели. Сами лично комбайны, сеялки, трактора от макси до мини опробовали. А внимательно приглядевшись к хозяевам, послушав их, ответили и на свой собственный вопрос: «А с какой стати?» Да, американцы произвели много техники, им нужен рынок сбыта. Но наши партнеры — серьезные люди. Не авантюристы, которые хотят продать залежалый товар, и поминай как звали. Это люди, для которых честь фирмы на самом деле много значит. Вот почему они так настаивают на долгосрочном сотрудничестве с нами, на создании диллеровских пунктов по обслуживанию привезенной техники, где могли бы обучаться и работать вместе с американскими и наши специалисты.

Руководители хозяйств убедились, что корпоративность в работе колхозных, совхозных и фермерских хозяйств позволит с наименьшими финансовыми усилиями обслуживать как отечественную, так и зарубежную технику. Многие уехали с проектами контрактов — дома обсудить, решить, средства найти.

А что делать? Нет еще у наших хозяев, даже самых денежных, такой возможности — увидел, что надо, и покупай. Слишком много препон.

Кстати, сразу по приезде слушатели наших курсов добились встречи, правда, не без помощи редакции, с ответственными лицами Минсельхоза, открыли или, по-нашему, выбили кредиты. Словом, азарт — неплохой помощник.

Редакция совместно с фирмой «Минатаур» готовит очередную группу курсов. Справки по телефонам в Москве: (095) 212-20-63, (095) 212-13-53. Факс: (095) 212-13-53.

Наталья ГОРШКОВА

Школа для девочек

В прошлом году на страницах «Крестьянки» открылась «Школа для девочек», где наших юных читательниц консультируют квалифицированные специалисты, стараясь ответить на все вопросы. Спасибо девочкам и девушкам, которые обратились в «Школу» со своими проблемами и печалями, открыли то, что не всегда откроешь даже маме или близкой подруге. Пишите нам и дальше, спрашивайте, спорьте, если не согласны. Тайна переписки гарантируется!

Я рассказываю смешные истории...

Что он думает, глядя на меня? Почему он не звонит (или звонит слишком часто), смеется (или грустит), молчит (или болтает без умолку)?.. Короче, какой **ОН**? Как ко мне относится? Мы часто задаем себе подобные вопросы, когда речь идет о человеке, к которому неравнодушны. И гораздо реже склонны задумываться о себе. А какая **Я**? Почему он **МНЕ** нравится? Что за чувство **Я** испытываю?

Прежде, чем ты возьмешь ручку или карандаш, чтобы ответить на наши вопросы, напомним: ни один, даже самый замечательный тест не дает человеку окончательного ответа на вопрос «какой я?». И все же, может быть, ты узнаешь о себе что-то новое, над чем стоит подумать.

Внимательно прочитай каждый пункт и возможные ответы к нему. Выбери один из них — тот, с которым ты больше всего согласна. После того как выберешь варианты ответов по всем восьми пунктам, посмотри, какие варианты (А, Б, В или Г) преобладают.

1. Если мне грустно, я скажу об этом моему другу, потому что:
   а) он утешит меня;
   б) я хочу поделиться с ним;
   в) я не должна ничего от него скрывать;
   г) я обычно не посвящаю его в свои настроения.
2. Я хочу порадовать своего друга, потому что:
   а) он потом сделает что-нибудь приятное для меня;
   б) это будет ему приятно;
   в) я должна это сделать — ведь мы друзья;
   г) он знает, что у меня и так много забот и не ждет особых проявлений чувств.
3. Я рассказываю своему другу смешные истории, потому что:
   а) он считает меня веселым человеком;
   б) мне нравится, как он смеется;
   в) я должна поддерживать его хорошее настроение;
   г) я плохой рассказчик, пусть его смешит кто-нибудь другой.
4. Мне нравится говорить другу приятные вещи, комплименты, потому что:
   а) он тоже будет говорить их в ответ;
   б) это доставляет ему удовольствие;
   в) ему это необходимо;
   г) он и без того знает, как я к нему отношусь.
5. Я дарю другу подарки, делаю небольшие сюрпризы, потому что:
   а) он ценит это;
   б) это доставляет ему радость;
   в) я делаю это только по праздникам;
   г) мне удобнее отдать ему деньги, чтобы он сам купил, что хочет.
6. Я стараюсь выглядеть привлекательно, потому что:
   а) он замечает это;
   б) это доставляет ему удовольствие;
   в) он ждет этого от меня;
   г) ему не важно, как я выгляжу.
7. Я показываю своему другу, что я его люблю:
   а) когда мне этого хочется;
   б) часто, потому что ему это приятно;
   в) потому что у него есть право ожидать этого;
   г) это не столь необходимо для наших отношений.
8. Я готова уступить другу в споре, потому что:
   а) он уступит в ответ;
   б) уступать ему даже приятно;
   в) я обязана это сделать;
   г) это необязательно.

Итак, если в твоих ответах чаще других встречается буква А, ты довольно эгоистична. Отдавая любимому свое время и силы, делясь своими мыслями и чувствами, ты непременно ждешь чего-то взамен и больше хочешь получать, нежели отдавать.

Б — это настоящая самоотдача, порождающая взаимность чувств. Ты обладаешь способностью отдавать, не чувствуя себя ущемленной и ничего не требуя взамен. Скорее всего ты счастлива с твоим другом.

В — твоя самоотдача — это жертва. Ты воспринимаешь ее как милость с твоей стороны. И хотя подобное «самопожертвование» может на первых порах привлекать мужчин, оно небезопасно и может стать тяжким бременем для вас обоих.

Г — а любишь ли ты его? Ведь тебе не в радость что-то для него сделать, ты думаешь прежде всего о себе, своих удобствах.

Е. А., психолог.

«Он ушастый, носастый,

Мы и они... Мы — это понятно. А они? Те, кто постоянно рядом с тобой в школе, во дворе, на улице, кто досаждает, доставляет массу огорчений. Но без них, досаждающих и огорчающих, так скучно... Догадалась? Конечно же, речь пойдет о мальчишках.

Мы договорились: будем говорить на интимные темы откровенно. Никакой полуправды со скидкой на возраст. И сегодня будет так. Нужно хорошо себе представлять, что мужская половина человечества отличается от женской не только внешним обликом, но и внутренним строением, физиологией, которая во многом определяет поведение.

В тот период, когда начинает меняться твое тело, когда признаком взросления появляются у девочек первые ежемесячные кровевыделения, начинают взрослеть и твои сверстники. И так же, как девочкам, дается им это взросление нелегко, но иначе, по-своему, в соответствии с мужской физиологией.

Ты обращала внимание, что ребята порой становятся похожи на взбесившихся щенков? Бегают, носятся, сваливаются в кучу малу где-нибудь в углу школьного коридора и потом полчаса пытаются отдышаться на уроке. Учителя ругают их за плохое поведение, но, увы, нотации и увещевания не приносят пользы. Новая перемена — и новая куча мала. Почему это?

Чтобы избавиться от особого телесного напряжения и связанных с ним неприятных ощущений, мальчик-подросток должен активно двигаться. Напряжение это связано с тем, что в организме мальчика, будущего мужчины, вырабатываются семенные клетки — сперматозоиды. Пройдет время, мальчик станет юношей, потом мужчиной, чьим-то мужем. А пока, сейчас, теперь? Сейчас и теперь то, что накапливается в глубине тела, тяготит мальчика, и ему нужна разгрузка. Мальчишкам, в сущности, много не надо — подбросьте им футбольный мяч, пусть погоняют десять минут.

И еще два слова строго по секрету. Не дразните зря мальчишек. Очень часто их дурное отношение к вам бывает спровоцировано вашим собственным поведением. Девочкам проще сохранять спокойствие, владеть собой, они не так зависят от своей физиологии. Женщины (с человеческой точки зрения это звучит и не очень этично, но с точки зрения природной целесообразности верно!) устроены сложнее и совершеннее, чем мужчины. Понятно почему — женщины воспроизводят потомство с помощью своих совсем немногочисленных яйцеклеток. Для справки, может, кому интересно: у девочки к моменту начала первой менструации в организме находится около пятисот незрелых яйцеклеток. Каждый месяц одна из них, созревая, будет выходить на свободу и, прожив восемнадцать часов, погибать (гибель ее и отторжение — это и есть менструация). Если в течение этого короткого времени произойдет ее встреча со сперматозоидом, то последуют оплодотворение и, вероятнее всего, беременность. Почему «вероятнее всего», это мы с вами разберем в другой раз. Сегодня у нас иная тема. Так вот, у мужчин семенных клеток вырабатывается в течение жизни не сотни, а миллиарды. Поэтому с чисто биологической точки зрения для поддержания рода человеческого мужчин нужно на земле меньше, чем женщин. Что и наблюдается в большинстве животных сообществ. Но мы же люди! Мы появились на земле не только для того, чтобы есть, пить и размножаться. Наша задача — разумно организовывать жизнь, совершенствовать то,

...ушастый, носастый, вихрастый...»

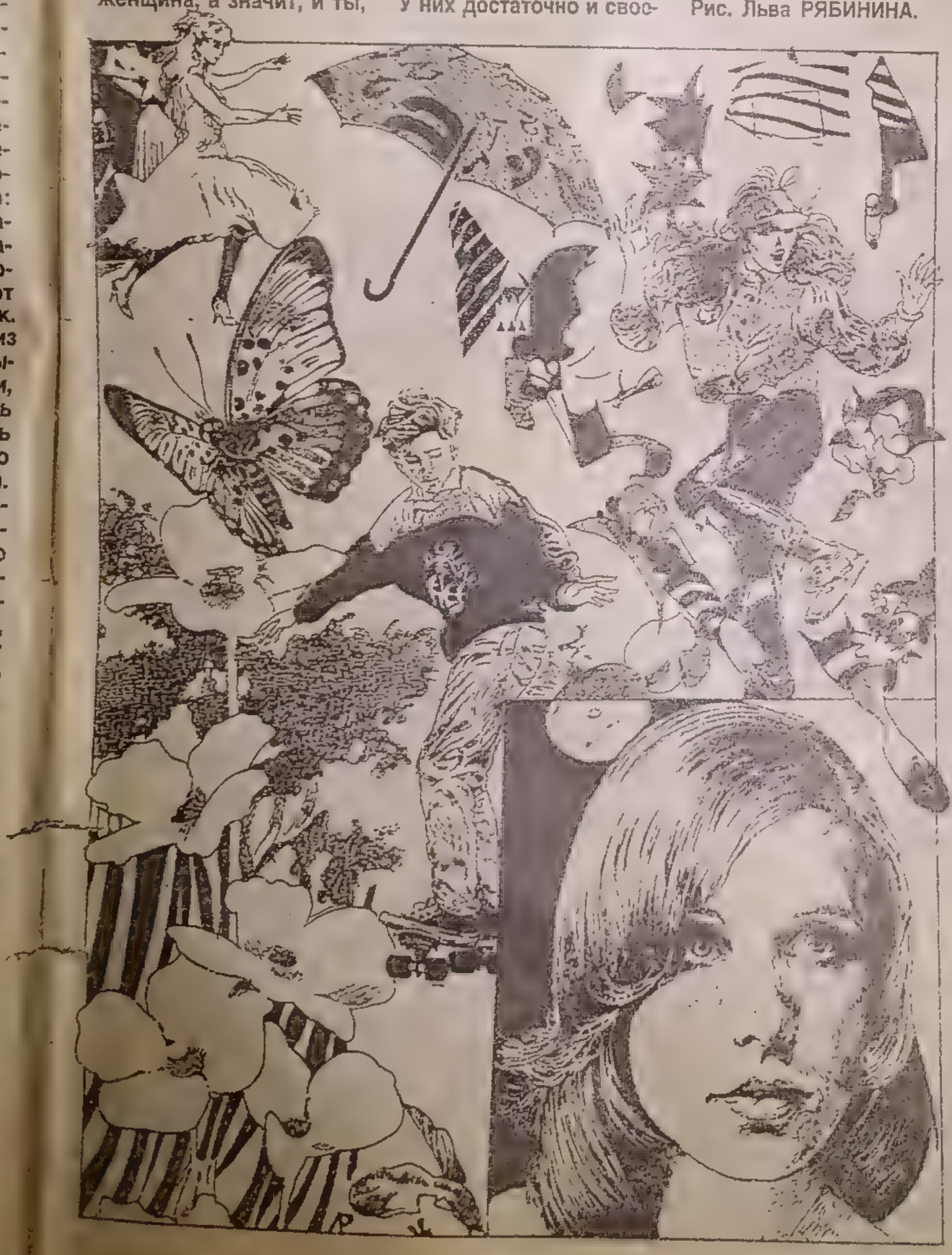
что есть вокруг нас. В этом процессе у мужчин своя, особая роль. И тут они нередко обгоняют нас, идут впереди...

Мне могут возразить — не всегда мужчины хорошо справляются со своей ролью преобразователей мира. Часто они становятся его разрушителями. Верно. Но только ли они одни в этом виноваты? Не толкают ли порой их именно женщины на бессмысленно-жестокие поступки? Ведь бывает так, что женская капризность, нежелание думать о последствиях становятся побудительной причиной мужских преступлений. Чтобы в мире царила гармония, женщина, а значит, и ты, должна помнить о своем высоком предназначении — благотворно влиять на сильную половину человечества, по мере сил облагораживать ее. Да, одноклассники часто грубы, бестактны, бессмысленно жестоки. Дайте же им понять, объясните тактично, что вам это не нравится. Они, уверяю вас, послушаются. Это принесет большую пользу и мальчишкам, и, как ни странно, всему человечеству. Да, да, не смейтесь. Привыкнув с подросткового возраста уважительно относиться к тому, что говорит подруга, мужчина, став взрослым, натворит куда меньше глупостей. Если, конечно, подруга умная. Нет, не призываю я вас уже теперь учиться управлять мужчинами. У них достаточно и своего ума, но смягчать мужчин по отношению к самим себе и окружающему миру может только женщина. Вот этому искусству и нужно учиться девушке.

К теме «Мы и они» наша «Школа» будет обращаться часто. Сегодня это первый разговор. Нам очень интересно, с чем из высказанного выше вы согласны, а что не соответствует истине. Или, может быть, мы ошиблись и вас вовсе не интересуют взаимоотношения с человеком, о котором одна наша читательница написала в своем стихотворении: «Он ушастый, носастый, вихрастый и совсем не похож на меня»? Напишите!

Ирина СОКОВНЯ

Рис. Льва РЯБИНИНА.



СТРОГО МЕЖДУ НАМИ

● *Наверное, ты, как и другие девочки, неравнодушна к своей внешности, интересуешься модой и любишь красивую одежду. Это вполне естественно: ты ведь хочешь нравиться. Но поверь:* никакие наряды не помогут, если девушка — неряха, если она не соблюдает строжайшим образом правила личной гигиены. Нет, разумеется, ты не ходишь непричесанной, и у тебя ногти чистые, и блузка свежая, и колготки не заляпаны грязью. Но уверена ли ты, что нижнее белье, «то, что не видно», выглядит столь же безупречно? А ведь это, пожалуй, основной признак, по которому можно судить о чистоплотности. Истинная чистюля словно светится, есть в ней что-то особенно привлекательное, приятное, свежее. Никогда не добьется такого впечатления девушка, которая несколько дней кряду носит одни и те же колготки и лифчик, не говоря уж о более интимных деталях туалета.

● На всю жизнь придется запомнить простенькое правило: твои трусики — вещь одноразовая, их меняют каждый день, а иногда и чаще. У тебя может быть одна юбка, одно платье, но трусов должно быть много. Конечно, приятно носить нарядные трусики — кружевные, шелковые. Но удобнее и практичнее самые простые, белые, хлопчатобумажные. Зимой, когда холодно, надевай теплые штанишки поверх трусиков.

● Разумеется, в «больные дни» приходится менять белье еще чаще и обязательно кипятить его. Понимаем, что сейчас обычные женские недомогания ставят немало проблем — нет в продаже специальных прокладок, вата слишком дорога и так далее. Придется действовать так, как когда-то в еще более трудные времена поступали ваши бабушки: использовать старые тряпки, разумеется, безукоризненно чистые, прокипяченные и проглаженные. И менять их как можно чаще.

● Ты привыкла ходить в баню или принимать ванну раз в неделю. Очень хорошо! Но это никак не освобождает тебя от ежедневного мытья. Утром или вечером — горячий душ с мылом и мочалкой или обтирание. И дважды в день, а в «больные дни» и чаще — интимный туалет. Если у вас нет водопровода, советуем пользоваться кипяченой водой. Можно бросить в воду кристаллик марганцовки, а в «больные дни» добавить отвар ромашки. И не говори, что в твоем доме «нет условий» для подобных ежедневных процедур: требуется всего-навсего две-три кружки воды да чистое полотенце. Ты ведь понимаешь: придется завести отдельное небольшое полотенце.

● Если ты часто меняешь белье и не жалеешь мыла — пахнет от тебя приятно, свежестью и здоровьем, ни духов, ни дезодорантов не надо. Но, увы, бывает и не так. В переходном возрасте подростки больше потеют, у них повышен теплообмен. Но свежий пот не имеет запаха. Он пахнет, начиная разлагаться, через 10—12 часов. Так что неприятный запах — всегда вчерашний и означает лишь то, что ты не вымылась как следует или надела несвежее белье. Не помогут ни косметика, ни наряды.

ПИСЬМО ИЗ РЕДАКЦИИ

Дорогая Ляля! Ты не указала ни адреса своего, ни фамилии. Ты пишешь, что твой физический недостаток заслонил для тебя весь мир, мешает тебе радоваться, любить, быть любимой. Нам кажется, врачи-специалисты могут тебе помочь. Напиши в редакцию, в «Школу для девочек», еще раз, пожалуйста, сообщи свой адрес.

Слепая

Сколько раз ей виделось: вот она встает на суде и говорит: «Прошу меня обвинить...» Доказательства? Нет никаких доказательств, но она все расскажет как на духу, снимет с души камень.

Мать говорила Антонине за неделю до смерти: «Знаю, чего ты ждешь. А деньги я перепрятала, тебе ни за что их не найти!» Своего пятого по счету, нежеланного, прижитого без брака и без любви ребенка мать не терпела, считала своим позором. Будучи давно вдовой, воспитав четверых, Антонину она родила в 45 лет. Не знает Антонина, что досталось старшим братьям и сестрам (они разлетелись в разные края), а ей — ни души материнской, ни ласки.

Что бы ни делала Антонина, все ставилось ей в вину. За всю ругань, крики, придирки дочь платила матери безразличием. Отвернется к окну и молчит.

Незадолго до материнской смерти Антонине и вовсе житья не стало. Полгода она молча ухаживала за неизлечимо больной и слышала одно: «Погоди, отомстит тебе жизнь за твою черствость!»

Когда семья съехалась на похороны, перепрятанные деньги — тысячу рублей — и стопку непогашенных облигаций Антонина уже отыскала в шифоньере, в груде тряпья, и словом о них не обмолвилась.

Семья их была пестрой — старший брат преподавал в Новосибирске, в Академии наук, младший сидел, одна сестра не вылезала с мужем из-за границы, другая, разведенная, жила с двумя детьми в большой нужде. И все жили розно, никто никому не желал ни добра, ни зла. Схоронили мать без слез и разъехались по своим углам.

Пьяница и тунеядец — кто мог ей еще достаться? Иначе как «сожитель», она его не называла, расписываться с ним не стала, даже когда забеременела. Практичная не по годам, Антонина побоялась, что он от-

---

Снимок прислал на наш фотоконкурс В. КОРЧИН.

судит у нее квартиру, плохонькую, но свою. Так она начала жизнь — сиротой, с полукраденой тысячей рублей, с мужчиной, которого презирала.

Зачем она рожала Юру? Без мужа (сожителя к тому времени выгнала), без помощи, без любви. Может быть, невольное чувство — не загубить жизни, а может, и надежда — все не одна на свете будет — удержали от, казалось бы, очевидного шага.

Мастера цеха она обманула. За два месяца до декрета получила шестой разряд и прибавку на 20 рублей. Врача она тоже обманула, на целых десять дней. Может так быть? Обманывая врача в консультации, хватая поперек чужих рук пачку масла в магазине, втискиваясь с локтями в переполненный автобус, Антонина никаких мук совести не испытывала! Наоборот. Радовалась этим маленьким победам над жизнью. А на всех работах, от квалифицированной до самой черной и безотрадной, была на редкость добросовестной. Для любого начальства — находка, ни конфликтов от нее, ни жалоб, и работает лучше всех. Никому и в голову не могло прийти, что эта нелюдимая молодая женщина видит во всех врагов.

Сын родился крепеньким и веселым. Спал хорошо, плакал редко и все улыбался. Глядя на него, Антонина и сама научилась смеяться. Какой-то свет замерцал в ее жизни. Словно нашлась разгадка постылого существования — каждая женщина может родить себе ребенка и любить его.

...Сколько раз ей виделось: еще в милиции ей не поверят, сочтут сумасшедшей, и до суда не дойдет. Да о чем она — скажут ей. Нет в законе такой статьи — за пожелание смерти собственному ребенку! За мысли, тайные мысли, которые никогда не выговоришь, не судят...

А свет и радость нечаянная, от которой ледяная ее душа стала оттаивать, даже внешне ее изменили. И не по мужским взглядам она это замечала, по женским — любопытным и немного ревнивым — сразу видно, что у этой все хорошо. Антонина так прихорашивала своего малыша, что и о себе вдруг вспомнила, приоделась, перестала, как старушка, беречь копейки на черный день. Но за год и тысяча материнская, и декретные, и все терпеливо скопленные денежки истаяли. Что было делать? Юрку — в ясли, сама — на свой электроламповый, где в цехе еще не сняли ее передовой портрет.

Так рухнуло ее маленькое благополучие. Сын оказался «неясельным» ребенком. Он без конца болел. Врачи в детской поликлинике смотрели на Антонину уже волком, в который раз объясняя ей, что бывают дети «ясельные», которым в коллективе хорошо, а бывают другие, что хиреют в нем по неизвестным причинам. Им дом нужен и мать. На заводе на нее тоже стали смотреть волком — одни бюллетени. Совсем край подошел, когда главврач детской поликлиники не подписала медсправку, а без нее Юру нельзя было отправить с яслями на дачу. Антонина, сроду ни у кого ничего не просившая, тут чуть не заплакала и вымучила из себя: «Пожалуйста. Мы же по миру пойдем, если я с работы уйду». Пожилая врачиха ее жалела, но была непреклонна. «Так не бывает, чтобы никого у человека не было».

А если бывает? Если ты одиночка не по записи в райсобесе, с его жалкими рублями, а по натуре, по прихоти судьбы, по жизни? И тут она вспомнила о сожителе. Совсем бросовый мужик, но разве не посидит сутки с ребенком?

И неожиданно все уладилось. И сожитель был рад сменить свою голую холостяцкую койку в общежитии на домашний уют, и на заводе нашлась должность диспетчера — сутки работаешь, трое дома.

Уладилось, а потом покатилось, как с горы. Вместе с сожителем в жизнь вкрался беспорядок. Антонину он не бил и даже заискивал, боялся холостяцкого житья, но изгоняем был чуть ли не раз в месяц. Не любила она его, но это бы еще полбеды. Весь его склад, вся его ребяческая беззаботность были ей противны. Выпить с друзьями он никогда не отказывался, зато с легким сердцем в один прекрасный день не выходил на работу, а потом месяцами не мог устроиться на новую. Не то чтоб нужда Антонину мучила, хотя и не без того, само присутствие бестолкового мужика подтачивало силы. А уж нрав... Как она с ним обращалась, как гнала — другой бы дня не остался. А он все винился, все обещал исправиться, но по жизни, по ее железной реальности все больше и больше скатывался вниз.

Однако второго сына, Женьку, она от него родила.

А вдруг поверят ей и в милиции, и на следствии, и на суде? Взглянут, как на убийцу, и потребуют к ответу. Тогда она крикнет: «Послушайте, вы же ничего не знаете, вы так не жили, вам не понять, как люди могут жить! У вас же все хорошо...»

Женьку она родила только по одной причине — помнился ей едиственный счастливый год в ее жизни, когда сидела с Юрой в декрете, и хотелось, чтобы покой и радость снова вошли в душу. Но ничего ее душа, кроме глухого, затаенного отчаяния, уже не могла испытать. В возрасте трех месяцев с Женькой случилось несчастье. Пьяный сожитель повалил нечаянно кроватку с ребенком, мальчик получил сотрясение мозга и долго после того не мог оправиться. Он и ходить-то стал лишь в три года, и почти не говорил в четыре. Антонина боялась внимательнее к нему приглядеться, отгоняла от себя страх — не дурачком ли растет ее второй сын. Мало ей было одного придурковатого мужика в доме... Она теперь работала уборщицей в детском саду, иного выхода у нее и не было, не в декрете же сидеть без копейки денег, а в саду двое детей — при ней. Денег не хватало все отчаяннее, и она стала по совместительству дворником в том же саду.

Врожденные добросовестность и трудолюбие уже не шли ей на пользу. Вымыв полы в шести группах, двух коридорах и на восьми лестничных пролетах, она с ног валилась. Но и дворик детсадовский засиял чистотой, и на газонах, не знавших прежде ни одного цветка, кроме одуванчиков, однажды весной подняли головки тюльпаны и нарциссы. Потом все, конечно, забыли, кто первый посадил цветы, но уже через год заведующая обязала всех воспитателей вести специальные занятия с детьми, а через два весь запущенный садовский двор с ржавыми качелями и перекошенной горкой было не узнать.

Но Антонину это не радовало. Она надрывалась — надрывалась физически на работе, надрывалась дома от сожителя, от бедности, от злости. Еду из сада все работники потихоньку тащили, не то, что детей обирали: на всех хватало. Не приносила ничего домой одна Антонина — ей никто не предлагал, а просить она не умела. Так что когда настали лихие времена и все цены поползли, вернее поскакали вверх, ей особенно обидно было услышать от соседки: «Ну, ты-то с детьми хотя бы с голоду не умрешь, ты при котле...»

Одинокую, неприкаянную, угрюмую, ее нигде не брали в свой круг, не оделяли даже крохотными благами, смешно сказать — ей никто никогда не подарил ни одного подарка.

— Как это случилось? — спросят ее на суде.— Вы же нормальная женщина, как могло случиться, что нормальная женщина пожелала смерти собственному ребенку?

Была пятница — яркий майский день. И посреди этого дня мимо детсадовского забора шла нарядная девушка в белом плаще. Антонина, давно ни к чему нелюбопытная, неожиданно засмотрелась на нее и тут же все разглядела — не девушка, а замужняя женщина, слегка за тридцать, как ей самой, с золотым колечком на правой руке, с золотыми волосами, стянутыми бархатным обручем, с веселыми, голубыми, счастливыми глазами. Женщина и не заметила дворничихи в ситцевом халате — прошла мимо. А эту, за забором, вдруг пронзила страшная мысль: зачем я живу? для кого мучаюсь? за что прокляла меня мать? Посмотрела мысленно на себя в зеркало, на руки взглянула, потом на полуботинки, трижды чиненные

с чувствами, и понял, что от женщины в ней ничего не осталось. Заозиралась вокруг, словно в первый раз белый свет увидела — на дворе солнце, зацветающий куст сирени, тополя в легкой листве, а ей эта весна ни к чему, и для весны она — лишняя.

Был час дня — как раз у старшего, третьеклассника Юры, кончились пять уроков, он шел, как было у них заведено, забрать младшего из сада домой. (Женька тоже хирел в детском коллективе, хоть и под боком у матери, и уже два года, как она доверяла его разумному, самостоятельному Юре.)

Боясь самой себя, Антонина вывела Женьку и сказала старшему: «Поиграй здесь с ним во дворе, на качелях покачайтесь, по лесенкам полазайте». Сын взглянул на мать с удивлением: разве не оба они уберегали Женьку после его травмы не то что от лесенок — от любого резкого шага...

А потом она смотрела и ждала, когда же это случится. И дождалась: неуклюжий малыш сорвался с качелей. Бледного, без сознания, несла Антонина домой своего ребенка. Шла медленно и в душе думала про себя: зачем ему жить, что я могу ему дать, я несчастная, а ему будет еще хуже... Дома они положили Женьку на кровать, она обернула ему голову мокрым полотенцем, села на ту же кровать и молча отвернулась к окну. «Мама, надо «Скорую» вызвать»,— твердил ей старший сын, а потом умолял: «Вызови, я не умею!»

«Скорую» Антонина вызвала через час, та приехала еще через час — все машины были на вызовах,— и до реанимации врачи ребенка не довезли.

Потом она билась в истерике в кабинете главврача больницы, кричала, что засудит всех за смерть сына. На нее словно нашло еще одно затмение — она, правда, на время забыла, как все было на самом деле, ей действительно ничего не было нужно, кроме одного — чтобы вернули, спасли ее мальчика!..

— Вот так это случилось,— скажет она судьям.— Судите меня и мою жизнь. Я себя никогда не прощу — хоть в тюрьме, хоть на воле, а вы судите, как знаете.

P. S. История эта не выдумана. И рассказала ее Антонина сама. По собственной воле.

Татьяна ШОХИНА.

Поэзия, которую поют

ТЕМНО-ВИШНЕВАЯ ШАЛЬ

Автор
неизвестен

Я о прошлом теперь не мечтаю,
И мне прошлого больше не жаль.
Только много и много напомнит
Эта темно-вишневая шаль.

В этой шали я с ним повстречалась,
И любимой меня он назвал,
Я стыдливо лицо закрывала,
А он нежно меня целовал!

Говорил мне: «Прощай, дорогая,
Расставаться с тобою мне жаль.
Как к лицу тебе, слышишь, родная,
Эта темно-вишневая шаль!»

Я о прошлом теперь не мечтаю,
Только сердце затмила печаль,
И я молча к груди прижимаю
Эту темно-вишневую шаль.

О, ПОЗАБУДЬ БЫЛЫЕ УВЛЕЧЕНЬЯ

Автор
неизвестен

О, позабудь былые увлеченья,
Уйди, не верь обману красоты;
Не разжигай минувшие мученья,
Не воскрешай уснувшие мечты!..

Не вспоминай о том, что позабыто,—
Уж я не та, что некогда была!
Всему конец! Прошедшее разбито!..
Огонь потух и не дает тепла!..

Пойми меня! Пойми, что безнадежно
Я откажусь от милых светлых грез,
Чтоб дать тебе изведать безмятежной
Святой любви отрадных чистых слез.

Не в силах жить без бурь
и без тревоги,
Идти с тобой по новому пути,—
Я брошу все, сойду с твоей дороги!
Забудь меня, пойми и все прости!..

НЕ ГОВОРИТЕ МНЕ О НЕМ

М. ПЕРРОТЕ

Не говорите мне о нем:
Еще былое не забыто;
Он виноват один во всем,
Что сердце бедное разбито.
Ах! Не говорите мне о нем,
Не говорите мне о нем.

Он виноват, что я грустна,
Что верить людям перестала,
Что сердцем я совсем одна,
Что молодой я жить устала.

Ах! Не говорите мне о нем,
Не говорите мне о нем.

Зачем напомнили о нем:
Былые дни уж не вернутся.
Все в прошлом, прошлое все в нем,
Вот потому и слезы льются.
Ах! Не говорите мне о нем,
Не говорите мне о нем.

Он виноват, но если б он
Задумал бы вернуться снова,
Забыла б горе я, как сон,
Не упрекнув его ни словом.
Ах! Так говорите мне о нем,
Так говорите мне о нем.

С. ЕСЕНИН

Не жалею, не зову, не плачу,
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.

БОРИСОВ-МУСАТОВ
«Весна» 1898—1901 гг.

Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И сирень березового спица
Не заманит шляться босиком.

Дух бродяжий, ты все реже, реже
Расшевеливаешь пламень уст.
О, моя утраченная свежесть,
Буйство глаз и половодье чувств.

Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя, иль ты приснилась мне?
Словно я весенней гулкой ранью
Проскакал на розовом коне.

ТО, ЧТО Я ДОЛЖЕН СКАЗАТЬ

А. ВЕРТИНСКИЙ

Я не знаю, зачем и кому это нужно,
Кто послал их на смерть
недрожавшей рукой,
Только так беспощадно,
так зло и ненужно
Опустили их в Вечный Покой!

Осторожные зрители молча
кутались в шубы,
И какая-то женщина
с искаженным лицом
Целовала покойника в посиневшие губы
И швырнула в священника
обручальным кольцом.

Закидали их елками,
замесили их грязью
И пошли по домам —
под шумок толковать,
Что пора положить бы уж конец
безобразью,
Что и так уже скоро, мол,
мы начнем голодать.

И никто недодумался просто
стать на колени
И сказать этим мальчикам,
что в бездарной стране
Даже светлые подвиги —
это только ступени
В бесконечные пропасти —
к недоступной Весне!

ДЕНЬ И НОЧЬ РОНЯЕТ СЕРДЦЕ ЛАСКУ

П. ГЕРМАН

День и ночь
роняет сердце ласку,
День и ночь
кружится голова,
День и ночь
взволнованною сказкой
Мне звучат твои слова:

Только раз
бывают в жизни встречи,
Только раз
судьбою рвется нить,
Только раз
в холодный серый вечер
Мне так хочется любить.

Тает луч забытого заката,
Синевой окутаны цветы.
Где же ты,
желанная когда-то,
Где, во мне будившая мечты?

Только раз
бывают в жизни встречи,
Только раз
судьбою рвется нить,
Только раз
в холодный серый вечер
Мне так хочется любить.

ОТЦВЕЛИ УЖ ДАВНО ХРИЗАНТЕМЫ В САДУ

В. ШУМСКИЙ

В том саду,
где мы с вами встретились,
Ваш любимый куст
хризантем расцвел,
И в моей груди расцвело тогда
Чувство яркое нежной любви...

Отцвели уж давно
Хризантемы в саду,
Но любовь все живет
В моем сердце больном...
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду...

Опустел наш сад, вас давно уж нет,
Я брожу один, весь измученный,
И невольные слезы катятся
Пред увядшим кустом хризантем...

Отцвели уж давно
Хризантемы в саду,
Но любовь все живет
В моем сердце больном...
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду...

БЕЛОЙ АКАЦИИ ГРОЗДЬЯ ДУШИСТЫЕ

В. БАСНЕР

Целую ночь соловей нам насвистывал.
Город молчал, и молчали дома.
Белой акации гроздья душистые
Ночь напролет нас сводили с ума.

Сад весь умыт был весенними ливнями,
В темных оврагах стояла вода.
Боже, какими мы были наивными,
Как же мы молоды были тогда!

Годы промчались, седыми нас делая.
Где чистота этих веток живых?
Только зима да метель эта белая
Напоминают сегодня о них.

В час, когда ветер бушует неистовый,
С новою силою чувствую я —
Белой акации гроздья душистые
Невозвратимы, как юность моя.

ЛЮБОВЬ — ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА

Э. РЯЗАНОВ

Я словно бабочка к огню
Стремилась так неодолимо.
В любовь, волшебную страну,
Где назовут меня любимой.
Где бесподобен день любой,
Где не страшилась я б ненастья,
Прекрасная страна любовь,
Ведь только в ней бывает счастье.
Пришли иные времена,
Тебя то нет, то лжешь, не морщась.
Я поняла, любовь — страна,
Где каждый человек — притворщик.
Моя беда, а не вина,
Что я наивности образчик.
Любовь — обманная страна,
И каждый житель в ней — обманщик.
Зачем я плачу пред тобой
И улыбаюсь так некстати?
Неверная страна любовь,
Там каждый человек — предатель.
Но снова прорастет трава
Сквозь все преграды и напасти,
Любовь — весенняя страна,
Ведь только в ней бывает счастье.

За наступающий год готовит

Сатурн призывает к выдержке

Вступающий в свои права девяносто третий — год сурового Сатурна и эмоционального Петуха — не обещает нам облегчения положения, но вселяет надежду на уже недалекое лучшее будущее. Этим годом завершается период хаоса и развала в нашей стране. Безудержной и часто пустопорожней говорильне придет конец. Каким будет этот конец — во многом зависит от нас. Либо мы сами разовьем конструктивную созидательную деятельность, либо нас заставят это сделать силой. В правительстве России в новом году должны произойти серьезные перемены. Вероятность прихода к власти «твердой руки» заметно растет к концу года, а первой пробой сил, по-видимому, станут мартовские события, когда напряжение между агрессивно настроенными группировками и правительством выплеснется на поверхность. Наша общая задача — руководствоваться в новом году лучшими принципами Сатурна: продуманность, выдержка, целеустремленная работа.

Главными трудностями, с которыми нам придется столкнуться в новом году, будут инфляция, нехватка топлива и горючего, ухудшение работы общественного транспорта и неблагоприятные природные условия.

В новом году преобразования в области финансов, кажется, неизбежны, но их эффективность будет сильно зависеть от сроков проведения: денежная реформа принесет пользу, если не придется на период с 28 января по 1 июня. В противном случае она вряд ли оправдает свое назначение — стабилизировать экономику и сдержать инфляцию.

Вспышек межнациональной розни можно ожидать в феврале, мае (возможно, в начале июня), во второй половине августа и в ноябре.

Наиболее тяжелыми месяцами для транспорта представляются ноябрь и декабрь. Только четкая работа сможет уберечь нас от тяжелых транспортных аварий, особенно в конце ноября — начале декабря.

Лето пройдет довольно спокойно, но, начиная с сентября, политическая обстановка в России начнет накаляться. Сентябрьские финансовые трудности и связанный с этим скачок цен подготовят почву для всплеска страстей в ноябре — декабре. Масла в огонь в ноябре подольют два затмения (солнечное, у нас не видное, и лунное), а также скопление шести планет в эмоциональном Скорпионе. В усложнившейся обстановке нам предстоит сделать все возможное, чтобы не сорваться и не пойти вразнос. Выиграют благоразумные, рассудительные и спокойные люди. В декабре, самое позднее — январе 1994 года наступит развязка. Будем надеяться на лучшее и помнить, что, сколь бы ни была темна ночь, утром солнышко все равно взойдет. Долгосрочный астрологический прогноз говорит, что в 1994 году небо над нами начнет светлеть, в 1998 покажется из-за горизонта солнце, а в первом десятилетии XXI века оно осветит всю нашу жизнь.

Но вернемся к начинающемуся году, теперь уже на бытовом уровне. И по водной природе Петуха, и по холодности Сатурна видно, что Солнце нам недодаст тепла в новом году. Обе зимы скорее всего будут холоднее, чем в прошлом году, весна запоздает. Значительны перепады в погоде: одни районы будут изнывать от жары летом, тогда как другие зальет дождями. Хорошего урожая ждать не приходится. Для посевов опасен град. Можно ожидать, что лучше других культур будут в новом году расти ячмень, лен, пастернак, конопля, рожь, терновник, айва, шпинат. Неуютно себя почувствуют теплолюбивые растения. У растений в первую очередь будет развиваться корневая система, так что можно надеяться на относительно хороший урожай корнеплодов. В годы Сатурна обычно наблюдается понижение плодовитости домашних животных, распространение вредителей, включая саранчу, плоды подвержены микробиологической порче. Ожидается размножение кротов, лягушек и муравьев. Благоприятствует Сатурн кроликам, козам, зайцам, верблюдам.

И год Сатурна, и год Петуха указывают на повышение сейсмической активности в 1993 году, а также на опасность обвалов, карстовых явлений, снежных лавин. Туристам надо учесть это обстоятельство.

Новорожденные 1993 года будут спокойными, серьезными, добросовестными, им суждена медленная, но верная карьера. Эти качества прекрасно дополняются восточными представлениями о родившихся в год Петуха. Они будут наделены здравым смыслом, общительностью, дальновидностью, а предсказываемая для них недостаточная осмотрительность в своих действиях сгладится положительными сатурнианскими качествами.

Обратимся теперь к нашим судьбам в новом году. ОВНЫ преуспеют в партнерстве, бизнесе, многие холостые обзаведутся семьей, а у тех, у кого она уже есть, вероятно прибавление семейства. Ноябрь и декабрь для них кризисные месяцы, нужно соблюдать осторожность на улицах и за рулем. Продвижение по службе пойдет медленно, но верно. В творческих профессиях вероятен застой. ТЕЛЬЦЫ приобретут большую популярность в своем рабочем коллективе и, может быть, станут начальниками, хотя бы маленькими. Им нужно внимательно следить за здоровьем в этом году. На производстве, однако, успехи будут невелики, а в мае и июне большую помощь им смогут оказать друзья. В ноябре и декабре на первый план у Тельцов выйдут семейные дела. Вероятны дальние поездки, в которых нужно быть весьма осмотрительными. Для БЛИЗНЕЦОВ это год творческих успехов, популярности у противоположного пола, высока вероятность обзавестись ребенком. В ноябре и декабре возможно ухудшение здоровья. Трудности ожидаются в дальних поездках, если они вообще состоятся.

РАКИ, возможно, приобретут дом или садовый участок, и домашнее хозяйство будет поглощать все их свободное время. Очень пригодится им помощь родителей. Творческий расцвет ожидает этот знак в ноябре и декабре, тогда же дети потребуют особого внимания. ЛЬВЫ завоюют крепкий авторитет в своем ближайшем окружении. Возможно, у них подолгу будут гостить родственники. Жизнь будет насыщенной, со многими короткими поездками и получением важной информации. Тем, кто учится, повезет в занятиях. В ноябре и декабре на первый план выйдут домашние дела. Трудности ожидаются в партнерстве, возможны отсрочки назначенных бракосочетаний, семейные проблемы. ДЕВАМ прогнозируются хорошие заработки, улучшение материального благосостояния, возможно повышение оклада или перевод на высокооплачиваемую работу. Им не следует обижать друзей излишним критиканством — те могут очень помочь в ноябре — декабре. В поездках, даже коротких, Девам нужно быть внимательными — есть опасность дорожных происшествий. В повседневной работе ожидается повышенная нагрузка, может заедать текучка. В этом году Девам следует избегать переохлаждения. ВЕСАМ предстоит духовный рост, преображение личности, повышение квалификации и расширение сферы влияния в интересующих их направлениях. В ноябре и декабре эти усилия вознаградятся повышенными заработками. Трудности ожидаются в воспитании детей, стремящихся к слишком большой самостоятельности. У творческих работников возможен кризис жанра, вплоть до июня, после чего они войдут в свой обычный ритм. СКОРПИОНАМ придется потратить массу времени на чужие дела, прямо их не касающиеся. В результате они обогатят свою личность и расширят кругозор. Повезет им в юридических делах и в контактах с учреждениями закрытого типа. Трудности их ожидают в быту, возможно, назреет ремонт или переезд на другую квартиру. Престарелые родители потребуют особенно внимательного отношения. Благополучие СТРЕЛЬЦОВ во многом будет зависеть от протекции, помощи влиятельных друзей или знакомых. На ноябрь и декабрь им не следует откладывать важные дела, эти два месяца будут полностью загружены текучкой. Отдых от повседневной суеты они найдут в дружеском кругу. В январе Стрельцам следует поднажать на заработки, чтобы обеспечить себе дальнейшее приличное существование. Особую осторожность им следует соблюдать в общении с малознакомыми людьми и лучше не ввязываться в азартные игры. КОЗЕРОГАМ светят успехи в профессиональной сфере, но работы в наступающем году у них будет очень много, заработки, хотя и солидные, дадутся нелегко. В мае — июне им предстоят большие расходы, но в ноябре и декабре они полностью выровняют свой бюджет. Козерогам следует опасаться простуд, а страдающим ревматизмом — обострения этого недомогания. У ВОДОЛЕЕВ хорошо сложатся поездки, возможно, зарубежные, общение с людьми из дальних краев и все дела, связанные с высшим образованием. В ноябре — декабре их ожидает профессиональный успех. В личной жизни им придется пережить некий внутренний кризис, из которого они выйдут еще более закаленными в жизненной борьбе. Есть опасность инфекционных заболеваний, расстройства пищеварения при слишком беззаботном отношении к еде. РЫБЫ в наступающем году могут стать центром внимания, но в этом им не позавидуешь: принадлежать себе они не будут, полностью захваченные ритмом жизни. Главная угро-

(Окончание на стр. 22.)

Время не удивительно спокойным и надежным казался Картеру оформленный по всем правилам брак, когда он наконец в сорок два года женился. Во время венчания ощущение счастья не оставляло его ни на секунду, пока он не увидел, как Джозефина смахнула слезу, когда он вел Джулию к алтарю. Сам факт ее присутствия в церкви говорил о тех искренних отношениях, которые сложились у них с Джулией: у него не было от нее никаких секретов — они часто говорили о десяти мучительных годах, которые он прожил с Джозефиной, о ее нелепой ревности, о запланированных истериках.

— Это у нее от неуверенности в себе,— понимающе возражала Джулия, совершенно убежденная в том, что через некоторое время подружится с Джозефиной.

— Сомневаюсь, что это возможно, дорогая.

— Почему? Я просто не могу не любить тех, кто любил тебя.

Ее великодушие порой поражало его. На седьмой день их медового месяца, когда они сидели в ресторанчике на пляже Суниума, потягивая легкое греческое вино, он ненароком вытащил из кармана письмо от Джозефины. Оно пришло еще накануне, и он скрыл это от Джулии, боясь обидеть ее. Как это похоже на Джозефину: она не может оставить его в покое даже на столь краткий срок, на время медового месяца. Теперь почерк ее и тот вызывал у него отвращение: аккуратненькие маленькие буковки, черные чернила цвета ее волос. Джулия была платиновой блондинкой. И как только ему раньше могло казаться, что черные волосы — это красиво?

— Что это за письмо, дорогой? Я и не знала, что была почта.

— От Джозефины. Вчера пришло.

— И ты даже не вскрыл его! — воскликнула она без малейшей тени упрека.

— Мне и думать о ней не хочется.

— Но, милый, а вдруг она заболела?

— Кто угодно, только не она.

— Милый, давай будем добрыми. Мы можем себе это позволить: мы ведь так счастливы.

И он вскрыл конверт. Письмо было нежным, без жалоб, но читал он его с отвращением:

«Дорогой Филип!

Я не хотела быть на свадьбе тенью из прошлого, потому мне и не довелось попрощаться и пожелать вам обоим огромного счастья. Джулия была ужасно красивой и совсем-совсем молоденькой. Ты должен заботиться о ней. Уж я-то знаю, дорогой Филип, как это у тебя хорошо получается. Когда я ее увидела, то никак не могла взять в толк, почему ты так долго не решался оставить меня. Глупышка Филип!

Вряд ли тебя сейчас интересуют мои дела, но на тот случай, если ты хоть немного беспокоишься за меня — а я помню, какой ты беспокойный,— сообщаю, что я сейчас тружусь не покладая рук над большим заказом — угадай для кого? — для французского журнала «Вог». Я получу от них целое состояние во франках, и у меня просто нет времени на грустные мысли. Как-то раз — надеюсь, ты не возражаешь — я заскочила к нам домой (извини, сорвалось с языка), потому что потеряла трафарет. Он оказался в письменном столе, в самом углу нашего общего с тобой ящика — в банке идей, помнишь? Мне казалось, я увезла все свое барахло, а он тут как тут — лежит между листками рассказа, который ты начал тем божественным летом в Напуле, но так и не закончил. Ну вот, я болтаю всякую ерунду, а на самом деле мне всего лишь хотелось сказать вам: «Будьте счастливы».

Целую, Джозефина».

Картер протянул письмо Джулии и сказал:

— Могло быть и хуже.

— А это ничего, что я его прочту?

— Ну что ты, оно предназначено нам обоим.

И опять он подумал, как чудесно, что им ничего не надо скрывать друг от друга. Сколько же всего скрывать приходилось ему последние десять лет — порой самые безобидные мелочи — из страха, что Джозефина не поймет его, или разозлится, или перестанет с ним разговаривать. Теперь ему ничего не страшно: с Джулией можно поделиться любой, даже постыдной тайной, рассчитывая при этом на сочувствие и понимание.

Прочитав письмо, Джулия сказала:

— По-моему, она замечательная женщина. Как же это мило, ужасно мило с ее стороны написать такое письмо.

В такси на обратном пути в Афины она спросила:

— Вы были очень счастливы в Напуле?

— Да, наверно, не помню, все было совсем по-другому.

Обостренное чутье любовника подсказало ему, что она отдалилась, хотя плечи их еще соприкасались.

— Что-нибудь не так, дорогая? — спросил он.

— Да нет... Только... А вдруг когда-нибудь ты тоже скажешь об Афинах, как о Напуле: «Не помню, все было совсем по-другому».

— Какая же ты у меня глупенькая,— ответил он, целуя ее, и понял, что опять все в порядке, и если между ними на секунду пролегла тень, то в том была вина Джозефины.

Когда они вылезли из постели, чтобы пойти пообедать, Джулия сказала:

— Нам надо ответить Джозефине.

— Ну уж нет!

— Милый, я тебя прекрасно понимаю, но она написала такое прелестное письмо!

— Ладно, пошлем открытку с видами.

На том они и порешили.

Лондон встретил их осенней непогодой, похожей скорее на зиму: шел дождь со снегом, заливая летное поле.

— Как только войдем, сразу включим все камины, и квартира быстро прогреется,— сказал Картер.

Но когда они открыли дверь, то увидели, что камины уже включены. В полумраке гостиной и спальни приветственно светились огоньки.

— Здесь побывала добрая фея,— сказала Джулия.

— Феи тут ни при чем,— сказал Картер. Он уже заметил на каминной полке конверт с выведенными черными чернилами буквами: «Миссис Картер».

«Дорогая Джулия!

Можно я буду вас так называть? Мне кажется, у нас так много общего — мы ведь влюбились в одного и того же мужчину. Сегодня так холодно, что мне было страшно представить, каково вам будет вернуться от тепла и солнца в холодную квартиру. (Уж я-то знаю, как может быть холодно в квартире. Я простужалась каждый раз по возвращении с юга Франции.) Так вот, я набралась нахальства, проникла к вам и включила камины, но чтобы вы знали, что больше этого не повторится, я спрятала свой ключ под коврик у входа. Желаю вам приятного вечера в вашем новом доме.

Целую, Джозефина.

P. S. Мне бросилось в глаза, что банка с кофе пуста, и я оставила на кухне пакетик «Блу Маунтен». Это единственный сорт кофе, который любит Филип».

— Ну и ну! — рассмеялась Джулия.— Она действительно все предусмотрела.

— Лучше б она оставила нас в покое,— сказал Картер.

Грэм ГРИН

ХВАТКА...

Когда в доме не было тепло, я мы оставались бы без кофе к завтраку.

— У меня такое чувство, что она что-то здесь притаилась и того и гляди войдет — как раз, когда мы целуемся.— Он поцеловал Джулию, не отрывая взгляда от двери.

— Ты все-таки несправедлив к ней, дорогой. В конце концов, она же оставила свой ключ под ковриком.

— Кто ее знает, она вполне могла сделать второй.

Ему нравилось быть женатым — настолько, что он винил себя, что не женился раньше, упуская из виду, что в этом случае его женой была бы Джозефина. Ему казалось почти чудом, что Джулия, нигде не работавшая, всегда была рядом. Поскольку они везде бывали вместе: на коктейлях, в ресторанах, на небольших званых обедах, им достаточно было посмотреть друг другу в глаза... Они так часто уходили с коктейлей через четверть часа или же с обеда сразу после кофе, что о Джулии вскоре сложилось мнение как о существе хрупком и быстро утомляющемся:

— Боже мой, мне ужасно неудобно, но у меня жуткая головная боль, как же это глупо. Филип, ты должен обязательно остаться...

— Ну что ты, конечно же, я не останусь.

Однажды, когда они вышли на лестницу и их охватил безудержный смех, им лишь чудом удалось избежать разоблачения: хозяин дома вышел вслед за ними, чтобы попросить опустить письмо. Джулия вовремя перешла со смеха на что-то вроде истерики... Минуло несколько недель. Брак их оказался действительно удачным... Иногда они с удовольствием обсуждали эту удачу, и тогда каждый приписывал основную заслугу другому.

Бомбы замедленного действия начали взрываться в начале ноября. Несомненно, они должны были сработать раньше, но Джозефина не учла, что его привычки временно изменились. Прошло несколько недель, прежде чем ему понадобилось заглянуть в ящик, который во времена их близости они называли банком идей — он складывал в него наброски рассказов, записи подслушанных разговоров и тому подобное, а она — наспех зарисованные модели для журналов мод.

Стоило ему открыть ящик, как он тут же увидел ее письмо. На нем стояла выведенная черными чернилами надпись «Совершенно секретно» с претенциозным восклицательным знаком в виде большеглазой девушки (у Джозефины была базедова болезнь в легкой форме, что ее совсем не портило), которая, подобно джинну, появлялась из бутылки. Он прочитал письмо с глубокой неприязнью.

«Милый!

Ты не ожидал найти меня здесь? Но после десяти лет я не могу не сказать тебе время от времени «Спокойной ночи», «Доброе утро», «Как дела?». Будь счастлив. Целую (искренне, от всего сердца).

Твоя Джозефина».

От этого «время от времени» исходила явная угроза. Он с грохотом задвинул ящик и так громко чертыхнулся, что в комнату заглянула Джулия:

— Что случилось, милый?

— Опять Джозефина.

Она прочитала письмо и сказала:

— Знаешь, ее можно понять. Бедная Джозефина! Ты что, рвешь его, милый?

— А что ты хочешь, чтоб я с ним сделал? Сберег для издания полного собрания ее писем?

— Мне кажется, ты к ней несправедлив.

— Это я-то к ней несправедлив? Джулия, ты не представляешь, что за жизнь мы вели последние годы. Хочешь, я тебе покажу шрам: в минуты ярости она могла ткнуть сигаретой куда угодно.

— Это все от отчаяния: она чувствовала, что теряет тебя. На самом деле эти шрамы из-за меня, все до единого.

И в ее глазах появилось то нежное, веселое и задорное выражение, которое всегда вело к одному и тому же.

Не прошло и двух дней, как взорвалась вторая бомба. Проснувшись, Джулия сказала:

— Нам давно пора перевернуть матрац. Мы с тобой проваливаемся в какую-то дыру посередине.

Они сняли с кровати постельное белье и стали сворачивать матрац. На пружинах лежало письмо, адресованное Джулии. Картер увидел его первый и попытался незаметно спрятать, но это не ускользнуло от Джулии.

— Милый, это письмо адресовано мне. Что ты собирался с ним сделать?

— Тайно уничтожить.

— А я думала, у нас не будет тайн друг от друга.

— Я не учел при этом Джозефину.

Впервые она не решалась открыть конверт сразу.

— Странное, конечно, место для письма.

«Дорогая Джулия, надеюсь, вы наслаждаетесь настоящим солнцем Греции. Я зашла сегодня поискать эскиз, а потом вспомнила, что матрац никто не переворачивал уже по крайней мере полмесяца. В последние недели нашей совместной жизни нам было как-то не до этого, вы понимаете. Что бы там ни было, мне была невыносима мысль, что вы вернетесь с острова лотоса и в первую же ночь обнаружите в постели какие-то бугры, вот я и перевернула матрац для вас. Советую делать это каждую неделю, иначе посередине образовывается дыра. Кстати, я повесила зимние шторы, а летние сдала в химчистку на Бромптон-Роуд, 159.

Целую, Джозефина».

— Интересно, сколько еще таких писем нам предстоит обнаружить. Клянусь, не я буду, если не обыщу всю квартиру — с чердака до подвала.

— У нас нет ни того, ни другого.

— Ты прекрасно знаешь, что я имею в виду.

— Я знаю лишь то, что ты делаешь из мухи слона. Право, ты ведешь себя так, будто боишься Джозефины.

— О черт!

Джулия выбежала из комнаты, а он попытался работать. В тот же день, попозже, разорвалась еще одна хлопушка. Ему понадобился телеграфный код, чтобы отправить телеграмму за океан, и он обнаружил в первом томе справочника список, в алфавитном порядке отпечатанный на машинке Джозефины,— полный список телефонов, которыми он чаще всего пользовался.

Джулия, на глазах у которой он обнаружил список, сказала:

— Просто ангел, а не женщина. Давай приколем его над телефоном. В нем и правда есть все необходимое.

После этого он предпринял настоящий обыск: проверил пачки сигарет, ящики, картотеки, прошелся по карманам костюмов, которые оставались дома, снял заднюю панель телевизора, приподнял крышку бачка в туалете и даже сменил рулон туалетной бумаги (это было быстрее, чем перематывать старый). Когда Джулия пришла посмотреть, чем он занимается, и застала его в туалете, в ее взгляде на сей раз не было никакого сочувствия. Он ползал на четвереньках по кухне, заглядывал под газовую плиту и издал что-то вроде победного клича, найдя клочок бумаги, прилепившийся к трубе, но оказалось, он остался после посещения слесаря. Он услышал, как в их ящик положили дневную почту, и тут же из холла донесся возглас Джулии:

— Ой, как хорошо! А ты никогда не говорил, что выписываешь французский «Вог».

— Я и не выписываю.

— Постой-ка, тут еще один конверт, в нем что-то вроде рождественской открытки. Подписку для нас оформила мисс Джозефина Хекстолл-Джонс. Как это мило с ее стороны!

— Она продала им серию рисунков. Я не желаю их видеть.

— Дорогой, ты ведешь себя как ребенок. Ты что, надеешься, что она перестанет читать твои книги?

— Я хочу только одного: чтобы она оставила нас в покое. Всего на несколько недель. Неужели я хочу так много?

— А ты, оказывается, эгоист, мой милый.

В тот вечер он почувствовал себя умиротворенным и усталым, но на душе стало немного легче: обыск он все-таки принял самый тщательный. Наконец-то они сидели вдвоем, окутанные вечерней тишиной и покоем, но каждый знал, что стоит им только захотеть коснуться друг друга, как эта упоительная тишина тут же будет нарушена. Это любовникам не терпится, а женатые люди могут и подождать.

— «Я умиротворен, как сама старость»,— процитировал он.

— Чье это?

— Браунинга.

— Я его совсем не знаю. Почитай мне что-нибудь.

Он любил читать Браунинга вслух: у него был хорошо поставленный голос и самолюбование его было скромным, безобидным.

Он начал:

Мне до боли ясно, что я стану делать

С наступленьем долгих темных вечеров

Он сам был глубоко растроган своим чтением. Никогда еще Джулия не была ему так дорога, как в этот момент. Тут его дом, а все остальное — не что иное, как дорога к нему.

Он перевернул страницу, там лежал листок бумаги, исписанный черным аккуратным почерком (он обнаружил бы его сразу, еще не начав читать, если бы она положила его в конверт).

«Дорогой Филип!

Я всего лишь хочу пожелать тебе спокойной ночи между страницами твоей любимой книги... и моей тоже. Нам очень повезло, что все закончилось именно так. Общие воспоминания всегда будут связывать нас.

Целую, Джозефина».

Он швырнул книгу и листок на пол:

— Сука! Сука проклятая.

— Я не позволю тебе так говорить о ней! — с неожиданной силой сказала Джулия. Она подобрала листок и прочитала.

— Что тут плохого? — грозно спросила она.— Ты ненавидишь воспоминания? Что же тогда будет с нашими воспоминаниями?

— Да ты что, не видишь, чего она добивается? Ничего не понимаешь? Ты что, дура, Джулия?

Ночью они лежали, отодвинувшись друг от друга, не соприкасаясь даже ногами. Это была первая ночь без любви с тех пор, как они вернулись домой. Обоим не спалось. Утром Картер нашел письмо в самом простом месте, о котором он почему-то не подумал: в новой пачке линованной бумаги, на которой он всегда писал свои рассказы. Письмо начиналось словами: *«Милый! Ты не против, если я буду называть тебя как прежде...»*

Рис. А. ОСТРОМЕНЦКОГО.

А ну-ка, деточки!

Так назывался конкурс, который год назад объявили Центральный Совет федерации детских организаций и «Крестьянка». Для участия в конкурсе приглашались мальчики и девочки от семи до семнадцати лет. Три возрастные группы: А (от 7 до 10 лет), Б (от 10 до 14 лет) и В (от 14 до 17 лет) отвечали на вопросы, которые мы опубликовали во втором номере «Крестьянки» за прошлый год.

Более 80 тысяч ребят приняли участие в конкурсе. Жюри рассматривало работы, пришедшие в редакцию не позднее 31 мая, и если ваше письмо опоздало, это, увы, не попало к членам жюри.

А сейчас — о победителях и наградах.

В ГРУППЕ А победили Вероника ДОМАРОВА (8 лет) из города Каспийска (Дагестан), Егор БАСОВ (9 лет) из Сочи и Миша ШУБЕРТ (10 лет) из города Туймазы (Башкортостан).

Весной, на каникулах, этих ребят пригласят в Москву, где их ждет много интересного. В том числе и призы.

Впрочем, не только их. Поощрительный приз жюри решило присудить самому маленькому участнику конкурса Роману ТРОНИНУ из Екатеринбурга. Роману шесть лет, поэтому «Ромкины истории и фантазии» записала мама.

В ГРУППЕ Б тоже три победителя: Марина ЕЛИЗАРОВА (13 лет, Ростов-на-Дону), Алена РОСТОВЦЕВА (12 лет, Орел) и Настя ДАНИЛОВА (11 лет, Ташкент).

Девочки очень подробно и интересно рассказали о том, что они умеют делать лучше всего. Марина, например, печет пироги и торты, Алена освоила оригинальное ковроткачество, а Настя сочиняет сказки. Может быть, Настя станет писателем. Детям так нужны веселые, добрые сказочные истории!

Обо всем этом девочки смогут рассказать друг другу летом. Их ждет «Артек».

А победители ГРУППЫ В летом 1993 года поедут в российский детский центр «Орленок». Знакомьтесь: Ольга ХАРИНА из города Бийск-I (Алтайский край), Светлана ВАЛЬКОВСКАЯ из деревни Новая Мельница Ермолинского сельсовета Новгородского района Новгородской области и Алена АНТОНЕНКО из города Стаханов (Луганская область).

Суперприз — поездка за рубеж — присужден Юле ПРОТАСОВОЙ из города Рыбинска (Ярославская область). Юля разработала собственную модель школы и попыталась доказать, что эта школа — лучшая! Может, кто-нибудь, занимающийся образованием, заинтересуется Юлиными предложениями? А мы назовем имена еще нескольких ребят. Им организаторы конкурса высылают подарки почтой. Это Таня БАРАХТЯНСКАЯ (г. Кокчетав, Казахстан), Таня ЛЕПУНОВА (село Ново-Павловка Сокулукского района, Республика Кыргызстан), Саша БЕЗГИН (село Славинка Алексеевского района, Самара), Анна ПУЗЫРЕВА (поселок Умба Терского района Мурманской области), Ольга ЕРЛАШОВА (город Елабуга), Люба ДОБРОВА (село Терекли-Мектей Ногайского района, Республика Дагестан).

Итак, конкурс завершен. Спасибо всем участникам. Спасибо студентам московского педагогического училища № 5 за то, что помогли разобрать и прочитать тысячи работ.

А мы ждем от родителей и участников будущего детского конкурса писем с предложениями.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

ВНИМАНИЕ, ФОТОКОНКУРС

ВСЕМ СПАСИБО!

ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА, ПОСВЯЩЕННОГО 70-ЛЕТИЮ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»

Мы хотим прежде всего представить спонсоров, которые смогли и захотели финансировать наш конкурс — это ТОО «Майское» Песчанокопского района, совет трудового коллектива госплемконезавода № 129 Ростовской области и ряд хозяйств Сальского района Ростовской области.

А теперь представляем победителей.

Первая премия (творческая командировка в любой из регионов России и фотожилет МП «Сфера») присуждена Валерию ЩЕКОЛДИНУ за фотосерию «Дорога из Петербурга в Москву».

Вторыми премиями (фотожилетами) награждены Дмитрий ЛАГРАНЖ — за фотоэтюд (№ 11, 1991 год) и фотографию (№ 8, 1991 год); Александр ТЯГНЫ-РЯДНО — за публикации в 1991—1992 годах.

Третьи премии (1000 рублей каждая и комплект фотопленки «Кодак») будут вручены Н. ТЕЛЕВНОЙ (снимок в № 1, 1991 год); П. НОВИКОВУ (фотоработы в №№ 2,3, 1991 год); Р. АГАСЬЯНЦУ (за фотографию в № 3 за 1991 год).

Поощрительными премиями (по 1000 рублей каждая) отмечены работы: Л. КАЛЕНСКОЙ, В. КОРНЕЕВА, А. СТЕПАНЕНКО, В. ОПАЛИНА, А. ПАНФИЛЯ.

Итак, итоги подведены, но фотоконкурс продолжается. Фотографии просим присылать размером не менее 18×24 см, вложенными в конверт с пометкой «На фотоконкурс». Творческих вам удач!

Снимки прислали на наш фотоконкурс Е. КАТИН, Б. МАРКЯВИЧЮС и П. НОВИКОВ.

«КРЕСТЬЯНКА» ПРЕМИРУЕТ

Ежегодно «Крестьянка» называет имена тех наших авторов, чьи работы признаны лучшими. Сегодня мы решили назвать только трех. Не потому, что авторов стало меньше. Известные писатели, журналисты, ученые, художники по-прежнему любят журнал и сотрудничают с ним. Спасибо им.

На этот раз мы представляем тех, чьи публикации вызвали самый большой резонанс, получили наибольшее число читательских откликов.

Итак, поздравляем Людмилу БЫЧЕНКОВУ (за цикл очерков на исторические темы), Ирину СЕМЕНОВУ-СОКОВНЮ (за материалы под рубрикой «Школа для девочек») и Леснида НАСЫРОВА (за художественное оформление «Теремка»).

«СЛУЖБА НАДЕЖДЫ»

В 1993 году, после публикации материала о проблемах вымирающих деревень в Старицком районе Тверской (бывшей Калининской) области, на редакцию обрушился поток писем от тех, кто хотел бы жить и работать в селе. И в помощь этим людям «Крестьянка» создала «Службу надежды». С тех пор, работая в тесном контакте с управлениями сельского хозяйства, с пришедшими им на смену агропромышленными комитетами и объединениями, с руководителями колхозов и совхозов всех республик бывшего Союза, «Крестьянка» помогла тысячам горожан стать крестьянами, а хозяйствам решить свои кадровые проблемы.

Теперь почта все реже и реже приносит приглашения на работу. Но в редакцию по-прежнему звонят и приходят люди с просьбой помочь им найти крышу над головой и работу. В основном это беженцы из регионов, охваченных огнем.

Поэтому «Крестьянка» обращается ко всем главам администраций, членам крестьянских и фермерских хозяйств: сообщать в редакцию, где могут принять этих людей. А редакция будет пересылать вам анкеты и письма тех, кто нуждается в нашей с вами помощи.

АНКЕТА

Ф.И.О. членов семьи, их возраст: _____

По какой специальности намереваетесь работать: _____

В какую область (край, республику) хотите переехать: _____

Ваши пожелания относительно условий работы и жилья: _____

Ваш адрес: _____

«ПОМОГИТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ!» — просят «Крестьянку» тысячи читателей

Хозрасчетная «Служба знакомств» нашего журнала предоставит адреса и данные, интересующие Вас, если Вы переведете 600 рублей на расчетный счет: Москва, 1608731 Тихвинского отделения Мосбизнесбанка МФО 201553, РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА».

Ваши имя и адрес занесем в картотеку, и Ваши данные будут предоставляться для знакомства будущему спутнику, если Вы переведете на тот же расчетный счет 300 руб.

В обоих случаях надо заполнить (разборчивым почерком) карточку «Службы знакомств» и выслать ее в редакцию вместе с письмом-заявкой и копией квитанции об оплате.

Наш адрес: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14, комн. 620.

«Крестьянка», «Служба знакомств». Телефон: 257-34-69.

«СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ» «КРЕСТЬЯНКИ»

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Возраст _____

Наличие детей _____

Основные внешние данные

(рост, вес, цвет волос, цвет глаз) _____

Дополнительные сведения

(черты характера, увлечения и т. д.) _____

Образование, профессия _____

Обеспеченность жильем _____

Номер квитанции (платежного поручения):

за внесение ваших данных в картотеку (300 руб.) _____

за пользование банком данных (600 руб.) _____

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОНД ПЕТРА ЛЕЩЕНКО

Имя прекрасного артиста Петра Константиновича Лещенко на многих действует магически. А песни популярны до сих пор, хотя минуло не одно десятилетие. Больно, что так нелепо оборвалась его жизнь: на чужбине, в тюремной больнице. Трагично сложилась и судьба его жены, Веры Георгиевны Белоусовой-Лещенко, как и он, репрессированной. После тюрем и лагерей все горькие годы разлуки она жила лишь одной надеждой — восстановить доброе имя любимого человека. Фонд Петра Лещенко — ее инициатива, поддержанная его поклонниками, их общими друзьями.

ИЗ УСТАВА:

— Основная цель Фонда — благотворительная: улучшение социальных и бытовых условий жизни ветеранов эстрады, организация патронажной помощи;

— реабилитация незаконно репрессированных артистов;

— культурно-просветительская деятельность, связанная с пропагандой творчества Петра Лещенко и его знаменитых коллег, ветеранов отечественной эстрады 30—50-х годов;

— сбор и восстановление уникальных раритетных записей (граммофонных, магнитных), фонотек, фототек;

— оказание помощи Музею эстрады в пополнении архива новыми материалами как о ветеранах сцены, так и о ее сегодняшних мастерах;

— проведение благотворительных концертов, фестивалей, телерадиомарафонов, конкурсов эстрадного мастерства в России и за рубежом;

— открытие и поддержка деятельности ресторана «Лещенко» для мастеров эстрады и их поклонников.

Живая память

Идея создания фонда возникла после публикации воспоминаний вдовы о Петре Лещенко в журнале «Крестьянка» в августе 1991 года «Еще не время плакать надо мной...». Интерес читателей и огромное желание Веры Георгиевны Лещенко узнать правду о последних днях мужа не оставили нас равнодушными.

Много терпения и упорства потребовалось, чтобы отыскать «арестантское досье» самой Веры Георгиевны. Мы надеялись найти хоть какую-то зацепку, выход на Петра Лещенко. По-доброму отнеслись к нам сотрудники из группы по реабилитации на Лубянке. «Дело» нашлось, в нем есть уникальный документ — протокол допроса Петра Лещенко. Он сам подробно рассказывает о себе, о счастливой и, увы, столь короткой любви с Верой Лещенко, о совместных гастролях, выступлениях. Столько тепла даже в скучных протокольных строчках мог оставить лишь очень любящий человек.

Многие нелепые слухи опровергает этот документ.

Первое сообщение о намерении создать Фонд было опубликовано в еженедельнике «Семь дней». Заботы по организации Фонда взяла на себя редакция журнала «Крестьянка». Президентом Фонда предложено стать Вере Георгиевне Лещенко. Получив от государства компенсацию за «лагерное заточение», Вера Георгиевна решила полностью перевести ее на счет Фонда. Это первый денежный взнос.

Деятельность Фонда, созданного в помощь ветеранам эстрады, будет самой разнообразной. Но первая и главная его цель — благотворительная. Пока создается банк информации об артистах эстрады 30—50-х годов, ныне здравствующих, нуждающихся в помощи, а также о репрессированных артистах эстрады. Надеемся, что откликнутся, сообщат о себе ветераны сцены. Помогает нам в этой работе директор Музея эстрады Михаил Абрамович Лунгин.

Сделаны первые шаги и в пропагандистской работе Фонда. Подготовлены первые сборники о кумирах эстрады прошлых лет. Воспоминания вдовы Петра Лещенко Веры Георгиевны «В мире все неверно и капризно» и Антонины Сергеевны Ревельс «Рядом с Утесовым» с фотографиями и музыкальным приложением — словами и нотами песен из репертуара этих артистов.

Обещали нам свою поддержку и помощь известные филофонисты Михаил Иванович Мангушев из Ростова-на-Дону, Валерий Дмитриевич Сафошкин и Оскар Борисович Хацет из Москвы.

Это то, что радует. Теперь о сложном. Общественные организации, подобные Фонду Петра Лещенко, могут состояться и существовать лишь при поддержке меценатов. Многие российские предприниматели, среди них немало поклонников Петра Лещенко, подтвердили: «Фонд нужен. Поможем. Он должен стать необходимой частью отечественной культуры». Подтвердили то многие, но помогли — Внешнеэкономическое акционерное общество «Совсетьэнерго», московские фирмы «Турне», «Сюрприз».

Мы благодарны и нашим читателям, которые откликнулись. Почта была интереснейшая, некоторые вложили в конверты деньги с оговоркой, мол, простите, что больше не можем. И не надо. Не отрывайте от себя последнего. Мы признательны за то, что вы не остались равнодушными.

Все же неприятные моменты были. И, видимо, еще не раз нам придется столкнуться с тем, что сама идея благотворительности для некоторых не столь уж и притягательна. Были среди деловых людей такие, кто свои красивые монологи в поддержку Фонда заканчивал неизменным вопросом: «А что мы с этого будем иметь?» Да и кое-кто из «эстрадных звезд» предпочел участию в благотворительном вечере более выгодные предложения. Грустно. Время неумолимо. И молодость, и популярность не вечны. Доброта же всегда возвращается.

И все же в конце ноября в Театре эстрады состоялся первый благотворительный вечер Фонда. И был аншлаг. И была атмосфера необычайной теплоты, искренности, доброты, которую с первых минут установил в зале ансамбль русской духовной музыки «Благовест» под управлением регента Галины Кольцовой. Три часа звучали романсы — давние, но не забытые, и современные — в исполнении мастеров сцены разных лет. Николай Щукин, Иосиф Кобзон, Владияр, Валентина Пономарева, Филипп Киркоров, Юрий Березин, Вячеслав Малежик, Валентина Готовцева, Ирина Шведова, Игорь Демарин, Виктор Третьяков, ансамбли «Бабье лето», «Доктор Ватсон», гости из Санкт-Петербурга — София Ялышева и Владимир Трушин. И это еще не полный список участников. Вели программу Светлана Жильцова и Федор Чеханков. А самым трогательным и волнующим моментом концерта стал выход на сцену вдовы Петра Константиновича Веры Георгиевны Лещенко, профессиональной эстрадной певицы. Это ей он посвятил романс «Любимая», который они всегда исполняли дуэтом. Прозвучал романс и в этот вечер, уговорил-таки Федор Чеханков Веру Георгиевну спеть его в память о любимом.

Концерт затянулся, но зрители не расходились. И это сегодня, когда после девяти вечера улицы Москвы холодные и пустые.

Итак, премьера Фонда прошла успешно, работа же только начинает разворачиваться. Хочется верить, что Фонд Петра Лещенко будет действовать всегда при полном аншлаге и без всяких антрактов.

Ольга ПЕТУХОВА

«Какая прелесть!»

Да, дорогие читатели, вместе с новогодними поздравлениями и пожеланиями наша Лавка решила удивить вас новшествами. Сначала она игриво и как бы шутя объявила себя «забавной». А потом и вовсе назвалась «Какая прелесть!». Но что-то в этом есть. Судите сами.

Разве не так мы порой реагируем на глупость и хамство? Не эти ли слова срываются у нас, когда в магазине на вчерашнем ценнике вдруг появляются новые нули? Да и радуясь хорошей шутке, мы тоже ведь не прочь воскликнуть: «Какая прелесть!» Но уже вполне искренне, без иронии...

КНИЖНАЯ ПОЛКА

Бывают люди, которые услышат, увидят в кино или прочтут в книге что-то интересное и сразу бегут к друзьям.

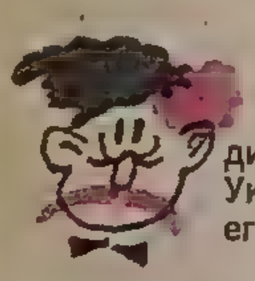
— Вот такая вещь! — кричат они, делясь новостью.

И наша Лавочная комиссия, ознакомившись с «Записными книжками» прозаика Сергея Довлатова, воскликнула:

— Какая прелесть! — И предлагает несколько маленьких отрывков из книжки читателям нашей Лавки.

Сергей ДОВЛАТОВ

ЗАПИСНЫЕ КНИЖКИ



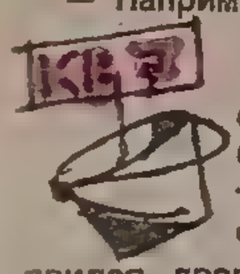
Соседский мальчик ездил летом отдыхать на Украину. Вернулся. Мы его спросили:

— Выучил украинский язык?

— Выучил.

— Скажи что-нибудь по-украински.

— Например, мерси.



Выносил я как-то мусорный бак. Замерз. Опрокинул его метра за три до помойки. Минут через пятнадцать к нам явился дворник. Устроил скандал. Выяснилось, что он по мусору легко устанавливает жильца и номер квартиры.

В любой работе есть место творчеству.

Когда мой брат решил жениться, его отец сказал невесте:

— Кира! Хочешь, чтобы я тебя любил и уважал? В дом меня не приглашай. И сама ко мне в гости не приходи.

Хармс говорил:

— Телефон у тебя простой — 32-08. Запоминается легко: тридцать два зуба и восемь пальцев.

— Как вас постричь?

— Молча.

Это произошло в Ленинградском театральном институте. Перед студентами выступал знаменитый французский шансонье Жильбер Беко. Наконец выступление закончилось. Ведущий обратился к студентам:

— Задавайте вопросы артисту.

Молчание.

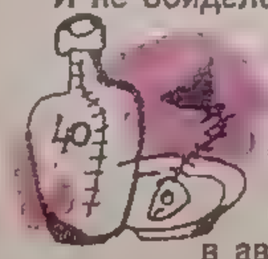
И тогда находившийся в зале поэт Еремин громко крикнул:

— Келёр э тиль? (Который час?)

Жильбер Беко посмотрел на часы и вежливо ответил:

— Половина шестого.

И не обиделся.



Однажды меня приняли за Куприна. Дело было так.

Выпил я лишнего. Сел тем не менее в автобус. Еду по делам.

Рядом сидела девушка. И вот я заговорил с ней. Просто чтобы уберечься от распада. И тут автобус наш минует ресторан «Приморский», бывший «Чванова».

Я сказал:

— Любимый ресторан Куприна!

Девушка отодвинулась и говорит:

— Оно и видно, молодой человек. Оно и видно.

Лениздат напечатал книгу о войне. Под одной из фотоиллюстраций значилось:

«Личные вещи партизана Боснюка. Пуля из его черепа, а также гвоздь, которым он ранил фашиста...»

Широко жил партизан Боснюк!

ЛАВОЧНЫЕ ТРАГЕДИИ

КОГДА ВЕСНА ПРИДЕТ?

Все-таки люди странно понимают слово «счастье»... Разбираю предновогоднюю редакционную почту и все время натыкаюсь на это слово. Но читателей, конечно, волнует не само слово, а то ощущение чего-то радостного, которое оно должно содержать...

А ведь исстари известно, что счастье не бывает сплошной радостью. Помните? «Не было бы счастья, да несчастье помогло!» Вот так и с этими ваучерами, о которых буквально в каждом письме.

Жили себе люди. Не хорошо, не плохо. Не хуже других. Вдруг — радость: скоро дадут всем по ваучеру. Каждый на десять тысяч рубликов. Ого: не было ни гроша, и вдруг — алтын, как говорится. Первое ощущение у мужской половины читателей, естественно: «Это дело надо отметить! Спасибо, дескать, пар... то есть правительству, за подарок!» А женщины сразу призадумались: «Не будет ли потом хуже? Кто это запросто так, за здорово живешь нам когда-нибудь что-нибудь давал хорошее?» Женский ум не проведешь. Толковая жена сама знает, какую заначку мужу оставить, а какую и изъять.

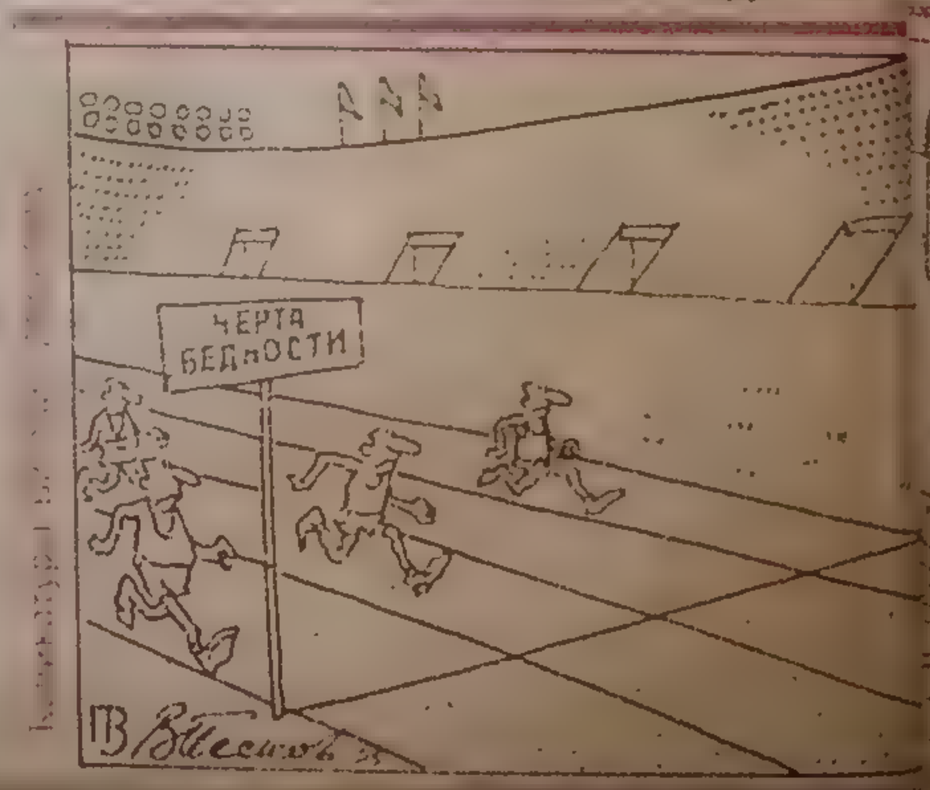
Все понимает толковая жена. А в ваучере засомневалась: «Десять тысяч — это много или мало? Продать сразу или пусть полежит?» Вот так: жили люди, на себя надеялись. И вдруг — бац — ваучер! «Ага! — пишет нам из Смоленска одна почтенная дама.— Выходит, я тридцать лет отбарабанила на производстве, мне — ваучер. Сноха пять лет в институте училась, еле одолела, и ей — ваучер. Внук родился, еще самостоятельно до горшка добраться не может,— и у него такой же! Где справедливость?»

Жили люди дружно, мечтали о счастье. Получили вдруг по чеку на десять тысяч каждый, и — разлад. И некому в доме было сказать: «Сядем давайте да отметим!» А потом и разобрались бы. Хозяйке это награда за труд. А детям и внукам — аванс. Надо объединить эти чеки, вложить в общее дело и зажить еще дружней. Пора бы нам научиться радоваться подаркам. Хотя, конечно, мы к этому не привыкли...

И напоследок о смешном. Муж один написал и покаялся, что нынче ранняя зима наступила по его вине. А началось все летом. Жена как-то говорит ему:

— Вот сейчас лето, жара. Хорошо бы так было подольше. А то настанут холода, а мне нечего надеть!..

Поговорили вроде — и ладно. У женщин это «нечего надеть» всегда на языке... Но тут случилась командировка. И там этот муж встретил то ли свою старую зна-



комую, то ли подругу жены, написано в письме невнятно... Короче, она его соблазнила. И он от чувства жуткой вины назанимал у всех, кого знал в этом городе, кучу денег и купил жене кроличий полушубок...

Дома, разумеется, радости не было конца. Жена только в дом, сразу надевает полушубок и — к зеркалу.

— Хоть бы зима скорее наступила,— буркнул, между прочим, однажды муж.

— Я об этом молюсь каждый день,— серьезно отреагировала жена.

— Ну, ты не очень усердствуй,— шутя остерег ее муж,— сентябрь на дворе, вся картошка в поле...

Да где там! Так жена хотела холодов, чтоб выйти в обновке (а что хочет женщина, того хочет Бог), что морозы ударили уже в конце сентября. «Ужас. Пол-урожая под снег пошло,— пишет дальше муж.— Да, тут случилось непредвиденное».

Уже на третий день морозы отступили, снег растаял. И все по одной простой причине: к полушубку не хватало сапожек...

Зима потом дважды возвращалась. Первый раз — когда купили сапоги, но опять отступила ввиду отсутствия шапки. Но с появлением шапки сельскохозяйственная жизнь на полях их алтайской земли замерла окончательно. Снег больше не таял.

«Если бы я не провинился перед женой, я бы ничего бы не стал ей покупать. Во-первых, некогда, во-вторых, я не умею покупать. А тут купил... Знал ведь, какой у нее характер. Ей бы реки вспять поворачивать. Что теперь делать? Зима, предупреждаю, в этом году будет долгой и суровой!»

Скажем так: схожий характер у всех женщин, купивших обновки к сезону. А чтобы зима быстро кончилась, купите-ка своей жене что-нибудь легкое, летнее и постарайтесь ей не изменять. После этого посмотрите в окно и увидите, что снег потемнел и появились сосульки.

Погоду «делают» женщины. Это вы правильно заметили. Но хорошую погоду — только счастливые женщины. И в семье, и на работе. Вообще вокруг себя...

Кстати, о ваучерах. В счастливых семьях сейчас этим словом называют любимых котов и собак. И только там, где что-то не ладится, это слово вызывает тревогу и раздражение. Как, впрочем, и любое другое...

Те из мужчин, кто к Новому году не забыл порадовать своих женщин подарком, знают, когда придет весна.

Она и не уходила!

В Лавке дежурил Владимир АЛЬБИНИН.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

КОНКУРС

ВЫ ПРОСИТЕ ПЕСЕН?

Какая же Лавка без своей песни? Припев мы придумали. А что «внутри»? Нет, без песни нам нельзя! Помогайте. Лучший вариант будет опубликован и положен на музыку.

А вот припев:

Надо радоваться жизни,
В петлю не лезть!
Надо радоваться жизни,
Какая есть!

Писать на открытках.

«Какая прелесть!»

Вот лучшее место для размещения экспресс-рекламы! Тел. (095) 257-30-77

МОЙ МУЖ ПЬЯНИЦА?

На этот животрепещущий вопрос попытались дать ответ и писатели-сатирики, и художники-карикатуристы, и врачи, и психологи.

В книгу под названием «Мой муж пьяница?» вошли веселые и сентиментальные истории, рисунки и даже кроссворд. Но главное: только в ней можно найти короткие, но очень ясные и полезные рецепты на все случаи жизни — от лечения импотенции до средств от опьянения и похмелья. И как бросить пить — тоже!

По вопросам оптового приобретения книг обращайтесь: Москва, факс (095) 236-67-68, тел.: (095) 257-30-77, 227-01-18.

С ГАРАНТИЕЙ!

Московский наркологический Центр «ДАР» под научным руководством народного врача СССР А. Р. Довженко предлагает лечение алкоголизма, наркомании и пристрастия к курению **за один день.**

Гарантируется полное исчезновение тяги к алкоголю, наркотикам и курению.

Сеансы лечебного гипноза ведет уникальный специалист Виктор Добровольский.

Консультации: пятница, суббота, воскресенье, с 9 до 16 час.

Адрес: Москва, Костомаровский переулок, дом 3, Дворец культуры Метростроя. Проезд: метро «Курская».

Телефоны: (095) 227-02-13, 227-01-18, 297-65-44.

Биопрепарат «ЛОХЕИН»

Это оригинальное водно-спиртовое извлечение из сибирского лекарственного растения. В клинических наблюдениях «Лохеин» оказался эффективнее современных препаратов — «легалона» (ФРГ), «карсила» (Болгария).

Лекарство защищает печеночную клетку от токсического воздействия ядов и алкоголя.

Биопрепарат рекомендуется для оптимизации функции печени, поджелудочной железы, а также в качестве гепазащитного средства при острых хронических гепатитах, циррозах печени и как общеукрепляющее средство.

Москва, факс (095) 415-58-30, тел. (095) 280-98-76.

Дмитрий ХАРАТЬЯН

— Мне нравится петь, и делаю я это с удовольствием. Но никогда не считал себя эстрадным исполнителем.

— А вот наши читатели уже давно просят встречи именно с Харатьяном-певцом. Видимо, в последнее время чаще стали видеть вас на эстраде, нежели в кино.

— Это не потому, что я в певцы подался, а потому, что кино в угол загнали. Не могут наши фильмы в прокат прорваться. Их разве только на просмотре в Доме кино увидишь. Кстати, там — полные аншлаги.

Сейчас снять фильм дороже, чем купить заморский. И все же снимаем. Я по-прежнему предан кино. Все, что со мной происходит, связано с ним. Боль. Радость. Тревоги. Удачи.

Январь у меня — месяц премьер. Выйдут на экран три фильма с моим участием. Причем в этих фильмах — не проходные роли. Хотя я всегда работал только всерьез, но по прошествии времени какие-то прежние роли кажутся, скажем так, не главными.

Так вот, я снова снялся у Леонида Гайдая. Два года назад я уже сыграл в его фильме частного сыщика Диму Пузырева. На сей раз мой герой — суперагент КГБ Федор Соколов, которого американская полиция приглашает в свою страну для разоблачения русской мафии. Моя коллега Мэри Стар, ее играет американская актриса Келли

Крестьянка

8'93

Приданое для вождя

Хотите знать, какие стихии бушуют в 1-м «А»?

АВГУСТ 1993

Крестьянка

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

Учредитель — коллектив редакции журнала «Крестьянка»
Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации Российской Федерации.
Регистрационный № 01636.

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.
Редакционная коллегия:
Л. И. БЫЧЕНКОВА,
Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
А. А. МАНЧХАШВИЛИ
(коммерческий директор),
Т. Г. МЕЛИХОВА
(ответственный секретарь),
А. В. МХИТАРЯН.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Л. ФОМИНА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Отдел рекламы: 212-12-39.

Сдано в набор 15.06.93. Подписано к печати 07.07.93. Формат бумаги 60 × 90⅛. Бумага газетная. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 21,00. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 1 162 400 экз. Зак. № 516.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-12-39, 257-30-77 (отдел распространения журнала).

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Типография издательства «Пресса». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

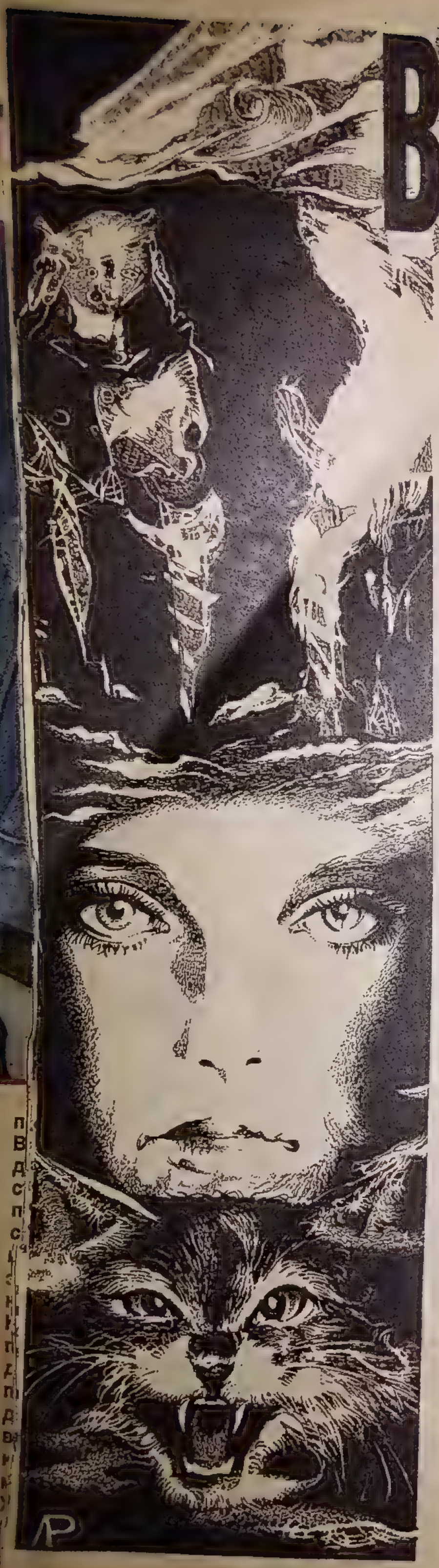
На первой странице обложки фотоэтюд Андрея СЕМАШКО.

До свидания

Традиционные репортажи с выпускных балов в нынешнем году были нетрадиционными. Газеты отметили это событие с печалью или раздражением. С печалью — потому что в иных наших братских республиках выпускники или воюют, или укрываются дома после комендантского часа. С раздражением — потому что официальный столичный российский бал, охраняемый ОМОНом,— укатился в темноту аллей знаменитого парка и напился там до непотребства. «Наташ Ростовых в белых бальных платьях не наблюдалось...» — меланхолично заметила «Комсомольская правда». Но прекрасные, светящиеся девичьи лица явились нам на телеэкране — умницы, родительская и учительская гордость, медалистки. Прелесть какие девчонки! Правда, одни. Без мальчиков. В том смысле, что почему-то именно девочки были представлены нам как надежда и гордость. И от этого радостного телеявления такая тяжесть на сердце. Хотя о чем горевать? Парни теперь при деле: учатся зарабатывать деньги, это ведь мужская наука. Будут тех же девочек дальше учить, возьмут наших умниц в жены, на руках их, красавиц, станут носить... Может быть, время поменялось в справедливую сторону? Ученые мужья и раньше-то не сильно зарабатывали, а уж сегодня... В прошлом году столичные вузы выпустили 60 тысяч студентов со свободными дипломами, то есть безработных. Но на биржу труда пришли только 4 тысячи, остальные где-нибудь и как-нибудь пристроились. Вы знаете, наверное, где и как. Замечательные юношеские лица у мойщиков машин. Прекрасно выглядят наши мальчики в разномастных коммерческих киосках. «Неспетые песни» наших дочерей кружат вокруг новых бизнесменов — то ли в качестве охранников, то ли, наоборот, рэкетиров. Работают там, где платят. Где больше платят. Они, между прочим, подрастали под хохот наших анекдотов про инженеров и кандидатов всяких наук. В школе они застали первые забастовки своих учителей и сообразили, что их наставники — обыкновенные нищие. От собственных родителей, от нас с вами, узнали, что горбатиться на это государство — занятие гиблое. И государство, в свою очередь, дало им знать, что ему эти детки «сто лет в обед». Вы помните, какой дефицит у нас был первым? Давно, при начале перестройки, когда еще не было деления на «демократов» и «патриотов»? Помните? Это был дефицит детского питания. Тогда был контролируемый бартер, и кое-какие предприятия могли приобрести в обмен на свою продукцию еду для маленьких детей. А приобретали почему-то «тойоты» и видеомагнитофоны... Постепенно дефицитом стало все, что определяется словом «детское»: соски, пеленки, велосипеды, лагеря отдыха... В общем, всё. А когда появились «сникерсы», у нас уже кончились деньги. Но «сникерсы» все-таки появились! И какая тут физика-химия, какая география с литературой — детям нужны деньги, а не школьные медали. Может быть, наши дети — первые свободные люди, сделавшие самостоятельный выбор? Ведь прежде, смотрите, мы им навязывали обязательное среднее образование, почти обязательно — образование специальное или высшее. Не попал в институт — вот

© «Крестьянка», 1993.

Верить ли черной кошке



В народе считается, что ведьма, решившая устроить кому-то несчастье, перебегает ему дорогу в облике черной кошки. Кстати, а существуют ли ведьмы в реальности? Если ведьма — это человек, желающий зла другим людям и реализующий это желание через осознанное или неосознанное применение магических приемов, то следует признать их существование. То, что магические приемы существуют и есть личности, ими владеющие, у многих не вызывает сомнений. Более того, парапсихология утверждает, что серьезное расстройство здоровья могут вызывать субъекты, не имеющие понятия о практических приемах магии. Это те, кого называют людьми с «черным глазом». Стоит такому человеку поговорить о ком-то или даже посмотреть на него, как с тем приключается несчастье. Но если ведьма творит порчу вполне сознательно, то люди с «черным глазом» страдают от чувства своей вины и мечтают избавиться от такой своей особенности.

Собственный опыт изучения методов парапсихологии позволяет мне утверждать, что вызвать повреждение здоровья человека гораздо проще, чем исцелить его, и что для этого нет никакой особой необходимости принимать облик какого-либо животного, даже если это в принципе возможно. Я не вижу смысла в том, чтобы ведьме превращаться в кошку да еще и перебегать перед кем-то дорогу, если она нацелилась причинить зло. С очень высокой степенью надежности можно утверждать, что любая черная кошка — кошка, а не ведьма. И объективно она не является причиной несчастий. Когда моя дочь вывозит на наш садовый участок свое семейство, она прихватывает и симпатичную черную кошечку. Кека по десять раз в день перебегает дорогу каждому из нас и соседям, но никаких опасных последствий никто не замечал.

Причина живучести подобных примет, на мой взгляд, лежит не в объективном факторе, а в субъективном. Дело здесь не в самой примете, главное — как на нее реагирует человек. Ведь у разных народов есть разные приметы, часто не совпадающие, а нередко они вообще прямо противоположны. На того, кто не знает какой-то приметы или ее проявления, она и не действует. Суть, по-моему, заключается в том, что у человека, верящего в ту или иную примету, прочно сидит в голове мысль о неизбежности события, предсказанного ею. И уже сама эта мысль, по законам взаимодействия видимого и невидимого миров, конструирует, материализует событие. Если мысль погружена в подсознание, можно сколько угодно с помощью разумных доводов отвергать возможность предсказания неудачи, несчастья, но они все равно часто происходят, укрепляя веру в примету.

Конечно, лучше всего бы не верить в приметы ни сознательно, ни подсознательно. Но это, кажется, нереально для большинства людей. Поэтому каждому полезно иметь некую систему нейтрализации плохих примет: перекреститься, постучать по деревяшке, трижды плюнуть через левое плечо или сделать что-то в этом духе. Действенность таких приемов зависит только от того, насколько вы сами верите в их эффективность. Когда вера тверда, нейтрализация происходит на бессознательном уровне, и вероятность успеха высокая. Если вернуться к черной кошке, перебегающей дорогу перед автомобилем, то можно или объехать это место, или остановиться и подождать, когда его проедет кто-нибудь другой. Так как этот водитель не видел кошку, то и нет опасности, что он мысленно сконструирует себе несчастье.

Ну, а добрые, счастливые приметы, к ним как относиться? Ведь часто они улучшают, поднимают настроение, внушают уверенность и тем самым помогают достичь желаемого. Увы, человек устроен так, что если какое-то событие принято за добрую примету, то совершенно автоматически противоположное будет считаться приметой недоброй. Посудите сами: полные ведра — добрая примета, а пустые — какая? И так, мне кажется, во всем.

Поскольку недобрые приметы могут блокировать волю людей и материализовываться через их мысли, то лучше всего обходиться без примет, не собирать их и, естественно, не распространять. Тем же, кому жаль расставаться с добрыми приметами, я могу предложить гораздо более мощный и эффективный метод, также основанный на влиянии наших мыслей на физический мир. Древние мудрецы верно говорили: «Мир таков, каким мы его себе представляем». Если кому-то его жизнь кажется серой, полной опасностей, болезней и ударов судьбы, она именно такой и будет. Но если кто-то замечает хотя бы иногда проблески солнца, радости жизни, приятные сюрпризы, то судьба к нему поворачивается лицом. И, начиная новое дело, не следует искать каких-либо примет. Самое лучшее, что можно сделать,— это, гоня прочь все мысли о неблагополучном исходе, почаще думать об удаче.

Станислав СМИРНОВ,
биоэнергетик

ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ

Пионы еще год назад так пышно цвели, а нынче растут совсем плохо. Сколько же они сидят на этом месте? Пожалуй, лет шесть. Значит, пришла пора их делить и рассаживать на новые места, иначе совсем зачахнут.

Ямы для пионов нужны, как для больших кустов: 60—70 сантиметров глубиной, 60 — в диаметре, и все это придется заполнить чем-нибудь питательным. Например, так: на дно — немного навоза, спичечный коробок суперфосфата, потом — рыхлую дерновую или садовую землю, смешанную с перегноем, да хорошо бы еще добавить выветренного торфа. И обязательно — пару стаканов древесной золы, а по возможности еще и стакан гашеной извести. Вот теперь все это хорошенько перемешать, не задевая уложенного внизу навоза, слегка уплотнить, полить — и пион можно пересажи-

вать. Его разросшееся корневище осторожно разрежьте острым ножом так, чтобы на каждой части было по 3—5 стеблей с хорошо развитыми глазками. При посадке эти глазки должны находиться на уровне почвы — уже после того, как вы ее сверху уплотните и еще раз польете.

Если сделать эту работу вовремя, до конца августа, то пионы успеют укорениться до зимы. Но все же с приходом холодов их для надежности надо укрыть холмиками земли на 10—12 сантиметров, а сверху еще и сухой листвой.

В. ПОДМОСКОВНАЯ,
садовод-любитель

ЦАРЬ-ЯГОДА

Многие любят тыквенную кашу, но мало кто знает, что с точки зрения ботаники тыква — ягода. К тому же самая большая. Некоторые ее экземпляры достигают 100 кг веса.

Тыква очень полезна. Нежная желто-белая мякоть содержит 7—8 про-

центов сахара, а сорта, выращиваемые в Узбекистане — до 14 процентов. В этой «ягоде» много крахмала, витаминов, а каротина даже больше, чем в моркови. Тыква богата солями калия, кальция, магния, железа, меди. В ней много пектина, который способствует выведению холестерина из организма, поэтому она незаменима в диетическом питании.

Из тыквы можно приготовить более 30 блюд, ее варят, жарят, запекают. Она отлично «ложится» в зиму и сохраняет свои полезные вещества до весны.

Семена тыквы были найдены при раскопке перуанских гробниц. То есть еще за три тысячи лет до нашей эры знали эту ягоду. Мореходы Колумба привезли семена из Южной Америки в Европу, и очень скоро тыква попала и к нам в Россию.

Некоторые сорта тыквы, например, горлянку, используют как посуду, такая твердая у нее кожица. Издавна в Африке, Китае, Японии из нее делали различные сосуды для вина, масла и воды, а еще игрушки, ложки, тарелки, табакерки. В Средней Азии и сейчас в больших тыквинах хранят крупу, зерно, а в Молдавии солят огурцы в тыквах-бочонках.

Ближайшие родственники тыквы — кабачки и патиссоны. Родина кабачков — Индия. В средние века это растение было завезено из Индии в Африку, а оттуда попало в Европу и стало излюбленной пищей многих народов.

Есть у тыквы еще одна «родственница», но она несъедобна. Это люффа, ее чаще всего используют как мочалку. Растет люффа на Кавказе. Из нее изготавливают летние шляпы, бумагу, ее используют для получения искусственного шелка. Вот вам и тыква-ягода!

Н. ЛУКЬЯНОВА

ЛОПУХОВЫЙ ДОЖДЬ

Уже недолго осталось ждать урожая с огорода, а на грядках одна напасть за другой: морковку грызет проволочник (въедливый желтоватый жесткий червячок), а над капустой бабочки-белянки стаями порхают. Сами-то они безвредные, а вот их детки — зеленые гусеницы на капустных листьях — очень нежеланные гости.

Ядохимикаты в августе уж не применишь, попробуйте безвредные старые народные средства. Наберите у дороги листьев обычного лопуха, мелко нарежьте и заполните ведро на треть. До краев налейте воды — и пусть постоит три дня. Процеженным настоем опрыскивайте капусту каждые 5—7 дней все время, пока летают бабочки: на «лопуховую» капусту они не сядут, полетят откладывать яички куда-нибудь в другое место.

А морковь можно полить слабым раствором марганцовки — 3—5 граммов на ведро воды,

от этого погибнут не только проволочники, но и вредные хрущи.

В. ХИМКИНА

РЯДОМ С КРАСНЫМИ КРАСНЕЮТ

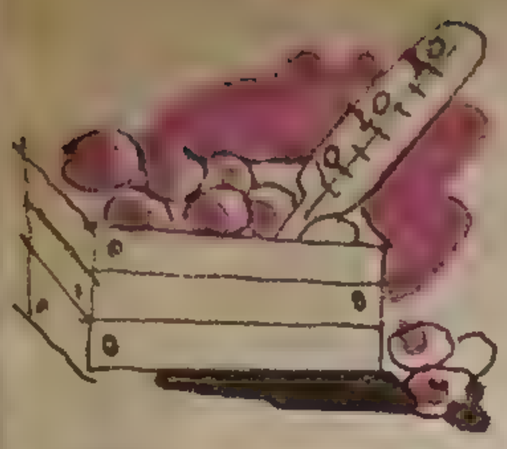
Вскоре после первых прохладных ночей, уже в августе, на помидорах может появиться фитофтороза — болезнь, которая за 3—4 дня губит весь урожай. Первый ее признак: листья становятся темно-бурыми, стебли — коричневыми, а на плодах появляются темные твердые пятна. Пораженные растения и плоды надо сразу же уничтожить (но не класть в бурт). Плоды без пятен опустите на две минуты в горячую воду (60 градусов, не более) и положите на дозаривание, а через несколько дней проверьте, не появились ли пятна.

Остальные растения можно попытаться спасти, опрыснув настоем чеснока: 30 граммов его растереть и настоять сутки в 10 литрах воды. Опрыскивание придется повторить через 10 дней и посмотреть, не появятся ли признаки болезни. Если это случится, не стоит больше рисковать: придется снимать плоды зелеными и также опускать их в горячую воду либо вместо этого прогреть их в духовке или печи при 40 градусах в течение четырех часов. И потом, положив на дозаривание, почаще поглядывать, нет ли темных пятен. Те, что с пятнами, лучше сразу убирать: фитофтороза не даст им дозреть.

Кстати, о дозаривании: ведь, как бы решительно вы ни настроились на красные помидоры с грядки, ждать можно только до первых холодных ночей (с температурой до 5 градусов), дальше уже бесполезно. Так вот, быстрее всего помидоры краснеют в помещении с температурой 20—25 градусов. Замечено: если в ящик

с зелеными помидорами положить несколько красных, то все покраснеют быстрее.

А если вы хотите, чтобы помидоры созревали постепенно и дольше хранились, то лучше держать их при 15 градусах и каждый день убирать покрасневшие. Еще дольше пролежат помидоры, если пересыпать их мелкой древесной стружкой в небольших ящиках с решетчатыми крышками и поставить в помещение с температурой 10—12 градусов. Здоровые, отборные зеленые плоды так можно хранить месяцев до трех и подать к столу созре-



шими в морозный зимний день...

В. АФАНАСЬЕВА,
агроном

О БЕРЕЖНОМ ОТНОШЕНИИ К «УСАМ»

Четырехлетние грядки садовой земляники уже считаются старыми: растения болеют, ягод дают меньше, сорняки их одо-

левают. Новые земляничные грядки лучше устраивать заранее, чтобы не остаться в следующем году без ягод.

Хорошо, если есть возможность купить здоровую и сортовую рассаду. Но можно обойтись рассадой с собственного участка, только надо брать ее от кустов не старше двух-трех лет, отмеченных заранее, еще во время плодоношения, самых урожайных и здоровых, и при этом не от концов «усов», а от их оснований. Отметив кусты колышками, не обрезайте у них «усы», а, наоборот, поухаживайте за ними: разложите на рыхлой почве, два раза полейте — и к началу августа получите пышные укорененные розетки.

Вот «портрет» идеальной земляничной рассады: коренастая, с двумя-тремя здоровыми листьями на коротких черешках, между ними у основания — сильная выпуклая верхушечная почка — «сердечко», а главное — целый пучок корешков длиной не меньше шести сантиметров.

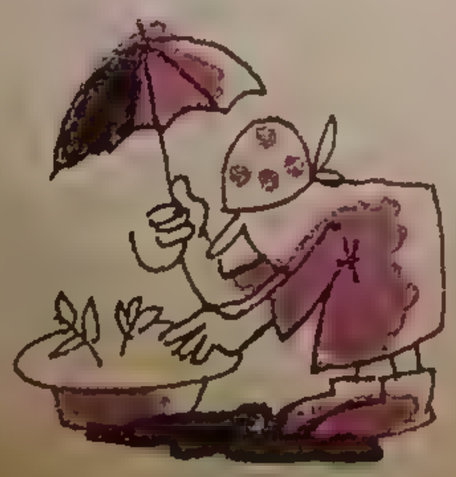
Лучшее место для новых земляничных грядок — там, где 3—4 года росли овощи или картофель, а нынче — что-нибудь раннее, что в начале августа уже можно убрать. Хорошее место для земляники — это залог будущего урожая. На сыром, низком месте, где застаивается вода, или, наоборот, на сухом взгорке, как ни ухаживай за ней, толку не будет. Там, где много сорняков, особенно пырея, сажать землянику тоже плохо: ведь четыре года здесь не будет глубокой перекопки, и пырей станет полным хозяином.

Почва на отведенном месте достаточно плодородна: здесь росли овощи, значит, ей перепадали и минеральные удобрения, и навоз или компост. Если сейчас под землянику внесете еще 3—4 килограмма навоза на 1 кв. метр и добавите к нему фосфорно-калийную «минералку» (20—30 граммов суперфосфата и 10—15 — хлористого калия на тот же 1 кв. метр), то в ближайшие два сезона землянику можно не подкармливать.

Итак, подготовили почву: удобрили, тщательно перекопали (помня опять-таки, что в ближайшие четыре года этого делать не надо), выровняли участок, а если он низковат, сделали грядки. Все это сделайте заранее, недели за две до посадки.

Рассаду надо выкопать в день посадки, рассортировать и уложить в тени, накрыв. Если жарко, сделайте земляную «болтушку» в тазах и опустите ее туда корнями. В жару землянику лучше не сажать.

Намечаем шнуром будущие рядки — либо попарно, либо, если место тенистое, по одному. От штамбов деревьев отступаем не меньше чем на



метр, ряд от ряда в паре — на 30—40 сантиметров, междурядья — 70 сантиметров.

Дальше все просто. По шнуру делаем лунки глубиной 15 сантиметров, на 20 сантиметров одну от другой. Лучше всего для этого годится острый совок-штыковка: тогда одна стенка лунки будет вертикальной и плотной. К ней прислоните растение так, чтобы «сердечко» было над уровнем почвы, расправьте корни и засыпьте их до половины, следя, чтобы они не загнулись. Уплотните почву и засыпьте лунку доверху. Посадили ряд — полейте, расходуя не меньше, чем пол-литра воды на растение. Подождите, пока впитается, и очень

внимательно проверьте, не высунулась ли рассада слишком высоко, оголив корни, или, наоборот, не засыпалось ли почвой «сердечко». То и другое надо поправить сразу же, иначе все наши старания впустую.

Вот теперь сверху замульчируйте грядки — засыпьте почву вокруг растений тонким слоем перегноя, торфяной крошки или, на худой конец, просто сухой земли,— чтобы сберечь в почве влагу и не дать образоваться корке.

Все, работа закончена. Теперь осталась одна забота: если сухо, поливать растения через день, да через недельку еще раз проверить, как сидит рассада, не оголились ли корни.

Следующим летом обильного урожая новоселы еще не дадут. Но если вы управились с посадкой до середины августа, то первыми ягодами могут и порадовать. А уж через год покажут себя в полную силу.

В. ЩЕРБАКОВА,
садовод

Уважаемые земледельцы!

Приобретя брошюры **«ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВИ И ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВ»** (56 стр. по цене 25 руб.) и «Биотехнология для приусадебного участка» (18 стр., цена 1000 руб.), вы сможете повысить плодородие почв в 5—10 раз в ближайшие годы, а также получить урожай зерновых по 50—60 ц, картофеля — по 400—500 ц/га.

Заказы направляйте по адресу: 600028, Владимир, пр-т Строителей, 19—94. Телефон: (8 09222) 7-43-09. Игонину А. М.

АО «Медбиотехпром»

продает со склада консервант для домашних заготовок овощей и фруктов. С помощью консерванта при соблюдении инструкции обеспечивается сохранность продукта при комнатной температуре, значительно сокращается расход сахара или уксуса, а также имеются другие преимущества.

Наш адрес: 109033, г. Москва, ул. Самокатная, 4-а. Телефон для справок: (095) 362-28-19.

Леонид Парфенов на фоне «Портрета»

Окончание. Начало на стр.10

...тро живого гомика, ...сть он расскажет... На ...паде «Плейбой» и «Пен...тхауз» такие же журналы, как и все остальные, не лучше и не хуже. Но у них там все давно устоялось, у каждого своя тема, своя ниша. Географический журнал пишет о природных красотах Кении, а эти — о красоте верхней части левого бедра, но никогда — наоборот. У нас же все всегда были всеядны, откликались на всё. Еще годик-два, это настроение пройдет, и у нас сложится другая структура журналистики.

— Сейчас большинство журналистов, как и все общество, разделились на «правых» и «левых». Вы же, как мне кажется, аполитичный человек.

— Смею надеяться, да. Отсутствие ярости в отстаивании политических взглядов объясняется тем, что у меня их нет. И неоткуда взяться ярости. Я могу сказать, что я за то, чтобы люди не дрались друг с другом, чтобы у них была нормальная частная жизнь. Но это такие общелиберальные, что ли, принципы. Пусть политикой занимаются профессионалы, те, кому это интересно. Допускаю, что кого-то эта игра может очень занимать. Я не думаю, что программу про вице-президента мы делали проруцковскую или антируцковскую. Он был мне интересен как человек, как яркая фигура. Он веселый, порывистый, истовый и искренний. Мы с ним не обсуждали политические вопросы, по-моему, это не является его любимой темой. Про оружие, про отращивание усов, про жизнь, про армию говорили — это его темы. Правда, передача снималась за год до нынешних заморочек. Руцкой по-человечески очень симпатичен, но я не ставил перед собой задачу вызвать к нему симпатию. Я хотел показать его таким, какой он есть.

Мне тут после передачи о 70-х годах приписали, что, оказывается, Алла Пугачева не просто Пугачева, а конформистка, потому что она «звезда» брежневского периода. А меня эти вещи совершенно не волнуют. Меня совершенно не интересует Людмила Георгиевна Зыкина как подписантка «Слова к народу». Это ничего не убавляет и не прибавляет к песне «Издалека долго течет река Волга». Она была, есть и будет суперзвездой советского поселка городского типа, а мы все полугородские, у нас до сих пор полусельская страна. И такой лубок, такой мещанский стиль в лучшем понимании этого слова, в смысле обывательском...

— Обывать — значит жить?

— Да, да, в плане личных добродетелей, опрятных передничков, палисадников, настурций в ящиках, так вот, такой «Оренбургский пуховый платок» гораздо лучше, чем любая политика — и слева, и справа.

— Леонид, а по какому принципу вы выбираете героев для своей передачи?

— Я человек профессиональный, что интересно зрителю, то интересно и мне.

— Не наоборот?

— Почему нет? Я же обыкновенный человек, что мне любопытно, может быть любопытно и другим.

— А как при этом личные симпатии?

— Если руководствоваться ими, то тогда надо было делать передачу либо про Руцкого, либо про Гайдара, они все-таки антиподы. Для меня главное, чтобы человек был феноменальным и представлял собой нечто гораздо большее, чем его личная биография.

— Даже если он вам не слишком приятен?

— А для меня нет неприятных людей. Может, у меня с доброжелательностью перебор? Нет, ну кто неприятен? Я не поклонник творчества Богдана Титомира, но он часть общественного явления, почему бы его не исследовать? Это сейчас самый известный гастролер в стране. Парень стильный, много чего напридумывал, к 25 годам столько всего нагородить... Он не только не курит, но, кажется, единственный наш певец, который вообще не пьет.

— Вы имеете дело с личностями известными, о которых много пишут и говорят. Меняется ли ваше мнение о них? Или подтверждается?

— Уточняется — наиболее подходящее слово. Наши представления о них однобокие, примитивные. У нас такие прочные стереотипы, знания о людях столь приблизительны, частные портреты даже знаменитостей так нечасты, что удивиться нетрудно. Например, увидев Аллу Борисовну гуляющей в валенках по снегу. Если подходить серьезно, добросовестно, тратя время, то почти всегда значительная часть материала входит в противоречие с бытующим представлением. Сколь-либо популярный человек несет на себе некий приговор, сведенный к одной фразе, которую принято произносить. Он известен тем, что... Далее следует: Руцкой — крутой, Пугачева — капризная примадонна, Гайдар — образованный. Но стоит вглядеться попристальнее, как сразу фигура становится богаче.

— Кто-то из героев разрушил ваши собственные стереотипы?

— Магомаев показался человеком ироничным по отношению к себе, ко времени, к песням, лукавым по отношению к властям, видно, что всегда он был хулиганистым малым. Обычно же он появляется в роли тяжеловесного оперного мэтра. Вовсе не является капризной, стервозной Пугачева. Она человек на редкость наблюдательный, точный, умный и сильно расходится с тем стереотипом, который во многом навязала сама. Гребенщиков живет в мире гораздо более простых и ясных категорий, чем обычно приписывают ему после того, как из него столько времени делали воплощение зáуми. Титомир, о котором предполагается, что он двух слов связать не может, на самом деле их прекрасно связывает. Но вообще, работая над «Портретами», я понял, что у нас никто всерьез не занимается лепкой своего публичного образа — ни политики, ни артисты.

— А кто показался вам самым искренним?

— Я прекрасно понимаю, что наставленная камера — это не лучший повод и место быть искренним. Но человек на самом деле не очень долго может прикидываться. И если снимать его в разных ситуациях, он рано или поздно перестает себя контролировать, проговаривается, если не по словам, так по интонациям, жестам. Кроме того, все это люди сложившиеся, и им трудно себя переломить и заставить остальных поверить, что они совсем уж полная противоположность бытующим клише.

— Интересно было бы узнать, чем сам Леонид Парфенов на экране отличается от Леонида Парфенова в жизни?

— В жизни я сутулюсь, а в кадре приходится держаться прямо и выглядеть тем самым лучше, чем я есть. Приходится что-то делать с волосами, так как они никак не ложатся назад. Но, мне кажется, на экране я более-менее адекватен самому себе в действительности.

— Внешне вы на экране почти такой, как в жизни. А внутренне?

— Я никак себя не оцениваю. Нет привычки к самоанализу.

— При том, что так пристально рассматриваете других людей?

— Была фраза у Бунина, что чужая душа — потемки, но своя собственная гораздо темней. Почем я знаю, какой я? Мне не один раз говорили, что в этих портретах я как бы себя выдаю своими приемами. Поэтому лучше судить меня по этим передачам, нежели по тем словам, которые я скажу по поводу себя самого и этих передач.

Беседу вела
Анжела МХИТАРЯН.

Фото Валерия ПЛОТНИКОВА.

Хозяюшка

Свежие ягоды в бутылке. Вкусно, надежно, выгодно!

Новая рубрика «Хозяюшки» — для тех, кто любит своих кукол

Свободные складки, большой воротник, пышный бант — именно то, что вам нужно

Выбирайте лекарства по нашей таблице

«КУКОЛЬНЫЙ ДОМ»

Юные читательницы! Для вас «Хозяюшка» открывает сегодня новую рубрику — «Кукольный дом». Посмотрите на снимок, и вы сразу поймете, чем будет заниматься фирма: наконец-то ваши Бероники, Барби, Сэнди, Лизы, Маши получат свой собственный Дом моделей!

Главный модельер «фирмы» — преподаватель труда московской школы Елена Счастливцева, главная манекенщица — кукла Барби. Мы решили назвать ее так, хотя ее многочисленные «сестры» — и отечественные, и импортные — носят и другие имена: ведь все они похожи друг на дружку, и одежда Барби будет впору и Веронике.

Попросите маму и бабушку, чтобы в свободную минуту нашли вам лоскутки любых тканей, остатки шерсти, ненужные вещи, которые вы сможете распороть. Тесьма, кант, кусочки кожи, шитья, кружев — все пригодится для отделки кукольных туалетов. В этом и будущем году мы с вами будем шить и вязать нарядные платья и яркие свитера, блузы, юбки, «лосины», сумки, шляпки... Боитесь, что не сумеете? А мы очень подробно объясним, что и как делать. Если и испортите кусочек ткани, не беда, ведь учатся, как говорится, на ошибках, зато потом станете хорошими рукодельницами, а это умение никогда не лишнее, особенно для женщины! Не забудем и мальчиков: с их помощью сделаем кое-что из мебели для кукольного дома...

ЕСЛИ...

● Если вы собираетесь в отпуск, не ломайте голову, кому из соседей поручить поливать цветы в ваше отсутствие. Их можно полить и «впрок», на неделю-две вперед.

Поставьте цветочные горшки в воду на 3—4 часа. Выньте, дайте стечь воде и укутайте, как одеялом, влажной травой, дерном, а еще лучше мхом. Если прикрыть землю в горшках кружками из полиэтиленовой пленки, влага будет испаряться еще медленнее. А сможете проявить изобретательность и установите цветочный горшок над полиэтиленовым пакетом с водой — так, чтобы влага, испаряясь, проникала в землю через нижнее отверстие, можете спокойно отдыхать месяц.

● Если рубашка мужа или сына сильно загрязнилась, с вечера хорошо потрите воротник и манжеты тальком, насыпьте толстый слой талька на особо загрязненные места и оставьте до утра. Рубашка легко отстирается.

● Если нужно вынуть пробку из бутылки, оберните ее горлышко тряпкой, намоченной в горячей воде, тогда и туго сидящая пробка станет «послушной».

● Если затупилась терка, потрите ее о наждачную бумагу, и она станет острой, как новая.

● Кружевные воротнички, манжеты, платочки после стирки не отжимайте. Разложите их на полотенце, аккуратно расправьте, приколите к полотенцу тонкими острыми булавками и оставьте сохнуть в тени. И гладить не потребуется!

ДВУБОРТНАЯ БЛУЗА ИЗ ЛЮБОЙ ТКАНИ

Сколько в вашем гардеробе блузок? Вероятно, не одна, а если вы умеете шить, то и не две. Действительно,— незаменимая, многофункциональная вещь, всегда модная и всегда к месту. И все-таки придется сшить еще одну.

Потому что сегодня силуэт модной блузы выглядит по-новому.

Прежде всего необходим большой воротник. Стройные девушки могут сделать его даже еще больше, чем на нашем рисунке, чтобы он спускался и на плечи. Низ, даже в блузах из легкого шелка, напоминает жилетный, каждая полочка заканчивается острым уголком. Широкие рукава, сосборенные по окату, заканчиваются манжетами — узкими, как на рисунке, или более широкими на пуговках. Вытачки-защипы расположены под грудью и симметрично — на спинке, за их счет создается прилегающий силуэт. По линии талии защипы закреплены с лицевой стороны отделочной строчкой. Застежка двубортная, на четыре пуговицы — они сами по себе являются элементами отделки.

Ткань любая, однотонная или набивная, с вышивкой или кружевным воротником, можно использовать ткани с разным рисунком, в контрастных сочетаниях цветов... На размер 50-й, рост III (164–100–108) — именно на такой рассчитаны наши выкройки — потребуется 1 м 80 см при ширине полотна полтора метра.

● Раскроив ткань, складываем спинку и перед лицевой стороной внутрь, сметываем и стачиваем вытачки-защипы по намеченной линии. По лицевой стороне прокладываем отделочную строчку шириной 0,5 см.

● Снова складываем полочки и спинку, уравниваем срезы, сметываем и стачиваем боковые и плечевые швы, разутюживаем их с изнанки.

● Вкладываем прокладку между верхним и нижним воротником, сметываем и стачиваем, припосаживая верхнюю часть. Срезы швов подрезаем, оставляя припуск 0,3 см. Приутюживаем с нижней стороны воротника.

Теперь необходимо выкроить обтачку по горловине, борту и низу блузы шириной 3—4 см, ее тоже кроим из двух частей с прокладкой. Готовый воротник вкладываем между изделием и обтачкой, нижней стороной — к изделию, верхней — к обтачке. Уравниваем срезы, совмещаем надсечки, сметываем и стачиваем. Швы в уголках надсекаем. Обтачку притачиваем по всему верху блузы одновременно с воротником.

● Сшиваем рукава, низ обрабатываем манжетами с прокладкой, образуя сборки по низу рукава. Головку рукава по окату также собираем на сборку двумя строчками и втачиваем, стараясь распределить сборку равномерно.

● Осталось пробить и обработать петли, пришить пуговицы и отгладить обнову.

Татьяна АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

Чертежи и рисунок автора.

«КУКОЛЬНЫЙ ДОМ»: ХОТЬ НА БАЛ!

Гостей положено встречать по-праздничному, в красивом платье. Поэтому модели, которые мы сегодня предлагаем, не из самых простых; тем девочкам, кто еще плохо владеет иголкой, придется обратиться за помощью к старшей сестре или маме.

Эти нарядные вечерние платья сшиты по одной выкройке, а выглядят по-разному за счет ткани, отделки. Одно сшито из тюля, сетчатой ткани и кажется воздушным, легким. Другое более парадное: его лучше сделать из ткани с блеском, особую прелесть придает кокетливый волан и оборка на юбке.

Внимательно посмотрите на выкройку: детали лифа (спинка и перед) даны в натуральную величину, вам надо просто перевести их с помощью кальки и копировальной бумаги на ткань и вырезать по контуру ножницами. Части юбки и отделочные детали даны в уменьшенном размере (из-за недостатка места), но вы сможете по указанным на чертежах размерам сделать выкройку также в натуральную величину. Если волан покажется вам слишком сложным, можно обойтись без него.

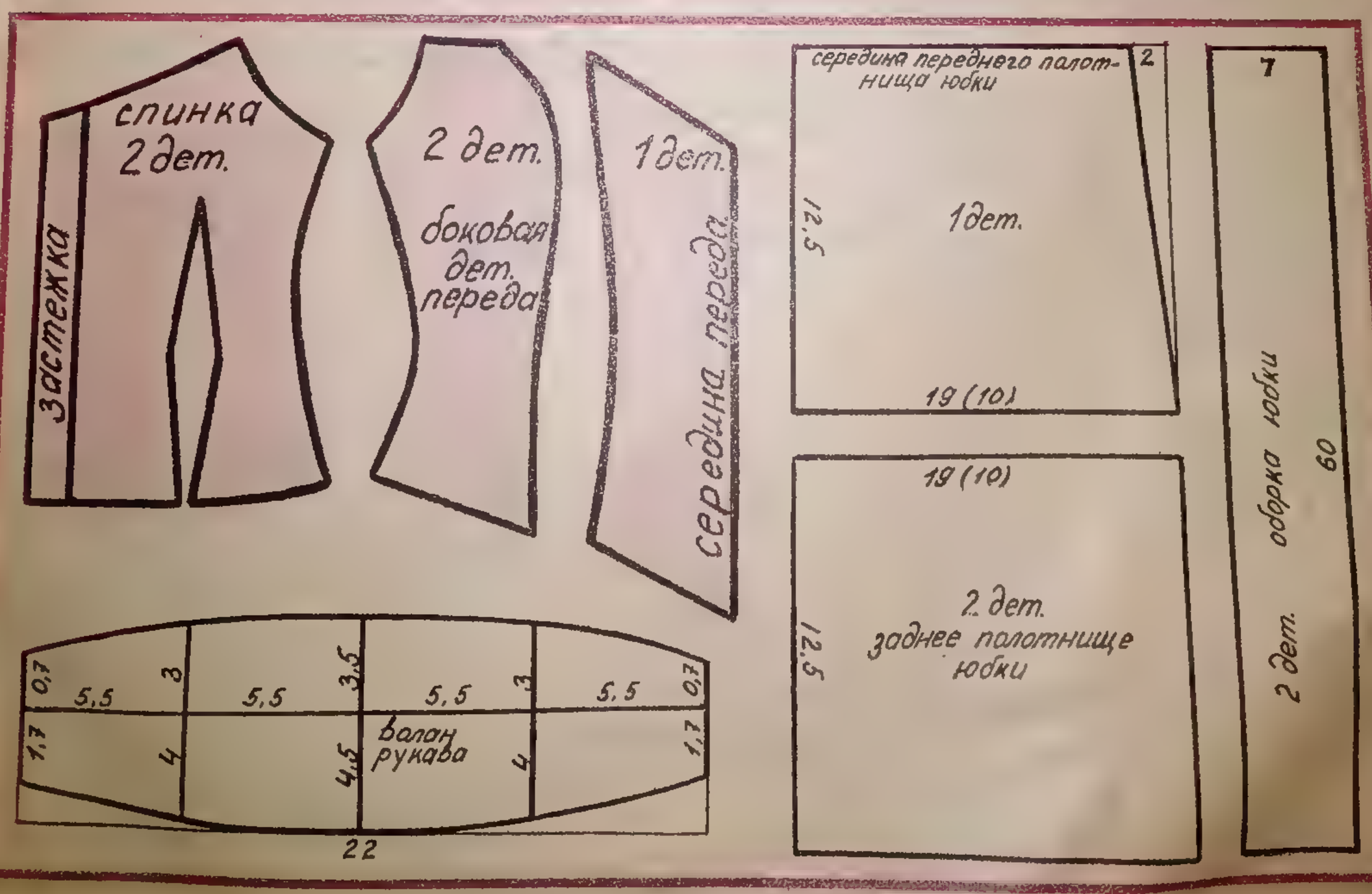
Выкройки готовы? Детали по ним вырезаны? Начинаем сборку. Сшиваем среднюю и боковые детали переда, каждый шов разглаживаем. Сметываем и сшиваем вытачки. Сшиваем боковые швы. Подрубаем на руках или на машинке проймы и верх лифа.

Теперь сшиваем боковые швы юбки, соединяем ее с лифом. И только после этого стачиваем (на портновском языке это означает «сшиваем») одновременно задний шов юбки и лифа. Осталось подрубить низ платья, сделать застежку — из «липучки» или на маленькую пуговку.

Для второй модели потребуется еще собрать рукав-волан по средней линии, чтобы длина его стала 5 см, и пришить его к верхнему краю переда и спинки. Оборка на юбку нашивается руками или на машинке.

Вы обратили внимание, что на чертежах полотнищ юбки указаны два размера? Первый относится к светлому пышному платью, второй (тот, что в скобках) — к вечернему парадному.

Елена СЧАСТЛИВЦЕВА.
Чертежи автора.



...а самое время надеть что-то еще летнее, но уже не слишком открытое, в чем будет не жарко днем и не холодно августовским вечером. И такое, что шить попроще, времени-то носить осталось не так много.

Что же придумать? Правда, полные женщины (размер 54—56-й) предпочитают носить юбку с блузкой, но, поверьте, это платье — именно то, что вам надо! Юбка, заложенная по талии глубокими складками, V-образный вырез, удлиняющий шею, воротник бантом — какой женщине такой силуэт не к лицу? Модель очень проста, вы видите это по выкройкам, а смотрится прекрасно.

Подойдет любая легкая ткань из хлопка или льна, сгодится даже тонкий трикотаж. Понадобится 2 м 50 см ткани при ширине 150 см. Обратите, пожалуйста, внимание на чертежи: детали платья даны на желтом фоне. Перед началом работы с выкроек переда и спинки перенесите форму обтачек для обработки рукавов. По низу переда и спинки обозначены места примыкания складок юбки. Спинку можно кроить со швом посередине.

Шить начинайте с отдельной обработки верхней части и юбки, а затем соединяйте их вместе. Стачайте вытачки переда, затем соедините детали по плечевым швам. Низ рукавов обработайте подкройными обтачками. Стачайте боковые швы.

Детали воротника-банта стачайте по среднему короткому шву, затем сложите лицевой стороной внутрь и прострочите концы, оставив незастроченным участок, который будет втачиваться в горловину. Концы воротника выверните и отутюжьте. Внутреннюю часть воротника наложите лицом на изнаночную сторону горловины, приметайте и пристрочите. Внешнюю часть воротника подогните и подшейте на руках или на машинке.

Соедините полотнища юбки, подшейте низ. Заметайте складки, не отглаживая их. Верхнюю часть соедините с юбкой, делая шов со стороны складок.

Осталась последняя деталь — эта модель требует подплечников формы «реглан».

Вторая модель — платье для девочки 36—40-го размера. Присмотритесь внимательней: эта юбка напоминает пачку балерины. Такой эффект достигается за счет необычного фасона юбки. Она состоит из двух частей, нижней — основной, на которую нашиты клинья, сосборенные по верхнему срезу и вшитые по линии соединения юбки и лифа. Остальные части клина свободны. При ходьбе или любом движении они разлетаются в стороны, похожие на лепестки.

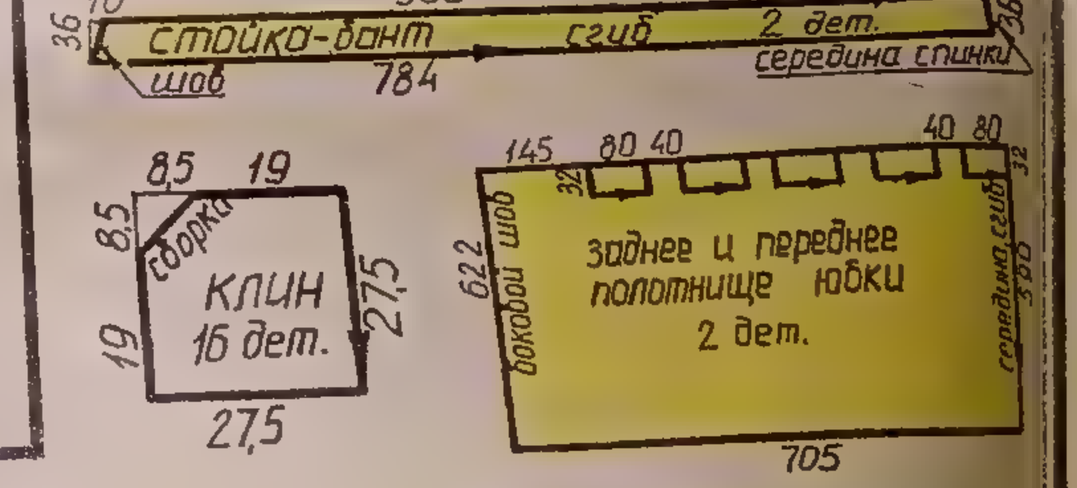
Лиф платья плотно облегает фигуру, потому что выкроен из трикотажа, взятого ...из старой майки! Но кто об этом догадается, если вы сумеете подобрать такого же цвета основную юбку? На фоне однотонных деталей отлетные клинья из пестрой ткани будут выглядеть особенно нарядно. На нашем снимке лиф и нижняя юбка — черные, а клинья черные с желтым. Горловина и проймы обработаны бейкой, сочетающейся по цвету. Из нее же сделаны бантики, которые украшают перед лифа и конец выреза на спинке.

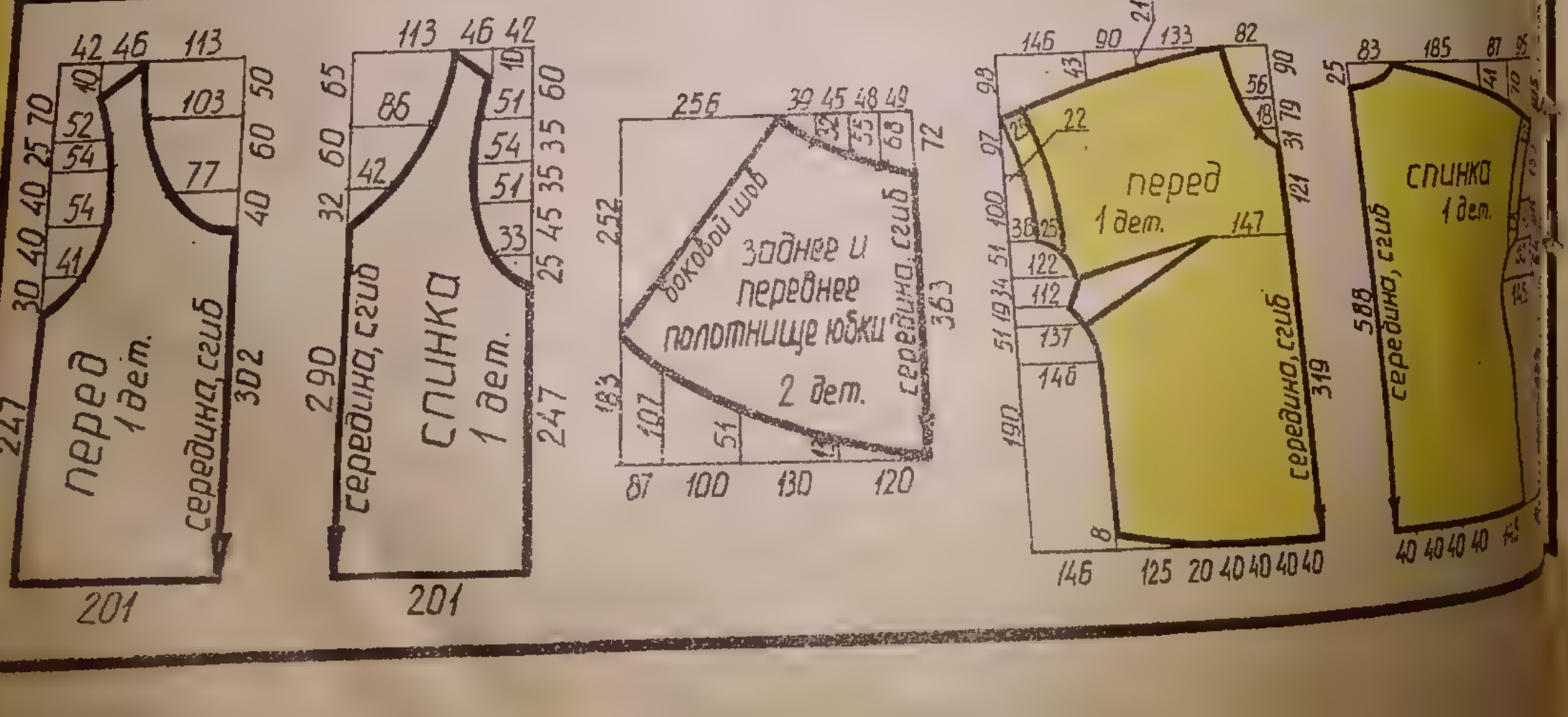
При ширине ткани 90 см понадобится 85 см гладкокрашеной ткани для юбки, 1 м 75 см пестрой для клиньев и 48 см трикотажного полотна для лифа. Тесьмы для окантовки пройм, горловины и бантов — 3 м 90 см при ширине 3 см.

Самое трудоемкое — вырезать и обработать по трем сторонам 16 клиньев, которые вшиваются по линии талии. Готовые клинья сосборите по косой части и приметайте к нижней юбке из гладкой ткани (на выкройке метками показаны места их присоединения). Стачайте лиф по плечевым и боковым швам. Тесьмой обработайте все срезы. Соедините лиф с юбкой, делая строчку со стороны юбки. Из остатков тесьмы сделайте бантики (ширина канта и бантов в готовом виде 0,5 см). Пришейте их спереди в шахматном порядке и один — в углублении выреза на спинке.

Ручаемся, такого платья не будет ни у кого из подружек!

Н.БОНДАРЕНКО,
модельер-конструктор
Дома моделей
«Кузнецкий мост».





Думается, найдется в вашем гардеробе и несколько вещей, неподвластных модам сезона и года, вещей, что называется, на все времена.

Ажурный пуловер, который мы рекомендуем связать,— одна из таких вещей. Он хорош и прохладным летним вечером, и ранней весной, и осенью, а сделать длинные рукава — пойдет и зимой, если же вообще оставить без рукавов — можно носить поверх блузы или водолазки.

Чтобы связать пуловер 48-го размера, потребуется 350 г тонкой полушерстяной пряжи (длина нити 890 м/100 г), рабочие спицы № 2,5 и № 3 и две спицы на леске для вспомогательных работ.

Виды вязания:

— планки по линии низа и манжеты — резинкой 2×2 (чередование 2 лицевых и 2 изнаночных петель), нить в 3 сложения. Спицы № 2,5;

— детали пуловера — узор «ажурные ромбы» (схема дана на рис. 2), нить в 2 сложения. Спицы № 3;

— планка по линии горловины и бейки для оформления проймы — чулочное вязание (лицевая гладь — лицевая сторона работы), нить в два сложения. Спицы № 3.

Все детали пуловера выполняем в соответствии с выкройкой (рис. 1).

Вывязывание СПИНКИ начинаем с планки. Наберите на спицы 210 петель (50 см) и свяжите полотно высотой 6 см. При переходе к ажурному вязанию равномерно убавьте 73 петли. Убавления выполните в лицевом ряду — петли провязывайте лицевыми, в изнаночном — изнаночными. Начиная со следующего (лицевого) ряда, переходите на ажурный узор. В работе 137 петель (54 см). Первые и последние три петли ряда не вводите в узор, а вяжите чулочным вязанием, то есть кромку образуют три крайние петли. Это необходимо, чтобы легче было соединить детали и выполнить красивый шов. Далее вяжите ровно. Через 62 см от планки переснимите петли на дополнительную спицу. Спинка готова.

ПЕРЕД начинаем вязать, как и спинку. Через 48 см от начала работы приступаем к оформлению горловины. Разделите вязание пополам. Обе половины заканчивайте порознь. Убавки со стороны горловины в каждом 4-м ряду. Через 20 см от начала выреза закончите работу, петли плеча переснимите на дополнительную спицу.

РУКАВ (2 детали). Для манжеты наберите 90 петель (22 см) и свяжите полотно высотой 4 см. При переходе к ажурному полотну равномерно прибавьте 7 петель. Для оформления боковых скосов рукава прибавляйте с обеих сторон полотна петли, которые вводите в ажурный узор. Прибавки в каждом 6-м ряду. Так вяжите, пока высота ажурного полотна не составит 35 см. Петли последнего ряда закройте по прямой.

Готовые детали пуловера отутюжьте через два слоя влажной марли и оставьте просыхать на 20—30 минут.

БЕЙКА для оформления проймы (2 детали). Наберите на спицы количество петель, соответствующее 54 см, и провяжите чулочным вязанием 6—8 рядов. По линии сгиба бейки выполните ажурный ряд (петли лицевого ряда провяжите, чередуя 2 вместе лицевой и накид). Затем провяжите чулочным вязанием еще 6—8 рядов. Петли последнего ряда закройте по прямой. Готовую бейку сложите по линии сгиба изнаночной гладью внутрь и отутюжьте через два слоя влажной марли.

Соедините спинку и перед трикотажным швом

«петля в петлю» по линии правого плеча. Теперь можно приступать к оформлению ГОРЛОВИНЫ. Для этого наберите на спицу с изнаночной стороны полотна вдоль линии выреза необходимое количество петель и провяжите чулочным вязанием 6 рядов. В лицевых рядах центральную (точка А на рис. А) и соседние с ней петли провязывайте вместе лицевой. В седьмом ряду — по линии сгиба планки — выполните ажурный ряд, как на бейках. Затем провяжите еще 8 рядов. На этом участке планки в лицевых рядах по обе стороны от центральной петли делайте накиды, в изнаночных рядах провязывайте их изнаночными. Нить оборвите, подсоедините вспомогательную нить и провяжите 4—6 рядов, не меняя узора.

Не закрывая петель последнего ряда, снимите работу со спиц. Планку аккуратно отутюжьте, перегните по ажурному ряду на лицевую сторону и приметайте. Выполните плечевой шов (открытые петли сшейте швом «петля в петлю», а планку — вертикальным трикотажным швом). Отплетите вспомогательную нить, открытые петли прикеттлюйте. Выполните оставшиеся швы и отутюжьте их.

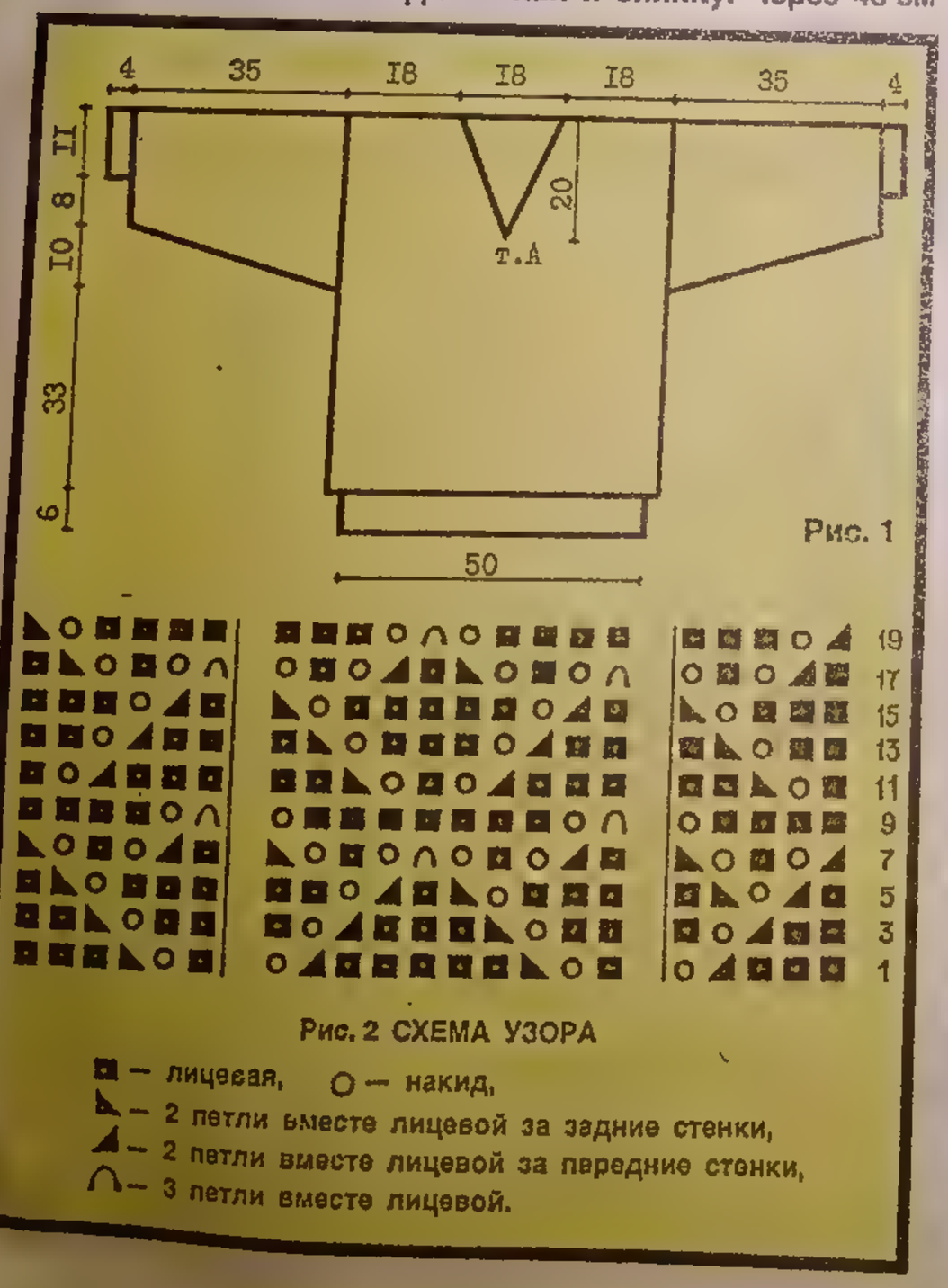
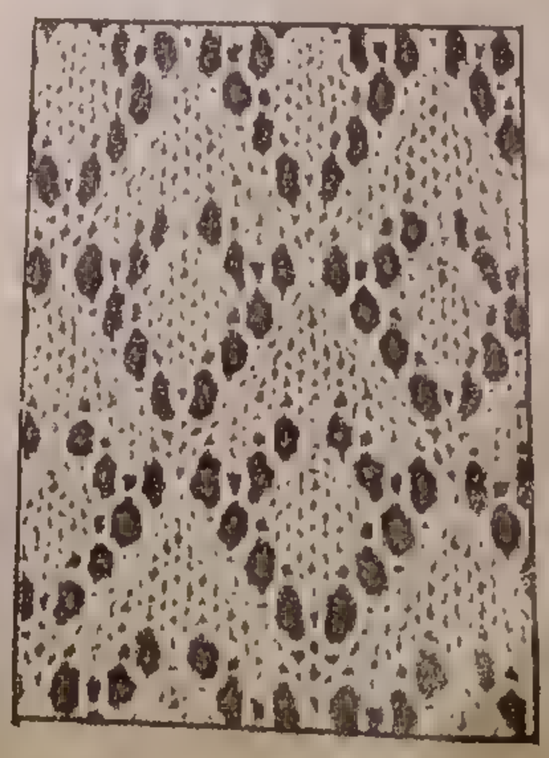


Рис. 1

Рис. 2 СХЕМА УЗОРА

■ — лицевая, ○ — накид,
◣ — 2 петли вместе лицевой за задние стенки,
◢ — 2 петли вместе лицевой за передние стенки,
∩ — 3 петли вместе лицевой.



Надежда СВЕЖЕНЦЕВА.
Чертежи автора.

СТО ТРАВ ОТ СТА НЕДУГОВ

Сегодня речь пойдет о народных средствах, которые с успехом применяют при болезнях печени и желчного пузыря. Какие и как — расскажет таблица, а в дополнение посоветуем всем страдающим любыми расстройствами этих органов свежий капустный сок — хранить не более суток, пить в течение дня 5—6 стаканов.

При токсическом поражении печени принимайте 3—4 раза в день за полчаса до еды чайную ложку высушенного и измельченного в порошок корня одуванчика. И заготовьте сухие цветки бессмертника! Вы увидите, что он входит почти во все сборы, рекомендуемые таблицей.

ЗАБОЛЕВАНИЕ	ЧЕМ ЛЕЧИТЬ	КАК ГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВО	КАК ПРИНИМАТЬ
Общеукрепляющие средства при заболеваниях печени	Зверобой продырявленный	Три столовые ложки травы зверобоя залить стаканом кипящей воды, настоять не менее двух часов.	Принимать по четверти стакана три раза в день после еды.
	Тысячелистник обыкновенный	Три чайные ложки травы тысячелистника залить стаканом кипятка, настоять в течение 2—4 часов.	Принимать по столовой ложке три раза в день.
	Кукурузные рыльца	Столовую ложку кукурузных рылец, залитую стаканом кипятка, парить полчаса на водяной бане, не доводя до кипения.	Пить в течение 40 дней трижды в день по две столовых ложки за час до еды.
	Шиповник, плоды	Тщательно высушенные и измельченные плоды шиповника залить кипятком — две столовые ложки плодов на два стакана воды. Оставить настаиваться на ночь.	По стакану два раза в день.
Хронический холецистит	Кукурузные рыльца	10 г кукурузных рылец залить стаканом кипятка, настаивать не менее 2 часов.	По четверти стакана 3 раза в день до еды.
	Сбор: корень одуванчика, трава полыни и тысячелистника, корни валерианы и цикория.	Смешать поровну измельченные корни одуванчика, валерианы и цикория, траву полыни и тысячелистника. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа.	Выпить в 2 приема: утром натощак и на ночь.
	Сбор: трава золототысячника, корень аира, цветки бессмертника.	Смешать поровну траву золототысячника, измельченный корень аира, цветки бессмертника. 3 чайные ложки смеси залить двумя стаканами холодной воды и оставить на ночь. Утром прокипятить в течение 7 минут.	По стакану за полчаса до еды.
Хронический холецистит, сопровождающийся расстройством кишечника	Сбор: бессмертник, зверобой, мята перечная, пустырник	Взять поровну цветки бессмертника, траву зверобоя, траву мяты перечной и траву пустырника. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настоять в течение 2 часов.	По половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды.
При частых запорах	Сбор: ревень тангутский, цветки бессмертника, тысячелистник	Взять две части ревеня тангутского, три части цветков бессмертника песчаного, пять частей травы тысячелистника обыкновенного. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение двух часов.	Стакан настоя выпить один раз в день перед сном.
При нормальном функционировании кишечника	Бессмертник	Столовую ложку цветков бессмертника заварить стаканом кипятка, вскипятить на водяной бане, остудить, процедить, довести объем отвара до стакана.	По столовой ложке отвара 3—4 раза в день за 10—15 минут до еды.
Холецистит, сопровождающийся болезненными спазмами	Сбор: мята перечная, полынь, корень валерианы, зверобой, шишки хмеля	Взять по 20 г (примерно 8 столовых ложек) листьев мяты, травы полыни и корня валерианы, 30 г травы зверобоя, 10 г шишек хмеля. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа.	Выпивать по стакану 2 раза в день — утром и вечером.
Желчнокаменная болезнь (желчегонные и успокаивающие средства)	Одуванчик лекарственный	Приготовить смесь из одной части измельченных корней и десяти частей травы одуванчика. 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов.	Принимать по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды.
	Листья брусники	Измельчить и залить стаканом кипятка столовую ложку сухих листьев брусники. Настаивать не менее 2 часов.	По 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.
	Сбор: шалфей, алтей, тмин, кора крушины	Взять равные части листьев шалфея, измельченного корня алтея, семян тмина, измельченной коры крушины. 3 столовые ложки смеси залить литром кипящей воды, кипятить в течение 7 минут.	Принимать перед сном по стакану отвара.

...ции средства)	Листья брусники	Приготовить смесь из одной части измельченных корней и десяти частей травы одуванчика. 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов. Измельчить и залить стаканом кипятка столовую ложку сухих листьев брусники. Настаивать не менее 2 часов.	Принимать по четверти ... 4 раза в день за полчаса до еды. По 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.
	Сбор: шалфей, алтей, тмин, кора крушины	Взять равные части листьев шалфея, измельченного корня алтея, семян тмина, измельченной коры крушины. 3 столовые ложки смеси залить литром кипящей воды, кипятить в течение 7 минут. Плоды тмина — 10 г, корень алтея лекарственного, мята перечная, шалфей — по 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять не менее 2—4 часов.	Принимать перед сном по стакану отвара. Пить вечером по 1—2 стакана в зависимости от характера стула (при нормальном стуле — 1 стакан, при задержке стула — 2 стакана).
При желчнокаменной болезни, сопровождающейся желудочной диспепсией	Сбор: ромашка аптечная, бессмертник, мята перечная, тысячелистник, полынь, кора крушины, плоды фенхеля	Цветки ромашки аптечной, кора крушины, плоды фенхеля по 10 г, бессмертник, листья мяты перечной, трава тысячелистника, трава полыни горькой — по 20 г. 2 чайные ложки смеси залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 5—7 мин.	Принимать утром и вечером по одному стакану отвара за полчаса до еды.
Хронические гепатиты: для нормализации отделения желчи	Сбор: корень валерианы, мята перечная, боярышник, барбарис	Взять по две части корня валерианы лекарственной и цветков боярышника, по три части коры барбариса и листьев мяты перечной. Одну столовую ложку смеси залить литром кипятка, настоять в течение 4—6 часов.	Настой принимать утром и вечером по стакану.
При гепатите, сопровождающемся болями в области печени	Сбор: чистотел, ромашка, вахта трехлистная	Взять поровну травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листьев вахты трехлистной. Одну столовую ложку сбора залить литром кипящей воды, настоять в течение двух часов.	Принимать по одному стакану утром и вечером через час после еды.
Как желчегонное средство при гепатите	Сбор: корень одуванчика, цикория, бессмертник	Взять поровну корень цикория, цветки бессмертника или цмина песчаного, корень одуванчика. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настоять в течение 4—6 часов.	Настой принимать по трети стакана натощак три раза в день.
Для нормализации стула при гепатите	Сбор: кора крушины, вахта трехлистная, корень горечавки желтой и одуванчика, мята перечная	Взять поровну кору крушины, листья вахты трехлистной, корень горечавки желтой, корень одуванчика, листья мяты перечной. Одну чайную ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настоять не менее двух часов.	Принимать по одному стакану два раза в день за полчаса до еды.
Дискинезия желчных путей При гиперкинетической форме дискинезии со спазмами	Сбор: лапчатка гусиная, чистотел, мята	Взять поровну травы лапчатки гусиной, чистотела, листьев мяты перечной. Одну столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение 4—6 часов.	Настой принимать в горячем виде по 1—2 стакана в день перед едой.
При гипокинетической форме	Бессмертник	Экстракт бессмертника.	Принимать по 1 г три раза в день курсами по 3 недели с 5—7-дневными перерывами при повторных курсах.
При гипокинезии и недостаточной секреторной деятельности желудка	Сбор: зверобой, корень одуванчика, вахта трехлистная, бессмертник, золототысячник Женьшень, лимонник	Взять по две части травы зверобоя, измельченного корня одуванчика, по одной части травы вахты трехлистной, цветков бессмертника и золототысячника. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение 2—4 часов. Готовить и принимать по советам врача.	Принимать утром и вечером по одному стакану настоя за полчаса до еды.
Циррозы печени	Сбор: плоды шиповника, крапива двудомная Сбор: корень цикория, хвощ полевой, тысячелистник, зверобой Сбор: зверобой продырявленный, пижма, тысячелистник, ромашка аптечная, корни лопуха и девясила, плоды шиповника, шалфей, горец птичий, череда трехраздельная	Взять поровну плоды шиповника и листья крапивы двудомной. Две чайные ложки сбора залить стаканом кипящей воды, настоять в течение 4—6 часов. Взять поровну измельченный корень цикория, траву хвоща полевого, траву тысячелистника, траву зверобоя обыкновенного. Три столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять не менее 4—6 часов. Взять поровну траву зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, шалфея лекарственного, горца птичьего, череды трехраздельной, цветки ромашки аптечной и пижмы обыкновенной, корни лопуха большого и девясила (измельченные), плоды шиповника коричного (измельченные). Две столовые ложки смеси залить литром кипящей воды, настоять, процедить.	Стакан настоя выпить в 2—3 приема в течение дня. Стакан настоя выпить в 2—3 приема в течение дня. Пить в виде настоя или отвара 3 раза в день по трети или половине стакана за полчаса до еды.

Ольга ДАНИЛИНА

ПЕРВЫЙ ПРИЗЕР «ЯГОДНОГО» КОНКУРСА

Конкурс только начался, а уже «есть призер»? Не удивляйтесь, дорогие читатели. Дело в том, что на этот раз мы решили немного отойти от традиции и, определяя победителей, руководствоваться не только оригинальностью и доступностью присланных рецептов, но и внести некоторый элемент игры, розыгрыша. В частности, учредили приз за ПЕРВОЕ ПИСЬМО НА КОНКУРС, пришедшее в редакцию. Никто об этом условии не знал, кроме жюри, так что игра велась по-честному.

Первое письмо — из Новгорода, от Юлии Владимировны БОГДАНОВОЙ. «Прямое попадание», все рецепты, присланные ею, оказались очень интересными и своевременными, так что наш первый призер в любом случае заслужил бы награду! Впрочем, судите сами.

ЯБЛОКИ НА ЗИМУ — БЕЗ САХАРА

Плоды осенних сортов — шафран, антоновка и другие — мою, чищу, нарезаю ломтиками и укладываю в банки. Ставлю банки на полотенце, заливаю до самого верха кипятком (без сахара) и, прикрыв крышкой, оставляю на 5 минут, после чего воду сливаю и банку снова заливаю кипятком. Так же поступаю и в третий раз, после чего закатываю банку прокипяченной крышкой.

Одно неудобство: если вы готовите несколько банок, то каждой нужно заниматься в отдельности, не давая кипятку остыть.

Маленькие яблочки — ранет, китайки — накалываю вилкой, выдерживаю 2—3 минуты в кипятке и только потом выкладываю целиком в банки и обрабатываю так же, как нарезанные.

Таким же образом можно заготовить на зиму свежие сливы.

НЕСЛАДКИЕ КОМПОТЫ

Самая витаминная ягода, конечно, черная смородина. Чтобы сохранить ее на зиму в свежем виде, и сахара не потребуется! Беру крупные ягоды, мою, обсушиваю и раскладываю в прошпаренные банки. Накрываю простерилизованными крышками, ставлю в кастрюлю с теплой водой. Воду еще слегка нагреваю (до 40—45°). Когда ягоды дадут сок, содержимое банок уменьшится в объеме. Тут я досыпаю ягод — до горлышка, опять накрываю крышкой и нагреваю воду уже посильнее (до 80—85°), но кипеть не даю, и держу при такой температуре банки по 0,5 литра — 20 минут, литровые — 25 минут.

Затем вынимаю из воды, закатываю и переворачиваю вверх дном, пока совсем не остынут.

ГОРЯЧАЯ ВИШНЯ

Ягоды мою, вынимаю косточки, кладу в эмалированную посуду. Добавляю вишневый сок, который стек, когда вынимала косточки,— половину стакана на килограмм ягод. Ставлю на огонь и нагреваю сильно, но не до кипения. Держу при таком огне 5 минут. Затем горячие ягоды с соком быстро разливаю по банкам, только что вынутым из кипятка, до высоты горлышка. Закатываю и переворачиваю вверх дном, пока не остынут.

МОЧЕНАЯ БРУСНИКА

Ягоды перебираю, промываю холодной водой, даю воде стечь и укладываю в хорошо прошпаренную посуду. Причем не обязательно закатывать, плотно закрывать — в бруснике содержится бензойная кислота, которая предохраняет ее от порчи при хранении.

Можно добавить нарезанные дольками антоновские яблоки. Теперь заливаю ягоды сиропом, прокипяченным и охлажденным, так, чтобы он полностью покрыл бруснику.

Для сиропа на 10 литров воды беру 1,7 кг сахара — не так уж много! 50 г соли, понемногу корицы и гвоздики. Можно добавить немного меда.

Залитую сиропом бруснику оставляю на 2—3 дня в теплом помещении, пусть чуть-чуть забродит. А потом переношу в погреб или на балкон.

Юлия БОГДАНОВА

ЭКОНОМНОЕ ВАРЕНЬЕ

Моя семья всегда предпочитала варенье не слишком сладкое, а теперь, когда с сахаром трудности, мой рецепт, надеюсь, пригодится многим хозяйкам.

Беру на 2 кг ягод (клубники, малины) 0,5 кг сахара, 2 стакана воды. Варю сироп, как обычно, опускаю в него ягоды, даю вскипеть и держу на медленном огне, часто помешивая, полтора-два часа, пока не выкипит вся вода и варенье не загустеет. Затем разливаю в горячем виде в стерилизованные банки и закатываю или просто закрываю капроновыми крышками.

Такое варенье можно использовать и как начинку для пирогов, надо только добавить в него чуть-чуть муки или картофельного крахмала.

А можно и вообще не варить клубнику. Насыпать полную банку (3 литра), залить кипятком, через 5 минут воду слить, засыпать в нее 200—300 г сахара, вскипятить и залить ягоды кипящим сиропом.

Для перестраховки можно залить ягоды кипятком дважды и только на третий раз добавить сахар. Если положить в сироп половину чайной ложки лимонной кислоты, вкус будет еще нежнее, приятнее. В таком виде ягоды могут храниться сколько угодно!

Нина Александровна ТУМАНОВА,
г. Шахунья,
Нижегородская область.

ЯГОДНЫЙ СУП

Вы пробовали суп из крыжовника? Рекомендую! Ягоды отвариваю в кипятке, добавляю сахар и соль. Затем кладу промытый изюм и, доведя до кипения, засыпаю манную крупу, все время помешивая, чтобы не пригорело. Варю 10—15 минут. В готовый суп добавляю немного сливочного масла.

На 400 г крыжовника — 100 г сахара, 3 столовые ложки изюма, 100 г манной крупы, соль на кончике ножа, 25 г сливочного масла.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник Сергей БОГАЧЕВ.

ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Сентябрь

Сентябрь — противоречивый месяц, трудный для общества в целом и успешный для очень многих в личной жизни. Наибольшее беспокойство доставят финансы: вероятен очередной кризис с максимумом нестабильности 10—18. Обострение социальных противоречий, конфликтные ситуации в правительстве и усиление межнациональной розни в начале и конце месяца также не улучшат нам настроения. Но сентябрь открывает немало возможностей в делах и в любви, благополучное решение проблем, связанных с детьми. Период 8—15 удобен для официального оформления деловых и личных отношений. Успехи на службе наиболее вероятны 20—25. Поберечь здоровье следует 10—18, особенно гипертоникам, сердечникам и лицам, страдающим эндокринными расстройствами. Аварийные и травмоопасные периоды — 7—11, 16—18 и 27—30. Полнолуние 1 и 3, новолуние 16. Луна в нисходящем узле 8, в восходящем узле 21, в перигее 16.

ОВЕН
(21.3 — 20.4).

Самодисциплина и внимание пригодятся в профессиональной области. С 3 по 8 есть шанс улучшить свое служебное положение или получить побочный заработок. Наиболее травмоопасные дни 8—10, 17—19, 24—27. Наилучший период для любви 8—14. Постарайтесь избежать ссор 14—18. Вам должно повезти 6, 9, 13, 22, 25, 27. Неувязки и нарушения в планах вероятны 4, 7, 11, 14, 17, 20, 24, 30.

ТЕЛЕЦ
(21.4 — 21.5).

Обстоятельства потребуют уделить особое внимание детям и близким людям. Постарайтесь не нарушать сложившегося ритма семейной жизни. На работе вероятны затруднения и задержки в реализации планов, но в конце концов дела устраиваются к лучшему. Финансы — ваше уязвимое место, особенно после 24. Разрушительные тенденции в жизни могут проявиться 14—18. Любовные отношения лучше всего будут развиваться 7—15. Эмоциональное напряжение может возникнуть 26—28. Наиболее травмоопасный период 14—18. Ваши счастливые дни 1, 6, 11, 15, 23, 29. Неприятности возможны 4, 7, 14, 17, 18, 20, 27.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.5 — 21.6).

Перед вами эмоциональный, богатый впечатлениями месяц. Повышена активность, приносящая доход. Любовь вы встретите в своем ближайшем окружении, для свободных Близнецов возможен яркий романтический союз. Детей нужно беречь от неприятных случайностей, особенно 10—18. Пожилые члены семьи потребуют повышенной заботы: в середине сентября их здоровье под угрозой. Наилучшим образом дела пойдут 1—6 и 20—25, в эти периоды возможно разрешение давней бытовой проблемы. Травмоопасность высока 20—25. Благоприятные дни 3, 13, 17, 25, 27. Осторожность потребуется от вас 1, 9, 10, 15, 21, 24, 28.

РАК
(22.6 — 23.7).

Несмотря на эмоциональную неустойчивость, сохраняйте добрососедские отношения с окружающими. В деловом партнерстве и в семейных делах возможны неожиданности, особенно 8—18. Финансовое положение улучшится в начале месяца, но в конце предстоят серьезные расходы. Наиболее плодотворны во всех отношениях первая и последняя недели сентября. Хорошему настроению будут способствовать успехи 1, 6, 16, 20, 29. Не следует принимать близко к сердцу возможные неудачи 4, 7, 8, 11, 17, 24.

ЛЕВ
(24.7 — 23.8).

В сентябре улучшатся ваши взаимоотношения с родственниками и ближайшим окружением. В сердечных делах повезет 8—15, возможен роман с человеком влиятельным, честолюбивым, общительным и симпатичным. Денежные поступления наиболее вероятны в начале и середине месяца. Сложная жизненная ситуация может возникнуть 16—20, и поспешные решения пользы не принесут. Необходимо обратить внимание на здоровье: общее снижение иммунитета вероятно 10—18, поберечь сердце и нервную систему особенно важно после 24. Наиболее травмоопасные периоды 1—3 и 27—29. Фортуна вам улыбнется 3, 9, 13, 17, 22, 30; если она и отвернется от вас, то скорее всего 1, 7, 14, 19, 26.

ДЕВА
(24.8 — 23.9).

Ваш достаток стабилизируется. Месяц успешен также в личном плане. Дорогому для вас человеку потребуется действенная помощь. Возможно возникновение романтической привязанности, которую, впрочем, вы будете держать в тайне. Опасности подстерегают в поездках, особенно 14—18. На работе особенных успехов не видно, но и осложнений тоже, если только вы не ввяжетесь в административные дрязги. Задержки и осложнения в делах и охлаждение любовных отношений возможны 14—18. Наиболее удачны первая и третья недели сентября. Рассчитывайте на успех 6, 11, 16, 19, 23, 27. Осмотрительность, особенно в высказываниях, проявите 1, 9, 15, 22, 24, 28.

ВЕСЫ
(24.9 — 23.10).

Отличный месяц для нового рывка вперед в профессиональной и социальной сфере. Для устройства личных дел благоприятны 7—15. Эмоциональная напряженность в семейных и деловых отношениях вероятна 26—29. Для любви 14—18 неблагоприятная полоса. Повышенные расходы ожидают вас 24—28. Благоприятные для вас дни 3, 9, 13, 22, 25, 27. Сложные ситуации могут возникнуть 4, 6, 11, 17, 20, 24, 28, 30.

СКОРПИОН
(24.10 — 22.11).

Друзья и общество будут к вам благосклонны. Опасность кроется в повышенной эмоциональности. Следует проявлять осторожность в передвижениях и в манипуляциях с опасными механизмами, электричеством, едкими, горючими и кипящими жидкостями. Наиболее травмоопасные периоды 8—10 и 14—18. Возможна вспышка горячей привязанности. Желательно избежать недоразумений в любви 14—16. От вас потребуются терпение и настойчивость. Здоровье может подвести, особенно к концу месяца. Удачные дни 1, 11, 16, 19, 24, 28, 29, неблагоприятные — 4, 6, 7, 14, 20, 26.

СТРЕЛЕЦ
(23.11 — 21.12).

Трудный месяц в финансовом отношении. В житейских вопросах придется играть роль советника, арбитра, миротворца. Кривая карьеры поднимается вверх, однако на работе 15—18 возможны затруднения. Укрепить дальние деловые и эмоциональные связи лучше всего 8—15. Поездка в этот период будет успешной. Опасность травм и неприятных дорожных приключений повышена 10—18. Неплохие возможности открываются перед вами 3, 13, 17, 21, 25, 27, 30. Не повезти может 1, 4, 8, 18, 19, 23, 24, 28.

КОЗЕРОГ
(22.12 — 20.1).

Карьера и авторитет набирают силу, реализуются давно намеченные планы. Вероятна перемена места работы или ее направления. Каких-то источников дохода вы можете лишиться, а какие-то — приобрести. Вероятна дальняя поездка. Не исключено, что расцветет любовь к человеку, знающему, как подобрать к вам ключик, но постарайтесь избежать недоразумений 16—18. Обстоятельства складываются в вашу пользу 1, 2, 6, 7, 15, 19, 20, 23, 28, 29. Осложнения вероятны 4, 11, 14, 17, 24, 30.

ВОДОЛЕЙ
(21.1 — 19.2).

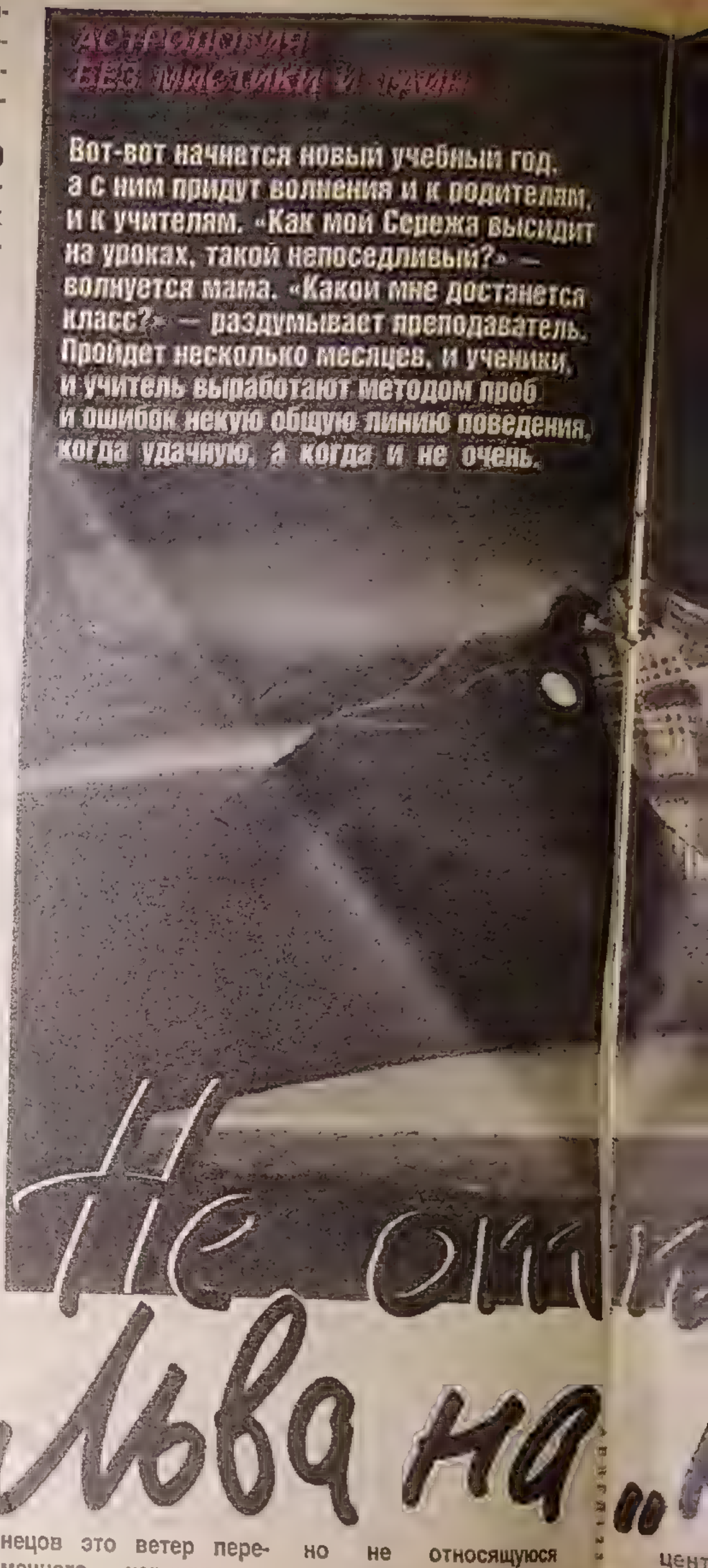
Вас ждет большой объем официальной переписки, контакты с финансовыми организациями. Опасность материальных просчетов и потерь наиболее высока 10—18. Конец месяца удачен во всех отношениях. Перед вами откроются неожиданные, но заманчивые перспективы. Ловите миг удачи 3, 4, 9, 17, 21, 22, 25, 26, 30. Предусмотрительность потребуется 6, 7, 11, 14, 20, 24.

РЫБЫ
(20.2 — 20.3).

Будьте внимательны к тому, насколько совпадают материальные возможности ваших партнеров и их обещания. Во всяких взаимоотношениях главное — сохранить справедливость, законность, равенство. Брачные узы испытывают проверку на прочность. Возможны крупные денежные потери, особенно 10—18. Максимум травмоопасности приходится на 8—18. Избегайте общения с начальством 10—18. Наибольших успехов можно добиться 5—11. Ваши лучшие дни 2, 6, 13, 19, 23, 29. Не все пойдет по плану 1, 4, 8, 9, 15, 17, 21, 24, 28.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАЙН

Вот-вот начнется новый учебный год, а с ним придут волнения и к родителям, и к учителям. «Как мой Сережа высидит на уроках, такой непоседливый?» — волнуется мама. «Какой мне достанется класс?» — раздумывает преподаватель. Пройдет несколько месяцев, и ученики, и учитель выработают методом проб и ошибок некую общую линию поведения, когда удачную, а когда и не очень.



Не отн... Льва на...

Быстрее разобраться в общем характере класса и в индивидуальных особенностях каждого ученика родителям и преподавателям поможет астрология, уже много сотен лет изучающая поведение людей по отдельности и в группах. Всем известны 12 характеров, определяемых по дню рождения, то есть по положению в этот день Солнца в зодиакальном круге, а если точнее — по положению Земли относительно Солнца в момент рождения человека. Эти 12 зодиакальных характеров разбиваются на четыре типа, которые образно называются по природным стихиям — огонь, земля, воздух и вода. Представляя свойства этих стихий, можно довольно точно охарактеризовать психологию ребенка, родившегося под влиянием той или иной стихии.

СТИХИЯ ОГНЯ. К НЕЙ ПРИНАДЛЕЖАТ РОДИВШИЕСЯ ПОД ЗНАКАМИ ОВНА, ЛЬВА И СТРЕЛЬЦА. При всем различии этих типов у них есть общая черта в характере — живость, любознательность, желание сформировать окружающую среду так, как им удобно, то есть создать активное ядро в классе. Но огонь в каждом горит по-разному. Наиболее буйный — у Овна, его можно сравнить с лесным пожаром. Посадите рядышком двух Овнов — и вы получите незатухающий очаг беспорядка в классе. У Львов более организованный огонь, которым можно управлять: огонь газовой горелки. «Краником», позволяющим его регулировать, является стремление Льва к лидерству, желание показать себя. Два Льва рядом тоже небезопасное сочетание, каждый из них будет доказывать, что он лучше: это борьба за власть. Наконец, в Стрельце горит огонь духовный, просветительский. Стрельцу, если он захвачен какой-то мыслью, обязательно нужно заразить ею окружающих, обратить их в свою веру. Два Стрельца рядом — сочетание, не таящее угроз дисциплине класса, но если они не поладят друг с другом «идеологически», то могут расколоть класс на две враждующие группировки.

Овнам трудно высидеть весь урок спокойно, они всегда в движении. Поэтому их чаще нужно вызывать к доске «без последствий», то есть с ответом не на отметку, а как бы на беседу с учителем и классом.

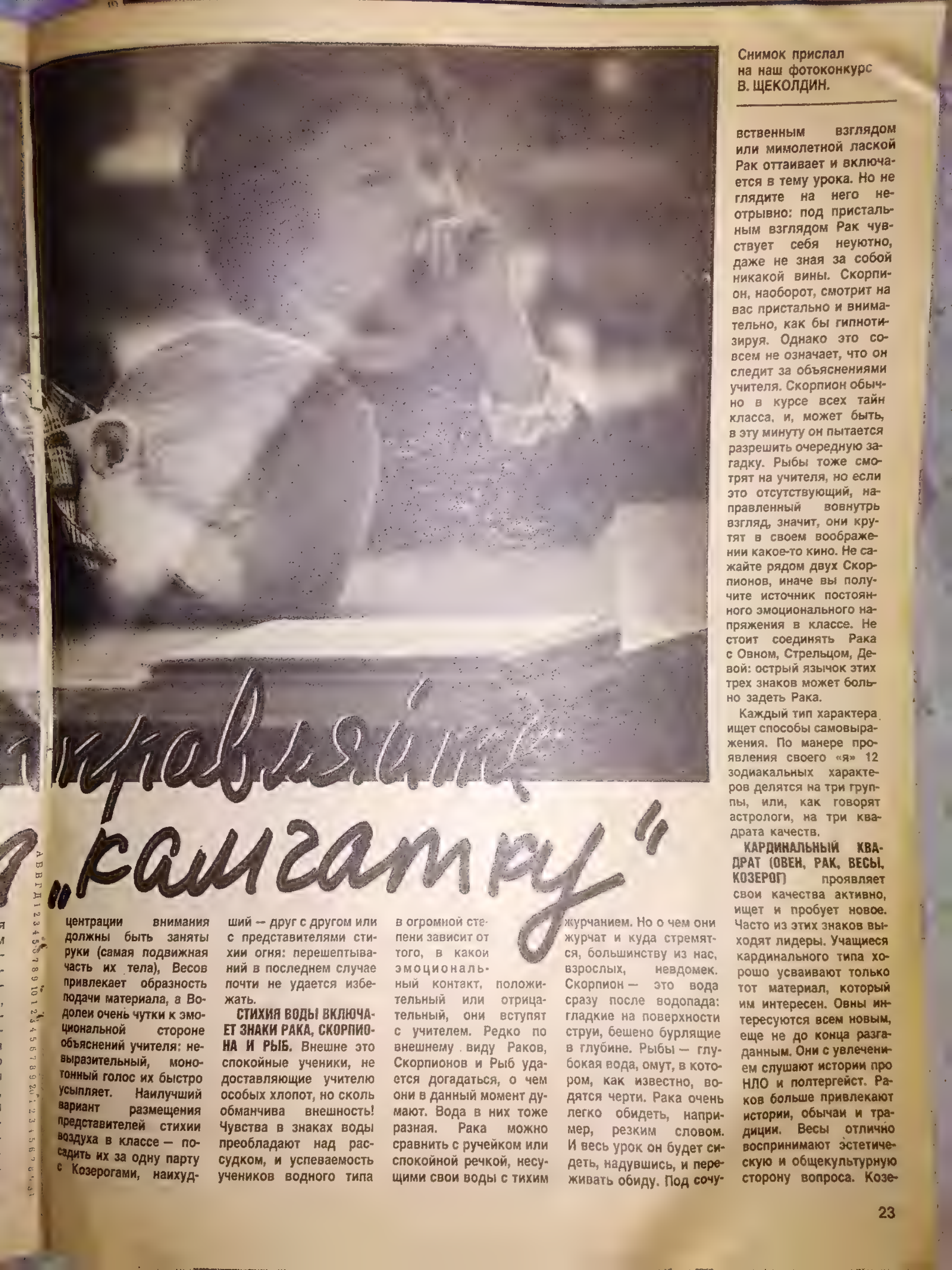
К Львам другой подход: преподаватель, завоевывая авторитет в классе, должен взять Льва в союзники. Лев всегда будет зачинщиком (при этом орудием действия он, конечно, выберет Овна, который сначала действует, а потом уже думает, зачем он это сделал). Важно иметь Льва на своей стороне, чтобы он стал проводником и организатором действий преподавателя. Лучше всего повлиять на честолюбие Льва: если он должен быть первым, то пусть будет первым в учебе, а не в шалостях. Льва лучше посадить поближе к учителю, чтобы можно было держать с ним постоянный контакт и через него воздействовать на весь класс. Лев на последней парте, лишенный внимания преподавателя,— это потенциальный бунтарь, способный провоцировать всякие выходки назло неполюбившемуся учителю. А тому, естественно, нужно «влюбить» в себя Льва.

Стрельца желательно посадить подальше от окна, чтоб он не отвлекался на уроках. Его в первую очередь нужно заинтересовать предметом обучения, и тогда он понесет этот интерес в класс. В группах отстающих, на дополнительных занятиях успевающего Стрельца хорошо взять себе в помощники.

СТИХИЯ ЗЕМЛИ. ЭТО ТЕЛЬЦЫ, ДЕВЫ, КОЗЕРОГИ — прилежные и, как правило, спокойные ученики. Их хорошо рассаживать попарно с детьми знака огня. Противоречия этих стихий в детстве проявляются не очень резко, а положительное влияние «солидной» земли на экспансивный огонь несомненно. Тельцов можно уподобить плодородному чернозему: все полезное, что в него попадает, прорастает и дает плоды. Девы — земля ухоженная, которая отлично плодоносит при поливе, рыхлении, внесении удобрений. И, наконец, Козероги — это скала. Как правило, уже у маленьких Козерогов проявляются твердые жизненные принципы, они знают, зачем пришли учиться и для чего им это учение нужно в дальнейшей жизни. Сажать рядом две земли неразумно, ведь при этом где-то сядут рядом два огня, две воды, два воздуха — комбинации с точки зрения дисциплины и усвоения материала нежелательные. Комбинации земля — вода, земля — воздух и даже земля — огонь спокойные, а самая плодотворная из них — земля — вода.

Вызывая Тельца, Деву или Козерога к доске, не следует их торопить: они излагают материал медленно, но зато осмысленно. Проверять усвоение материала как раз хорошо по знакам земли: если уж они усвоили, то остальные — тоже. То, что усвоено, отложится у них на всю жизнь.

СТИХИЯ ВОЗДУХА. К ЭТОМУ ТИПУ ОТНОСЯТСЯ ДЕТИ, РОДИВШИЕСЯ ПОД ЗНАКАМИ БЛИЗНЕЦОВ, ВЕСОВ и ВОДОЛЕЯ. У них подвижный, любознательный ум, легкость общения и очень разносторонние интересы. Ветерок в голове присутствует у каждого, но у Близнецов это ветер переменного направления, у Весов — освежающий воздух зеленой дубравы, а у Водолеев — как когда: либо затишье перед бурей, наэлектризованный воздух, либо вихрь, предшествующий ненастью. Все три знака довольно непоседливы, любят поболтать с соседом и с трудом концентрируют внимание на объяснениях учителя. Близнецы жаждут узнать новость, совершенно не относящуюся к предмету урока, Весам «междусобойчик» просто доставляет удовольствие общения, независимо от содержания, а Водолеям часто приходят в голову оригинальные мысли, касающиеся либо темы урока, либо внешнего вида и манеры объяснения учителя, и они спешат поделиться своим открытием с соседом. Близнецам нравится широта охвата материала, но у них для кон-



Снимок прислал на наш фотоконкурс В. ЩЕКОЛДИН.

...правляйте „камчатку"

центрации внимания должны быть заняты руки (самая подвижная часть их тела), Весов привлекает образность подачи материала, а Водолеи очень чутки к эмоциональной стороне объяснений учителя: невыразительный, монотонный голос их быстро усыпляет. Наилучший вариант размещения представителей стихии воздуха в классе — посадить их за одну парту с Козерогами, наихудший — друг с другом или с представителями стихии огня: перешептываний в последнем случае почти не удается избежать.

СТИХИЯ ВОДЫ ВКЛЮЧАЕТ ЗНАКИ РАКА, СКОРПИОНА И РЫБ. Внешне это спокойные ученики, не доставляющие учителю особых хлопот, но сколь обманчива внешность! Чувства в знаках воды преобладают над рассудком, и успеваемость учеников водного типа в огромной степени зависит от того, в какой эмоциональный контакт, положительный или отрицательный, они вступят с учителем. Редко по внешнему виду Раков, Скорпионов и Рыб удается догадаться, о чем они в данный момент думают. Вода в них тоже разная. Рака можно сравнить с ручейком или спокойной речкой, несущими свои воды с тихим журчанием. Но о чем они журчат и куда стремятся, большинству из нас, взрослых, невдомек. Скорпион — это вода сразу после водопада: гладкие на поверхности струи, бешено бурлящие в глубине. Рыбы — глубокая вода, омут, в котором, как известно, водятся черти. Рака очень легко обидеть, например, резким словом. И весь урок он будет сидеть, надувшись, и переживать обиду. Под сочувственным взглядом или мимолетной лаской Рак оттаивает и включается в тему урока. Но не глядите на него неотрывно: под пристальным взглядом Рак чувствует себя неуютно, даже не зная за собой никакой вины. Скорпион, наоборот, смотрит на вас пристально и внимательно, как бы гипнотизируя. Однако это совсем не означает, что он следит за объяснениями учителя. Скорпион обычно в курсе всех тайн класса, и, может быть, в эту минуту он пытается разрешить очередную загадку. Рыбы тоже смотрят на учителя, но если это отсутствующий, направленный вовнутрь взгляд, значит, они крутят в своем воображении какое-то кино. Не сажайте рядом двух Скорпионов, иначе вы получите источник постоянного эмоционального напряжения в классе. Не стоит соединять Рака с Овном, Стрельцом, Девой: острый язычок этих трех знаков может больно задеть Рака.

Каждый тип характера ищет способы самовыражения. По манере проявления своего «я» 12 зодиакальных характеров делятся на три группы, или, как говорят астрологи, на три квадрата качеств.

КАРДИНАЛЬНЫЙ КВАДРАТ (ОВЕН, РАК, ВЕСЫ, КОЗЕРОГ) проявляет свои качества активно, ищет и пробует новое. Часто из этих знаков выходят лидеры. Учащиеся кардинального типа хорошо усваивают только тот материал, который им интересен. Овны интересуются всем новым, еще не до конца разгаданным. Они с увлечением слушают истории про НЛО и полтергейст. Раков больше привлекают истории, обычаи и традиции. Весы отлично воспринимают эстетическую и общекультурную сторону вопроса. Козе-

роки откладывают в свою память все, что им может пригодиться в будущем. Родителям неплохо знать, что Овны не любят сразу садиться за уроки, а, вырвавшись на улицу, увлекаются играми до изнеможения, когда им уже не до учебников. Поэтому после разумного перерыва их следует почти принудительно засаживать за книжки. Ракам нужно тактично помогать делать уроки, разъясняя непонятные места: сами они вопросов задавать не будут, а имеют обычай сидеть над раскрытой книгой, не продвигаясь вперед. Весы тоже увлекаются играми, и им следует напоминать о несделанных уроках. Козероги садятся за домашние задания сами, но делают уроки медленно, и их не следует торопить, но, посмотрев, над чем корпит ребенок, хорошо бы помочь ему представить, как эти знания пригодятся ему в дальнейшем.

ФИКСИРОВАННЫЙ КВАДРАТ (ТЕЛЕЦ, ЛЕВ, СКОРПИОН, ВОДОЛЕЙ). Хорошо усваивает схемы и методы. Раз нащупав правильный алгоритм, учащиеся фиксированного типа не любят его менять и стараются все делать по стандарту, но весьма основательно. Родителям неплохо помнить, что Телец продолжает пахать и тогда, когда уже все поле вспахано, поэтому очень важно не давать ему засиживаться над чем-то одним, а переключать с уже сделанного на еще не тронутое задание. Львом движет самолюбие, и если он убежден, что хорошая учеба — это способ выдвинуться, он будет стараться делать уроки как можно лучше.

Скорпионы тем увлеченнее выполняют домашние задания, чем больше тайн и недосказанностей содержит изучаемый предмет. Дома у Скорпиона обязательно должны быть свой уголок и своя книжная полка, ибо он большой собственник и не любит, когда посторонние роются в его бумагах или подсматривают в его тетрадь из-за спины.

Водолеи любят оттягивать выполнение домашнего задания до последнего, отчего зачастую отхватывают кусочек времени от сна, что, конечно, не идет им на пользу. Поэтому Водолеям нужен четкий режим дома — время для игр и время для уроков.

МУТАБЕЛЬНЫЙ, ИЛИ ИЗМЕНЧИВЫЙ, КВАДРАТ (БЛИЗНЕЦЫ, ДЕВА, СТРЕЛЕЦ, РЫБЫ). У этого типа самовыражения эффективность выполнения домашних заданий сильно зависит от внешних обстоятельств: они легко отвлекаются и поэтому либо излишне долго сидят над уроками, либо делают их наспех в последний момент. Особое внимание следует уделить Близнецам, приучая их к усидчивости. Обладая гибким умом и широким кругозором, Близнецы способны ответить на пятерку, едва успев перед уроком просмотреть материал. Учитель не должен обольщаться их блестящим ответом: знания при этом получаются поверхностные, что в будущем может сильно повредить Близнецам. Дева, наоборот, сидит над уроками, что называется, до упора, запоминая каждую мелочь. Ее нужно приучать отделять главное от второстепенного. Стрелец — любитель свободы — стремится сделать уроки как можно быстрее. Правда, когда его «припечет», он способен за короткий срок освоить объемистый материал и неплохо сдать экзамен, но, сдав, тут же все забывает. Рыбы очень неорганизованны, и на солидную подготовку им просто не хватает времени. И родителям, и педагогам нужно прививать своим рыбкам дисциплинированность и собранность, умение не отвлекаться от начатого дела на каждый пустяк.

Итак, мы с вами рассмотрели особенности всех психологических групп учеников. Нетрудно заметить, что нет двух знаков зодиака, в которых бы повторялась комбинация стихий и качеств. Для наглядности составим табличку.

Знак	Стихия	Качество
Овен	огонь	кардинальный
Телец	земля	фиксированный
Близнецы	воздух	мутабельный
Рак	вода	кардинальный
Лев	огонь	фиксированный
Дева	земля	мутабельный
Весы	воздух	кардинальный
Скорпион	вода	фиксированный
Стрелец	огонь	мутабельный
Козерог	земля	кардинальный
Водолей	воздух	фиксированный
Рыбы	вода	мутабельный

Сопоставляя свойства стихий и качеств, вы получите краткую, но всеобъемлющую характеристику каждого знака.

А теперь посмотрим, как выбрать оптимальный подход к классу, в котором скорее всего будут представлены все знаки зодиака. Хотя класс и состоит из отдельных учащихся, но в целом представляет коллектив или, в астрологическом понятии, единый живой организм. Подсчитаем, какие стихии и какие качества преобладают в вашем классе. Найдя нужное сочетание в приведенной выше таблице, вы получите обобщенный или синтетический знак зодиака.

Например, по стихиям у вас преобладает вода, а по квадратам качеств — фиксированный. Из таблицы видим, что такому сочетанию соответствует Скорпион. Следовательно, в целом ваш класс находится под знаком Скорпиона, и, уже исходя из этого, нужно строить методику преподавания.

Феликс ВЕЛИЧКО,
действительный член
Международной
академии
информатизации,
проректор Московской
академии астрологии,
профессор

1 РАЗВИВАЙТЕ СИЛУ ВОЛИ.

Успех приходит лишь к тому, кто к нему стремится. Не ждите, что кто-то откроет вас, откройте себя сами. Скажите себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались и завоевали, прилагая максимум усилий.

2 ПЕРЕНИМАЙТЕ ОПЫТ.

Учитесь у тех, кто уже добился успеха. Что вы делаете не так, как они? В большинстве случаев за этим кроется не какая-то уловка или какой-то случай, а то, что дается не без труда: тренировка, старание, выдержка, самоотдача. И мужество взять на себя ответственность, признать ошибки.

3 НЕОТСТУПНО СЛЕДУЙТЕ ПОСТАВЛЕННОЙ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛИ.

Всякий успех начинается с какой-то идеи. Сформулируйте ее для себя четко, не предаваясь одним лишь неясным мечтам. Можно не только обмозговать свою цель, но и записать, чего и когда вы хотите добиться. Ориентируйтесь по этому календарю-памятке, отмечайте «галочкой» промежуточные достижения. Если в вашем движении возникает заминка, определите, в чем ее причина. Сделайте новую попытку, но не теряйте при этом из виду главную цель.

4 ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ В ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ.

Невозможно преуспеть во всем: быть прекрасной домохозяйкой, победительницей конкурса красоты, яхтсменкой.

Определите первоочередность того, что для вас действительно жизненно важно. Сконцентрируйтесь на самом главном! Тот, кто распыляет свои силы, уже с самого начала обречен на неудачу.

5 ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ В СВОЕЙ РАБОТЕ.

Позаботьтесь о том, чтобы ваша поддержка начальника или делового партнера была эффективной. Если он в профессиональном смысле отвечает своему положению, добивайтесь того, чего добивается он. Если его уровень вас не устраивает, ставьте перед собой те цели, которых он мог бы достичь, если бы был лучше. Тогда вы его скоро смените.

6 СОСТАВЛЯЙТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

Намечайте вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то их необходимо также записывать, если к ним необходимо подготовиться, например, к какой-то беседе, празднику, встрече.

7 УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ».

Это зачастую неудобно и приводит к стрессовым состояниям. Но только в тот момент, когда нужно кому-то в чем-то отказать. «Быть всегда приятным» — это сверхработа, с которой долго никто не справится и которую никто не оплатит.

Игра по правилам

Каждый хочет чего-то в жизни достичь, иметь возможность гордиться собой. Почему же одному это удается, а другому нет? Существует ли некая секретная формула успеха для победителей? Или все лишь дело случая, каприз судьбы?

Успех приходит к тому, кто умеет максимально извлечь и использовать все лучшее из собственных внутренних ресурсов. При этом не важно, идет ли речь о профессиональных достижениях или счастливом браке, или о том и другом,— везде работает одна модель поведения. Перед вами несколько правил, руководствуясь которыми можно познать светлую сторону реальности, делая служебную карьеру и благополучно устраивая личную жизнь. Необходимо только постоянно следовать этим правилам.

8 ОЦЕНИВАЙТЕ СЕБЯ ОБЪЕКТИВНО.

Охарактеризуйте себя сами, ответив на такие вопросы: каковы мои сильные стороны? Использую ли я их? Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества, преимущества? Знает ли о них мой начальник? Затем нужно задуматься над своими слабостями и также их учесть. Но честно. Тот, кто лжет сам себе, никогда не добьется успеха — исключительно из-за собственного страха.

9 СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВРЕМЕНЕМ.

Определите, в какое время дня вы работаете особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивайте впустую на слишком долгий обед, частные телефонные разговоры, ненужные дела или болтовню. Рутинные дела выполняйте только тогда, когда все равно становитесь вялым, устанете. Обратите внимание на то, как вы обычно транжирите время — может быть, вы бесцельно каждый день тратите его на поиски документов, ручки, ключей.

10 ПОДВЕРГАЙТЕ ВСЕ СОМНЕНИЮ.

Всегда спрашивайте себя: действительно ли и то, и это должно быть таким, а не другим? Не думайте и не давайте внушать себе, что нечто должно и дальше оставаться без изменений, только потому, что всегда так делалось.

11 РЕШИТЕЛЬНО СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СТРЕССОМ.

Попытайтесь проанализировать, что вызывает у вас стресс: слишком большой объем работы? Коллеги? То, что вас слишком мало ценят? Очень важно устранить собственные сомнения! Только не надо бояться попасть впросак или вступить в спор. Лучше сказать: «Я с этим не справился, попробую еще раз», чем заранее пугаться поражения.

12 ДВИГАЙТЕСЬ.

Тот, кто хочет добиться чего-то, должен быть хорошо тренированным. Занимайтесь гимнастикой, плавайте, поддерживайте свое физическое состояние в форме.

13 ДУМАЙТЕ О ПОЗИТИВНОМ.

Конечно, это общеизвестно. Но из-за черных мыслей, постоянных забот и пессимизма качество жизни не улучшается. Возьмитесь за более серьезное дело, найдите способ его решения и, поверив в себя, скажите: я хочу большего.

14 ДЕЛЕГИРУЙТЕ ПОЛНОМОЧИЯ.

Будь вы начальник или партнер, передавайте работу. Делегируйте другим ответственность и власть — таким образом вы легче сможете контролировать положение дел. Даже если вам, возможно, нечего делегировать, возьмите на вооружение этот принцип. Используйте ум и энергию других для себя.

15 ПООЩРЯЙТЕ ДРУГИХ.

Воодушевляйте свое окружение, учите чему-нибудь коллег, друзей, своих детей, распространяйте хорошее настроение. Делайте то, что идет на пользу всем. Это сделает счастливее и вас.

16 ДЕЛАЙТЕ ДЕЛО БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНО.

Не откладывайте до бесконечности неприятные дела, старайтесь побыстрее с ними разделаться, иначе они будут вас тяготить. Начинайте делать сразу то, что вам кажется полезным.

17 СЛУШАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

Учитесь тому, что знают другие. Будьте любопытны в том, что касается разных мнений, собирайте противоречивые факты. Прежде чем говорить, выслушайте других. Никогда не обрывайте говорящего. Внимательно вслушивайтесь в то, что говорится у начальника, какую информацию и когда он хочет получить. Очень подробную? Или краткую? Завтра? Никогда не сообщать плохие вести по пятницам? Запоминайте все.

18 БУДЬТЕ ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫ.

Продумайте, какой оборот может и должно принять то или иное дело, как оно закончится и где, возможно, застопорится,— это сэкономит время и энергию. Учтите также максимальный риск, исходя из наиболее невыгодных условий.

19 ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ЧУВСТВАМ.

Ум — это еще не все. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Подавленные чувства сковывают вас. Выскажите все, что кажется невероятным — лучшие идеи вначале кажутся бредовыми.

20 БУДЬТЕ СКРОМНЫ.

Люди, достигшие значительных результатов, как правило, не слишком горды собой и не боятся признавать ошибки. Слушайтесь советов, извлекайте уроки из критики. Того, кто добивается успеха, узнают и по тому, что он может проглатывать обиду.

21 БУДЬТЕ НЕСКРОМНЫ.

Повторите, пожалуйста! Да. Будьте дерзким в выборе цели. Знайте себе цену. Не позволяйте другим сбить вас с толку.

22 НИКОГДА НЕ БОЙТЕСЬ, ЧТО ВАШЕ ТЕРПЕНИЕ ЛОПНЕТ!

Оставайтесь невозмутимым при любой неразберихе. Истинная сила тех, кто достигает успеха, состоит в проявлении спокойствия тогда, когда все другие нервничают.

Из журнала «Бунте» (ФРГ)
Перевод с немецкого
В. ЧЕРНЫШЕВА.

РАЗРЕШЕНО ТО, ЧТО НЕ ЗАПРЕЩЕНО...

Ну, в самом деле, подумайте — чего сегодня не носят? Мини? Пожалуйста. Длинное до щиколоток? Очень даже. Свободное, летящее, с каскадом складок? Узенькое, в обтяжечку? Да Бога ради! Ро-

Не удивительно ли, что, несмотря на общественно-политические катаклизмы, гиперинфляцию и бешеную цену на журнал «Бурда», мы все еще модой интересны. Какое счастье, что среди прочих вопросов бытия нас, женщин, мучают и эти: а мини еще держится? а бо[illegible] по-прежнему носят? а воротник какой? а карманы? И, собрав воедино всю свою решимость и деньги, мы отправляемся на поиски того, что нынче модно. А действительно — что?

Всё равно тебе

мантичное платье? Строгий костюм? Деловая юбка с блузой? Брюки? Да, и еще раз да. Только будем помнить, когда и что годится, чтобы ненароком не надеть с утра что-нибудь блестящее. Если же говорить о подробностях, то они таковы.

ЮБКИ в традиционную складку, четкую и мягкую, плиссе, полусолнце. Или узкие, плотно облегающие бедра, в стиле шестидесятых годов — короткие и длинные, с застежкой впереди или с разрезом. Даже если юбка длинная, она не должна скрывать ног.

Этому служат не до конца застегнутые пуговицы, шлицы, складки с разрезами. Кстати, разрезы по всем швам и рельефам модны сейчас во всякой одежде.

Так категорично отвергнутое несколько лет назад ПЛАТЬЕ завоевывает прежние позиции. Узкое, с небольшим вырезом; плотно облегающее лиф и свободно расклешенное книзу, возможно, с поясом; мягко прилегающее, с чуть заниженной линией талии и присборенное. Но супернаряд — это платье из однотонной ткани в комплекте с жакетом из этой же ткани.

ЖАКЕТЫ — короткие приталенные и длинные, однобортные и двубортные, с большими воротником и лацканами или без них, с круглым или V-образным вырезом. Надо только помнить о пропорциях: при короткой юбке он должен быть подлиннее, при длинной, соответственно, короче.

Плечи вернулись на свое место, в них нет прежнего размаха, подплечики маленькие и только в жакетах, рукав небольшой по объему и преимущественно вшивной.

По-прежнему в моде ЖИЛЕТЫ: из пестрых тканей, в клетку и полоску, разной длины. БРЮКИ широкие и узкие по всей длине, или клеш от колена. РУБАШКА, также позаимствованная из гардероба мужчин, поистине универсальна: и спортивная, и деловая, и нарядная. Ее носят с юбкой и брюками. Рубашку можно внизу завязывать узлом или носить незастегнутой, надев под нее блузку без воротника.

В ЦВЕТОВОЙ ГАММЕ преобладают естественные, спокойные тона, заимствованные у природы: цвета земли, травы, воды, неба. Из рисунков модны как мелкие цветочки, листочки, веточки, букетики, так и крупные, яркие, живописные цветы. Современно выглядят модели из тканей-компаньонов: полоска и горох одного цвета, один рисунок, только разного размера или, к примеру, белый горох на красном, и красный — на белом. Последний «писк» — сочетание тканей одного цвета, но разных по фактуре, например, бархата и атласа с шифоном и крепжоржетом. Диапазон вариантов бесконечен.

Но, пожалуй, самый характерный признак современной моды — ПУГОВИЦЫ. Яркие, броские, блестящие, они служат не просто застежкой, но украшением. Особенно золотые пуговицы, так похожие на бижутерию. Пуговицы нашивают поверх одежды, украшают ими шлицы на рукавах и юбках, густо располагают на застежках. Можно сказать, что модно одетая женщина усеяна пуговицами с головы до ног.

А. ХИТАРОВА

На снимках представлена продукция АО «Фирма Салют».

Фото Евгения МАТВЕЕВА.

...бе водить!

Стенли ЭЛЛИН

СМЕРТЬ

Силия неподвижно стояла на пороге комнаты и щурилась на свет. Чарли повернулся к ней, на его щеках заходили желваки.

– Силия,– произнес он,– я же просил тебя никогда не заходить в эту комнату.

Она была невозмутима.

– Я и не захожу в нее. Я просто пришла сказать, что твой обед готов.

Он с угрожающим видом шагнул в ее сторону.

– Ну, ты все слышала, что я сказал, пока стояла под дверью? Или мне еще раз повторить для тебя?

– Я услышала нечто возмутительное и мерзкое,– тихо проговорила она,– приглашение выпить и повеселиться в то самое время, когда в доме траур. Мне кажется, я имею право выразить свое неодобрение.

Он смотрел на нее, не веря своим ушам, и мучительно пытался найти слова.

– Силия,– воскликнул он,– скажи, что ты шутишь! Только самая отъявленная ханжа на свете или сумасшедшая могла произнести то, что ты сейчас сказала, да еще на полном серьезе.

Тут она взорвалась.

– Я сумасшедшая?! – закричала она.– И ты смеешь говорить так о других? Ты, который заперся в своей комнате, разговариваешь сам с собой, думаешь Бог знает о чем! – Она вдруг повернулась ко мне.– Вы говорили с ним. Вы должны знать. Возможно ли, чтобы...

– Он в здравом уме так же, как и вы, Силия,– не спеша произнес я.

– Тогда ему следовало бы знать, что никто не ходит по барам в такой момент. Как же вы могли предлагать ему это?

Она выпалила в меня этот вопрос с таким злобным торжеством, что я совершенно потерял над собой контроль.

– Если бы вы не собирались выбросить вещи Джесси, Силия, я бы всерьез задумался над вашим вопросом!

Это было очень опрометчивое заявление с моей стороны, и я тут же о нем пожалел. Не успел я и глазом моргнуть, как Чарли промчался мимо меня и так крепко схватил Силию за руки, что она не могла пошевелиться.

– Ты посмела войти в ее комнату? – закричал он вне себя от ярости и принялся трясти ее изо всех сил.– Говори!

И, прочитав ответ на ее испуганном лице, он вдруг отпустил ее руки, словно его что-то обожгло, да так и остался стоять там, ссутулившись и поникнув головой.

Силия протянула к нему руку, в надежде как-то его успокоить.

– Чарли,– захныкала она,– неужели ты не понимаешь? Когда ты видишь вокруг себя ее вещи, это вызывает у тебя беспокойство. Я только хотела помочь тебе.

– Где ее вещи?

– У лестницы, Чарли. Там все.

Он стал спускаться вниз по лестнице в прихожую, и я почувствовал, что по мере того, как удалялся звук его неуверенных шагов, мое сердце билось все ровнее и ровнее. Силия обернулась и посмотрела на меня – в ее глазах была такая дикая ненависть, что меня охватило отчаянное желание немедленно выбраться из этого дома. Я взял свои вещи с кровати и направился было к двери, но Силия преградила мне путь.

– Вот видите, что вы натворили? – хрипло прошептала она.– Теперь мне снова придется собирать и упаковывать их. Это довольно утомительно для меня, но придется заняться этим еще раз – и все из-за вас.

– А вот это уж дело ваше,– холодно произнес я.

– Нет, ваше,– сказала она.– Ваше, старый дурак! Ведь это, кажется, вы были вместе с ней, когда я...

Резким движением я опустил свою трость ей на плечо и почувствовал, как она содрогнулась.

– Как ваш адвокат, Силия,– произнес я,– советую вам болтать языком только во сне, когда вы не несете никакой ответственности за то, что говорите.

Она не вымолвила больше ни слова, но я все же позаботился о том, чтобы она на всякий случай находилась в поле моего зрения до тех пор, пока я снова не очутился на улице.

От Борэм-хауза до гриль-бара Эла Шарпа было всего несколько минут ходьбы, и я довольно быстро преодолел это расстояние, наслаждаясь чистым морозным воздухом, обжигавшим мое лицо. Эл в одиночестве стоял за стойкой бара и сосредоточенно протирал стаканы; когда же он меня заметил в дверях, то, радостно приветствуя, произнес:

– Веселого Рождества, адвокат!

– И вам того же,– ответил я, наблюдая за тем, как он ставит на стойку сулящую успокоение бутылку и пару стаканов.

– Вы точны, как часы, адвокат,– проговорил Эл, разливая в стаканы что-то крепкое.– Я как раз вас и поджидал.

Мы выпили друг за друга, и Эл, перегнувшись через стойку бара, доверительно спросил:

– Прямо оттуда?

– Да,– кивнул я.

– Чарли видели?

– И Силию,– проговорил я.

– Ну, меня этим не удивишь,– сказал Эл.– Я тоже видел ее – она ходит за покупками мимо меня. Бежит, голова опущена, в черной шали, словно что-то ее гонит. Мне кажется, она вся в мыслях о том, что произошло.

– Похоже, вы правы,– проговорил я.

– Но Чарли, он же совершенно один. Никогда не видел его здесь вообще. Вы ему передали, что мне хотелось бы его как-нибудь увидеть?

– Да, передал,– ответил я.

– И что же он?

– А ничего. Силия сказала, что ему не стоит приходить сюда, пока он в трауре.

Эл тихо и выразительно присвистнул и покрутил пальцем у виска.

– Скажите,– произнес он,– вы считаете, что их можно спокойно оставлять вдвоем в одном доме в таком состоянии? Я хочу сказать, что, судя по тому, как обстоят дела, и по тому, как себя чувствует Чарли, могут возникнуть новые неприятности.

– Похоже, сегодня вечером так оно и было какое-то время,– сказал я.– Но потом все улеглось.

– До следующего раза,– заметил Эл.

– Я буду рядом с ними.

Эл взглянул на меня и покачал головой.

– Ничего не меняется в этом доме. Ничегошеньки. Вот почему можно наперед знать все, что вы скажете. Вот отчего я нисколько не сомневался, что вы будете стоять вот здесь примерно в это время и говорить со мной об этом.

Я по-прежнему остро ощущал запах тлена, и я знал, что пройдет много дней, прежде чем он выветрится из моей одежды.

– Это тот день, который я хотел бы вычеркнуть из календаря на много лет вперед,– заметил я.

– И оставить их один на один со своими проблемами. Так им и надо.

– Они не одни,– произнес я.– С ними Джесси. Она всегда будет с ними, пока дом и все, что в нем, не исчезнет.

– Это, конечно же, самое странное событие, которое когда-либо происходило в этом городе. Дом погружен в темноту, она носится по улицам, словно что-то ее гонит, он лежит в своей комнате, заточив себя в четырех стенах, вот уже... Когда это случилось с Джесси, адвокат?

Посмотрев немного в сторону, мимо Эла, я мог видеть в зеркале у него за спиной отражение своего собственного лица – раскрасневшиеся щеки, тяжелый подбородок, скептический взгляд.

– Двадцать лет назад,– услышал я свой голос.– Как раз сегодня ровно двадцать лет.

Рис. Павла ЧЕРНУСКОГО

Взрослая дочь молодого человека

«Мои родители развелись. У папы новая семья, а мы остались вдвоем. Вечерами мама плачет. Я любила отца, а теперь я его ненавижу. Каждое воскресенье — день наших встреч — для меня как пытка.

Оля, 15 лет, Курганская область».

У отца другая семья, другая женщина... И ты эту женщину ненавидишь. Жалеешь «брошенную» мать (женщина «не цветок и не письмо», как писала Анна Ахматова). Жалеть ли ее нужно? Может быть, ей чем-то помочь? Подумай об этом, разберись в ее чувствах, молча разберись, не мучай вопросами... Удержи мать от приступов мести, истерик, взрывов злобы. Постарайся быть выше тех, кто твердит, что мать — жертва, а отец — подлец. Попробуй разобраться еще раз сама. И если ты в результате все же придешь к выводу, что отец имеет право на личную жизнь, то воскресенье — день ваших обязательных встреч — не будет пыткой для обоих.

Сколько твоему папе? Где-то от сорока до пятидесяти? Это самый тяжелый, критический возраст для мужчины. С виду он еще молодой, по привычке рядится в модные джинсы. Но годы все-таки дают о себе знать, а главное, происходит психологический слом. В этом возрасте мужчины начинают комплексовать, сомневаться в себе, иначе оценивать свою жизнь, и способны наломать много дров, пытаясь что-то изменить в своей судьбе. Вот тут-то, случается, и появляется другая женщина... Не обязательно молодая и красавица, как принято считать. Она может быть и маминой ровесницей, с морщинками под глазами, не очень стройная. Но она всегда внимательна, доброжелательна, хорошо и со вкусом одета. А ты вспомни утро в вашей семье: мама в не очень свежем халатике (для дома сойдет!) и ты, полуодетая лохматая распустеха (кого стесняться — отец не в счет!). Из такой привычки рождается сначала неуважение друг к другу, а потом и отчуждение: твой отец — такой же мужчина, как любой другой.

Мама тоже может полюбить другого человека, такое не редкость в жизни. Не суди. Любовь не грех.

Одна 15-летняя девочка написала в «Крестьянку»: «Если я узнаю, что у моей матери есть любовник и отец поэтому ушел от нас, я убегу из дома, и она меня никогда больше не увидит». Подумай, есть ли у тебя право наказывать мать столь сурово? Учись уважать чужую личную жизнь сегодня, тогда завтра, когда повзрослеешь, у тебя будет возможность требовать уважения к своей.

Но, каковы бы ни были причины развода родителей, если у тебя сохранились хорошие отношения с отцом, тебе предстоят трудные времена.

Как он будет себя вести во время ваших встреч? Возможны варианты. Первый, наиболее частый: попытается сгладить неловкость каскадом угождений: «Хочешь импортные сапоги? Все для тебя, доченька!» Шаг понятный. Вот только что стоит за этим? Действительно ли искреннее отцовское чувство, или им владеет подспудная мысль: «Я лучше матери, она виновата, что семья распалась. Суди, дочка, ее, оправдай меня. А уж я не поскуплюсь».

На мой взгляд, эта позиция недостойна настоящего мужчины. Свое мнение ты должна сформировать сама. Но, если ты действительно любишь отца, не позволяй ему прибегать к таким уловкам.

Попробуй не обсуждать с ним случившееся. Рассказывай побольше о своих делах, о школе, подругах. Да, когда вы жили под одной крышей, он, может быть, и не задумывался, что тебе уже пятнадцать, что у тебя своя сложная жизнь с массой проблем в школе, с друзьями. Теперь, на расстоянии, все стало виднее: «Дочь выросла! Не из туфель и юбочки выросла, а из ДЕТСТВА». Эта новая мысль встревожит отца, и, возможно, он будет задавать тебе вопросы, которые тебя смутят. Не обижайся, помни, что он твой отец.

Возможно, он выберет другой стиль общения: строгость.

Прими и это. Но не позволяй входить «в калошах» в твой внутренний мир. Спокойно, без истерик приучай отца к мысли о том, что ты взрослая дочь еще молодого человека, — это очень возвышает отцов в собственных глазах. Это ему поможет. Ведь они, мужчины, иногда драматичнее, чем мы думаем, переживают свой возраст.

Теперь, пожалуй, о самом трудном — о его новой женщине. Конечно, можно однозначно сказать: «Нет»,— и не вступать с ней ни в какие контакты. Особенно если мама резко против. А если мама сказала: «Решай сама»? Как быть? Отец — родной человек. Тебе небезразлично, кто рядом с ним. Вы как бы поменялись ролями: теперь тебе предстоит оценить «его компанию». Представь, тебе бы понравилось, если бы отец забраковал кого-то из твоих товарищей по принципу «нравится — не нравится»? Вот и постарайся вникнуть в сущность, многое тебе станет ясным, а поняв, ты сохранишь ваши отношения навсегда.

Ирина СОКОВНЯ

СТРОГО МЕЖДУ НАМИ

«У меня ужасные ногти, их не спасает даже дорогой лак...
Нина, 15 лет.
Иркутская область.»

Ты уже привыкла следить за собой и вряд ли выйдешь на улицу с грязными волосами или нечищеными зубами. Но посмотри на свои руки и на руки подружек: у одной ногти обрезаны кое-как, у другой — длинные и острые, как у кошки, у третьей — и вовсе обкусаны... Не

Снимок прислал на наш фотоконкурс С. МОЛОВИНСКИЙ.

Так что стоит раз потратиться. А может, он есть у твоей мамы или старшей сестры.

Прежде чем приступить к маникюру, хорошо вымой руки с мылом и щеткой. Затем сделай специальную ванночку для смягчения кожи возле ногтей: налей теплой воды в миску, добавь немного туалетного мыла и подержи руки 5—10 минут.

Теперь возьми тупой шпатель (или пилочку) и осторожно отодвинь ногтевой валик.

Шпателем или спичкой, обмотанной влажной ватой, вычисти грязь из-под ногтей.

Пилкой, осторожно водя ею с концов к середине, придай ногтям овальную форму. Еще раз опусти руки в ванночку на несколько минут, потом промокни салфеткой. Руки стали куда красивее.

Покрывать ногти лаком или нет — дело вкуса. Главное ты усвоила — накрашенные ногти на неухоженных руках никого не украшают.

Кстати, если ногти слишком тонкие, хрупкие, сухие, быстро ломаются, ешь побольше морковки и шпината — в них много витамина А, который нужен твоим ногтям, волосам и коже.

• • •

«У меня задержка менструации на месяц. Очень боюсь, что я беременная. По каким признакам можно это определить?
Оля, 15 лет, г. Калуга».

Прекращение менструации может быть вызвано малокровием, болезнями, переменой места жительства (климата), стрессом.

Но чаще всего у молодых девушек или женщин, живущих половой жизнью, прекращение менструации является первым серьезным признаком беременности.

Беременность начинается с момента оплодотворения созревшей в яичнике яйцеклетки (женская половая клетка) сперматозоидом (мужская половая клетка) и продолжается около 10 лунных месяцев — 40 недель, или 280 дней (1 лунный месяц — 28 дней).

В ранние сроки (5—7 недель) наличие беременности устанавливают на основании предположительных и вероятных признаков. К предположительным признакам относятся: тошнота, изжога, рвота, изменение аппетита, вкуса, обоняния, сонливость, слабость и головокружение, учащенное мочеиспускание, запоры, вздутие живота, раздражительность, появление веснушек и коричневых пятен на лице.

Вероятные признаки беременности — прекращение менструации, набухание молочных желез, выделение капелек жидкости (секрета) при надавливании на них. При внутреннем обследовании врач определит синюшность слизистой оболочки влагалища и шейки матки, увеличение и изменение ее формы и объема. Живот начинает увеличиваться только к концу четвертого месяца. Если лежа положить руку на нижнюю часть живота, то над самым лобком можно ощутить тело матки, напоминающее упругий мяч.

К бесспорным признакам беременности (во второй ее половине) относятся движение плода, его сердцебиение, прощупывание частей его тела.

Если вы ощутили у себя некоторые из этих признаков, не откладывая, отправляйтесь к врачу. Лучше с мамой, правда, придется набраться духу...

Современная диагностика с помощью ультразвука позволяет распознать беременность, начиная с 3—4 недель.

О том, как, с помощью каких средств избежать нежелательной беременности, можно прочесть в «Крестьянке» № 7 за нынешний год.

• • •

«Мне нравятся сережки, а уши боюсь проколоть...
Света, 14 лет. г. Орел»

Прокалывание ушей — несложная операция. Но сделать ее обязательно должен врач-косметолог, иначе можно занести инфекцию.

Прежде чем прокалывать уши, подумай, готова ли ты постоянно носить сережки. Дырочки на мочках ушей довольно заметны, а если зарастут — останутся некрасивые шрамики. Но, если ты все-таки решилась проколоть уши, тщательно следи за чистотой кожи мочек. Не реже двух раз в день — утром и вечером — мой их с мылом, а затем протирай дырочки с обеих сторон мочек борным спиртом или 3-процентным раствором перекиси водорода. Чтобы не образовались корочки на краях проколов, чаще вставляй в уши серьги.

Первые три недели сережки вообще лучше не снимать, пока не заживут ранки в ушах. Специалисты считают, что уши болезненно реагируют на неблагородный металл, поэтому первое время желательно носить золотые или серебряные сережки (можно воспользоваться мамиными), а со временем подойдут изделия из любого другого материала.

Сережки выбирай легкие, лучше на «винтиках». Висячие, тяжелые серьги некрасиво оттягивают мочки, да и подходят они больше тем, кто постарше.

обязательно ходить в парикмахерскую, где опытный мастер мог бы сделать маникюр. Лучше самой стать мастером.

Для маникюра потребуется две пары ножниц (одни прямые, другие с загнутыми концами — для срезания кожи около ногтя), щипчики для удаления заусениц, пилочка для подравнивания ногтей и тупой шпатель для отодвигания толстой кожи между ногтем и пальцем (для этой цели сгодится и пилочка).

Обычно все эти инструменты входят в специальный маникюрный набор. Он стоит недешево, но служит много лет.

Вот это интересно ...

Венера была блондинкой

Насколько вы похожи на самую красивую женщину всех времен и народов, легко проверить благодаря энтузиастам, побывавшим в Лувре с сантиметром в руках. Обмеры мраморной Венеры показали, что совершенная красота выражается в следующих цифрах: рост — 164 см, окружность груди — 86 см, талия — 69 см, бедра — 93 см.

Лицо Венеры также имеет определенные пропорции. Проверить собственные можно, мысленно разделив лицо на три или четыре равных части по горизонтали. При трех — разграничительные линии должны проходить через кончик носа и верхний надбровный край; при четырех — через край подбородка, по кайме верхней губы, по зрачкам, по верхнему краю лба и по темени.

Если разграничительные линии расположены явно не «по-Венериному», обратим внимание на другое. По канонам греческой красоты у вас должно быть сочетание прямого носа и больших глаз. Расстояние между глазами — строго не менее величины одного глаза, а рот — в полтора раза больше глаза. Если и здесь неувязка, то, вероятно, ваша внешность имеет поправку на современный тип красоты и в вас больше от первой «мисс» — Калининой и от последней — Курочкиной.

Однако, если вы блондинка, это, безусловно, дает вам больше шансов перед мировой классикой, чем вышеназванным «мисс», поскольку они обе черноволосые. Марс не влюбился бы в Венеру, не будь она белокура. Именно культ светлых волос был в Древней Греции и Риме. А потому женщины еще в Древнем Риме изобрели средство для обесцвечивания волос. Волосы тщательно пропитывали маслом из козьего молока, затем натирали золой букового дерева, садились под солнышко, которое и довершало дело. Села брюнеткой, встала блондинкой. Потом — в парикмахерскую, где наловчились в самых разнообразных завивках, а там уже дело завершено и выбирай патриция, какой приглянется.

Эта волна «блондоризации», превратившаяся в девятый вал, как средство совращения мужчин, встретила сопротивление отцов церкви. Архиепископ Кентерберийский Ансельм публично грозил проклятием женщинам, занимающимся столь нечестивым занятием, как высветление волос. На какое-то время красавицам пришлось отступить: не только надеть тяжелую бесформенную одежду, но и под чепчиком спрятать волосы.

Это было временное поражение. На рубеже XII—XIII веков правое дело борьбы женщин за блондинистые пряди и мужские сердца взяло верх. Расцвело поклонение Прекрасной Даме, и трубадуры наравне с тонким гибким станом и голубыми глазами стали славить ее белокурые волосы как символ нежности.

Даже строгие блюстители нравственности, какими всегда были представители церкви, пошли на попятную. В трактате монаха Аньоло Фиренцуола находим такие строки: «...волосы женщины должны быть нежными, густыми, длинными, волнистыми, цветом они должны уподобляться золоту, или же лицу, или же горячим лучам солнечным».

Однако открытию менее хлопотной процедуры для осветления волос, чем сидение под солнцем, женщины обязаны все-таки не стремлению к божественному идеалу, а желанию угодить сильным мира сего. Увы, и сюда вмешалась политика.

Дело в том, что императрица Евгения, жена Наполеона III, была блондинкой. Чтобы доказать свою преданность трону, француженки, коих угораздило родиться рыжими, русыми или брюнетками, стремились подражать первой даме во всем, даже в цвете волос. Блондиномания требовала своего героя, и он появился. Им оказался парижский парикмахер Гуго, который нашел простой способ обесцвечивания волос с помощью перекиси водорода.

С тех пор любой женщине ничего не стоит стать похожей на Венеру. Хотя бы цветом волос.

Купил швейную машинку — женись

От мысли, что амазонки не более чем красивая легенда, отказались уже давно. Слишком много следов воинственных дам сохранилось в самых разных уголках земного шара. Некоторые из этих следов изрядно стерты веками, но есть и достаточно свежие. Оказывается, сильному полу доводилось прятаться за дамской юбкой, как за крепостной стеной. В конце прошлого века колониальным французским войскам в Дагомее пришлось испытать на себе ярость вполне реальных амазонок: женщин-телохранительниц здешнего короля. Бесстрашные и ловкие, они по праву были названы противником «пантерами». Как писал один известный знаток Африки, парад женской гвардии просто ошеломлял: «...здесь было 4000 женщин-воинов, 4000 черных женщин Дагомеи. Молодые и старые, уродливые и прекрасные, они представляли собой незабываемую картину. Они так же мускулисты, как черные мужчины-воины, так же дисциплинированны и сдержанны и стоят рядами такими ровными, как если бы их выравнивали по шнурку».

«Мы говорим с тобой на разных языках»... Кому, выясняя семейные отношения, не приходилось произносить или слышать эту фразу? Однако она отражает вполне конкретное, хоть и загадочное, явление: в племени натчи в Северной Америке существует наряду с общим языком особый, женский, диалект, на котором общаются между собой исключительно представительницы прекрасной половины.

А если бы, скажем, подозрительный муж из африканского племени туарегов задумал прочитать письмо супруги, адресованное подружке, то не понял бы ровно ничего. Женщины этого племени пользуются особого рода письменностью, очень древней, восходящей еще к домусульманскому периоду, и тщательно оберегают ее от «расшифровки» мужчинами.

Ученые полагают, что особые женские языки остались напоминанием о тайных союзах женщин, не признававших мужской власти. Такие союзы в их несколько смягченном виде до сих пор существуют в Африке. Местные мужчины без восторга относятся к этому факту, ввертывая словечко «террористки». Однако есть смельчаки, которые женятся на представительницах таких союзов.

Пока мужья податливы и нежны с супругой, им ничего неприятного не грозит. Известно, например, что ганские девушки из союза «Йехве» обучаются пению, рукоделию и прочим милым вещам. Но, если муж провинился, супруга вполне может использовать и иные знания, полученные в союзе: искусство составления ядов здесь поставлено хорошо.

Не так давно итальянской журналистке Ориане Фаллачи довелось взять интервью у начальницы племени, земли которого, движимое и недвижимое имущество наследуют только дочери. Мужья селятся в отдалении и прибывают на «главную квартиру» исключительно по вызову. О современной швейной машинке, которую увидела журналистка, «вождиха» сказала, что это приданое мужа.

— А где он сам?

— У своей матери. Я отослала его. Он не любит работать, не хотел помогать в сборе каучука, не умеет готовить обед. Не хочу содержать трутня.

На вопрос, скоро ли он будет прощен и возвращен, журналистка получила уклончивый ответ, что, может быть, через неделю или через месяц. «Но, наверное, скоро все равно придется отпра-

ГЛАЗАМИ

— Ну и что! — запальчиво возразил я одними глазами.— Ты мне с первого взгляда понравилась! А человек, человек... Может же человек хоть раз в жизни поступить так, как подсказывает ему чувство!

— Может, ты и прав,— сказала она наконец одними глазами.— Вот выйдем сейчас из вагонов, возьмемся за руки и пойдем на край света. Честно говоря, ты мне тоже понравился. На тебя... По-моему, на тебя можно положиться,— призналась она одними глазами.

— Значит, решено? — спросил я одними глазами.

— Решено,— сказала она одними глазами.— Но только...

— Что только? — встревожился я одними глазами.

— Только надо решить, что мы будем делать, когда дойдем до края света,— сказала она одними глазами.

— А вот об этом я и не подумал,— смутился я одними глазами.

— И я не знаю,— огорчилась она одними глазами.

— Вот тебе и смотали на край света,— грустно пошутил я одними глазами.

— Не говори,— горько усмехнулась она одними глазами.— Слушай, а у тебя квартира отдельная?

— Да нет, с мамой живу,— ответил я одними глазами.

— И не представляю, как жить со свекровью,— задумалась она одними глазами.

— Значит, не судьба! — подытожил я одними глазами.

— Не судьба,— согласилась она одними глазами.— Пусть все остается как есть...

Тут ее электричка тронулась.

— Ну, пока! — крикнул я одними глазами.

— Прощай! — ответила она тоже одними глазами и скрылась из виду.

Через минуту наш поезд тоже тронулся, а я лежал на верхней полке и глядел в окно. Было немножко грустно. И все-таки, думал я, как это хорошо, когда люди понимают друг друга без слов!

Рис. Владимира ВЛАДОВА.

Анатолий ТРУШКИН

ИСКУССТВО

Я хочу поговорить с вами о роли нашего искусства в нашей жизни.

Начну издалека. Вот вы, когда вам нахамят, нервничаете? Настроение сразу портится, да? А еще немного облают — из себя выходишь: глаза горят, колени дрожат, руки трясутся. Примерно так, да?

Хорошо, а то я уже перепугался, думал, только со мной такое может быть. Тогда, значит, все нормально.

Да! А вот чем дальше, тем хуже, да? Уже из-за каждого пустяка?.. Или нет? Я — уже из-за ерунды. Еще не обвесят, только соберутся, а я уже нервничаю. Последнее время уже стыдно стало за себя. Вхожу в магазин и сразу кричу диким голосом:

— Где у вас жалобная книга?

Мне, конечно, тут же спокойно отвечают:

— Больше ничего не хочешь, желудь с ручкой? Не нравится, становись на мое место. Что смотришь? Залил зенки-то, мало все? Лучше бы пошел ребенку банан купил.

У меня ноздри в стороны, волосы дыбом, изо рта пена и всего трясет. С вами не бывает так? Не бывает такого ощущения иногда, что по ошибке голым на мороз выскочил и дверь закрылась, а кругом народ? И они ничего, а тебя трясет.

Бывает? Хорошо, а то я думал, со мной только. Тогда, значит, все нормально.

А то вот еще: стоишь за бананами для ребенка, вдруг впереди хам влезет, последние десять килограммов возьмет и тут же есть начинает, а все вокруг молчат, только слюну глотают.

У меня глаза выпучиваются, ноги подкашиваются, дыхание пропадает и пульс очень прерывистый, и то временами.

У вас то же самое? Тогда хорошо.

Мне врач говорит:

— Будете нервничать, я за вас не отвечаю.

Я спрашиваю:

— А вообще за меня кто отвечает? И перед кем? Как же не кричать, я живу один раз!

Он говорит:

— Все живем один раз. Недолго, так что можно и помолчать.

Я стал молчать. Вижу хамство, чувствую, внутри что-то обрывается, но молчу. Врач мне напоследок прямо сказал:

— Еще раз возмутитесь, успокоитесь навсегда.

Один раз стою так, молчу с умным видом, передо мной человек, как сейчас помню, мужчина, тоже молчит, но вид у него еще умнее, чем у меня. Наверное, инфаркт имел или инсульт. Я его спрашиваю:

— Что же безобразие какое с хамством?

Он улыбнулся так светло и говорит шепотом:

— Ничего нельзя сделать.

Внутри меня — что еще держалось — оборвалось. Врач даже смотреть не стал, говорит:

— Медицина бессильна, идите прощайтесь с женой.

Иду... Жалко себя до слез, думаю: «Вот так вот в борьбе с хамством во цвете лет и гибнут лучшие из лучших!»

Попрощались с женой, она всплакнула чуть, потом говорит:

— Давай попробуем народные средства.

Вы никогда не пробовали? Удивительная вещь!

Через соседку вышли на знахаря. Тот за сотню посмотрел мне в глаза, протягивает какую-то бумажку, говорит:

— Завтра все как рукой снимет.

Я дома развернул бумажку — билет на концерт. За десятку. Выбросил сперва, потом поднял на всякий случай.

Первый раз в жизни на концерт попал, лицом к лицу столкнулся с искусством.

Занавес открывается — стоит хор имени Пятницкого. Какая силища! Какое зрелище! Сколько народищу! Стоят, как в хорошей очереди! Плотно! В несколько рядов! И вдруг! Вся эта очереды! Дружно! Мощно! Ка-ак начали в один голос! В один!!

Нервы у меня не выдержали, я заплакал и чувствую: душа светлеет. С тех пор хожу на все приличные культурные мероприятия.

Так вот я и говорю, настоящее искусство играет в жизни большую роль: оно подсказывает нам, что нужно делать, чтобы хамство исчезло навсегда.

Вот вы тоже ходите на концерты? У вас есть ощущение, что если всем вместе?.. Дружно! Как один! То будет лучше? Есть? Хорошо, а то я думал, только у меня.

Тогда, значит, все будет нормально.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Среди героев детских книжек дядя Степа, наверное, самая известная личность. Его знают и те, кому за семьдесят, и те, кому еще нет семи. Поколения читателей любят его не только за то, что он большой и сильный, — мало ли сильных людей на свете. Главное, что этот великан добрый, справедливый и силу свою тратит только на хорошие дела. А иначе зачем она и нужна — не для того же, чтоб обижать маленьких и слабых?

Сергей МИХАЛКОВ

Дядя Степа

В доме восемь дробь один
У заставы Ильича
Жил высокий гражданин,
По прозванью «Каланча»,

По фамилии Степанов
И по имени Степан,
Из районных великанов
Самый главный великан.

Уважали дядю Степу
За такую высоту.
Шел с работы дядя Степа,
Видно было за версту.

Лихо мерили шаги
Две огромные ноги:
Сорок пятого размера
Покупал он сапоги.

Он разыскивал на рынке
Величайшие ботинки,
Он разыскивал штаны
Небывалой ширины.

Купит с горем пополам,
Повернется к зеркалам —
Вся портновская работа
Разъезжается по швам!

Он через любой забор
С мостовой глядел во двор.
Лай собаки поднимали:
Думали, что лезет вор.

Брал в столовой дядя Степа
Для себя двойной обед.
Спать ложился дядя Степа —
Ноги клал на табурет.

Сидя книги брал со шкапа.
И не раз ему в кино
Говорили:
—Сядьте на пол,
Вам, товарищ, все равно!

Но зато на стадион
Проходил бесплатно он:
Пропускали дядю Степу —
Думали, что чемпион.

Что случилось?
Что за крик?
— Это тонет ученик!
Он упал с обрыва в реку —
Помогите человеку!

На глазах всего народа
Дядя Степа лезет в воду.

— Это необыкновенно! —
Все кричат ему с моста.—
Вам, товарищ, по колено
Все глубокие места!

Жив, здоров и невредим
Мальчик Вася Бородин.

Дядя Степа в этот раз
Утопающего спас.

За поступок благородный
Все его благодарят.
— Попросите что угодно,—
Дяде Степе говорят.

— Мне не нужно ничего —
Я задаром спас его!

Паровоз летит, гудит,
Машинист вперед глядит.
Машинист у полустанка
Кочегару говорит:

— От вокзала до вокзала
Сделал рейсов я немало,
Но готов идти на спор —
Это новый семафор.

Подъезжают к семафору.
Что такое за обман?
Никакого семафора —
У пути стоит Степан.

Он стоит и говорит:
— Здесь дождями
Путь размыт.
Я нарочно поднял руку —
Показать, что путь закрыт.

Что за дым над головой?
Что за гром по мостовой?

Дом пылает за углом,
Сто зевак стоят кругом.
Ставит лестницы команда,
От огня спасает дом.

Весь чердак уже в огне,
Бьются голуби в окне.

На дворе в толпе ребят
Дяде Степе говорят:
— Неужели вместе с домом
Наши голуби сгорят?

Дядя Степа с тротуара
Достает до чердака.
Сквозь огонь и дым пожара
Тянется его рука.

Он окошко открывает.
Из окошка вылетают
Восемнадцать голубей,
А за ними — воробей.

Все Степану благодарны:
Спас он птиц, и потому
Стать немедленно пожарным
Все советуют ему.

Но пожарникам в ответ
Говорит Степанов: — Нет!
Я на флот служить пойду,
Если ростом подойду.

Рис. Леонида НАСЫРОВА.

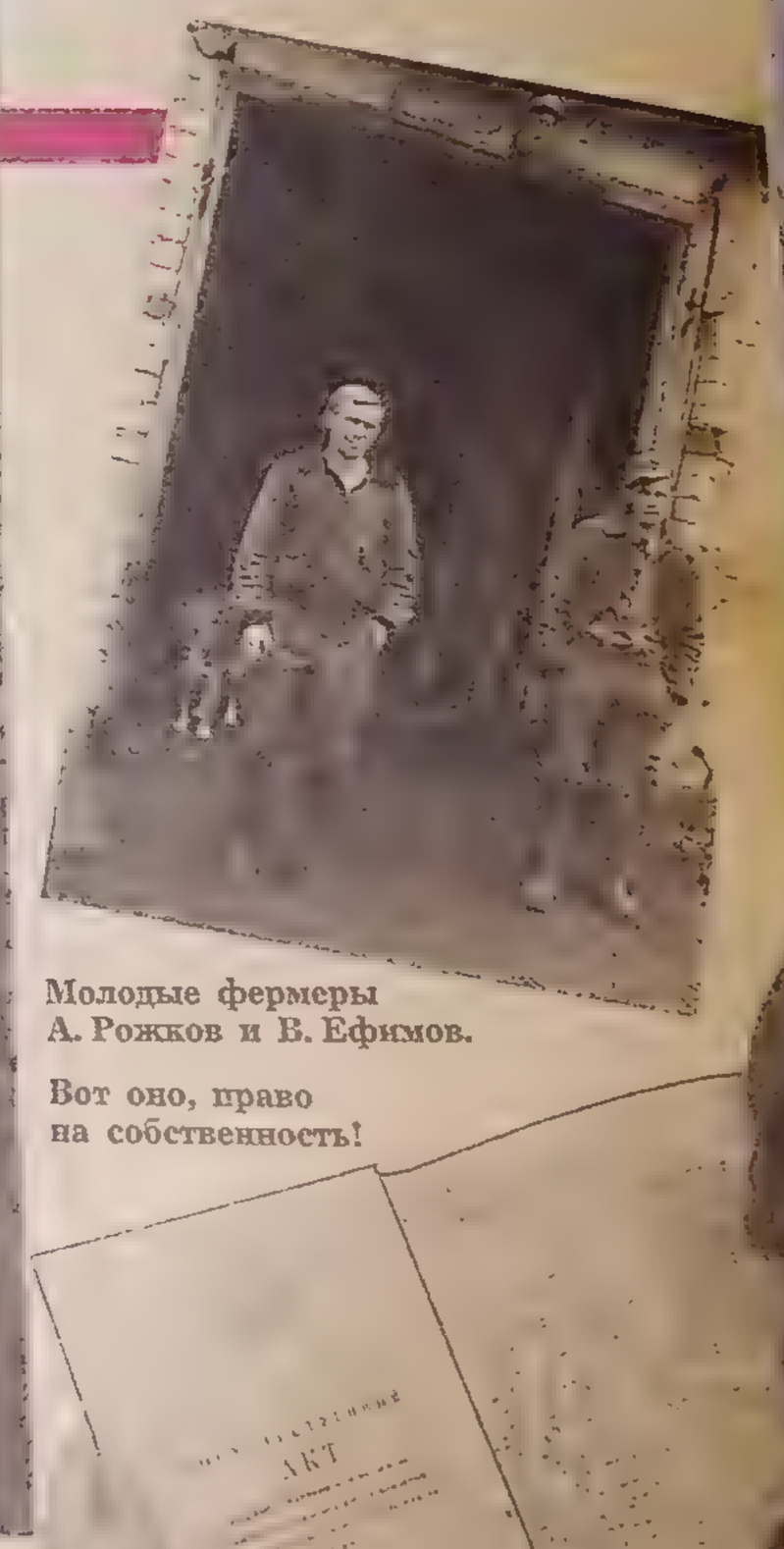
2611 155

Индекс 70148

«Свободная

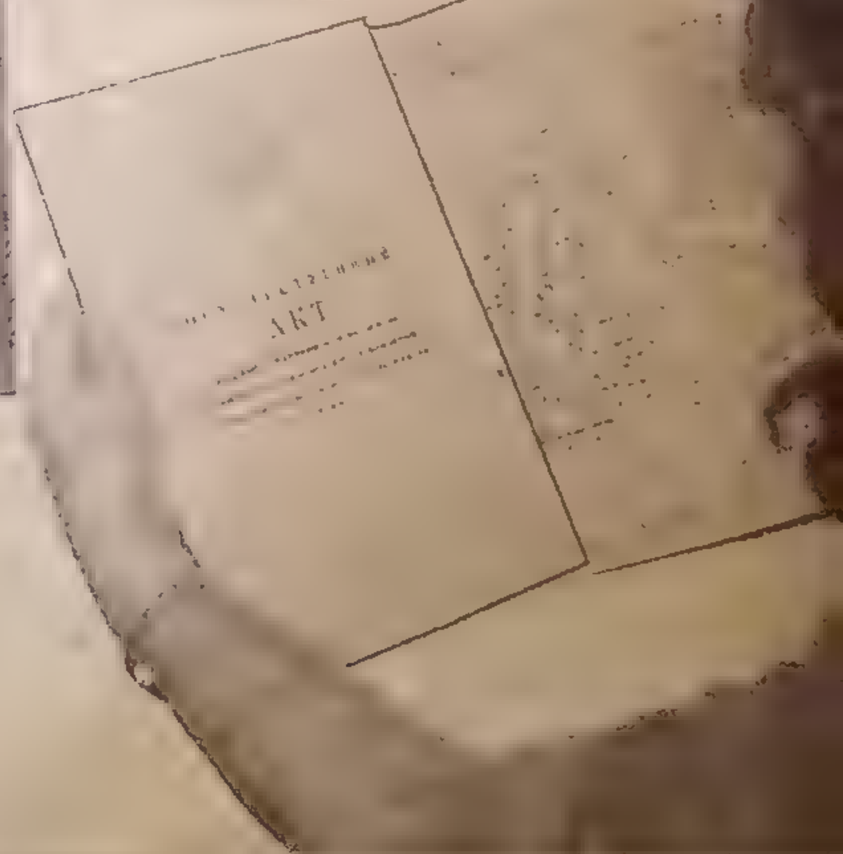
Художник Елена РАТОМСКАЯ. *Офицер с дамой. Игрушка.*

Хозяйка поля
Алла Ивановна Загоскина.



Молодые фермеры
А. Рожков и В. Ефимов.

Вот оно, право
на собственность!



ХРЯПКИНО

эту российскую Швейцарию, эту деревню на 45 дворов, и сказала: «Вот оно! То, что мне нужно. Здесь я умру. Здесь будут жить мои дети».

— Но, Алла Ивановна, вы же никогда не имели дела с землей! У вас даже садового участка не было. А я по себе знаю: приедешь на свои восемь соток в выходные, они тебе полем кажутся. Оглядишь все и понимаешь: хоть упади на этих грядках, всего не переделаешь. А тут гектары!

— Нет, не то. Это не просто гектары. Я вам скажу: когда после всех мук и страданий я села на комбайн, и он пошел по полю, и когда валки начали подбирать этот наш, наш ячмень, и зернышки посыпались в кузов, а навстречу мне, по дороге, мчится на «уазике» на ток Галя — готовить прием нашего зерна... О, это не передать... Это было такое счастье!

Или, не поверите, летом выйдем с ней в поле, встанем среди ячменя и молим: «Расти, миленький, расти». И он растет! Он же понимает, что мы из-за него дергаемся. Вы не смейтесь. Вот мы на гречихе были реже, чем на ячмене, а на кабачках с картошкой гораздо чаще, чем на гречихе, так мы 15 тонн картошки собрали, а кабачки вообще не знали, куда девать. Я сама ездила в Козельск на рынок их продавать. Представляете, никогда, никогда ничего в жизни не продавала, а тут встала около машины и ору: «Покупайте кабачки маринованные, икру, сотэ из кабачков! Очень вкусные!»

Мы смеемся. А я ее как-будто вижу: статную, счастливую оттого, что вот оно, ее собственными руками посаженное, выращенное, собранное добро, нравится другим. В свое время она крепкими, сильными ногами ой сколько отшагала по земле, открывая ее богатства, а пришла крутая пора. не стала просить «Христа ради» у тех, кто сильнее и богаче. Не стала ужасаться дороговизне, пожалела время и силы тратить на магазинные очереди и дожидаться, когда кто-то наладит жизнь к лучшему. Уговорила своего мужа-геолога, да и открыла новую эпоху собственной жизни. Разве земля во всей ее красе, беде и [illegible] принадлежит только тем, кто искони на ней живет и работает? А мы, дети городов, можем только потреблять ее плоды? Может, не стоит так уж крепко держаться за свой комфорт, а перенести его туда, где у обнищавших, обобранных людей с корявыми узловатыми руками и бани-то на всю деревню нет?

— В общем, купили мы здесь с Валерой дом с участком в 23 сотки, купили за полторы тысячи энциклопедию «Как стать фермером», а дальше что? Дальше надо землю брать, фермерами становиться. Галина Васильевна Боярская — она кандидат химических наук — тут уже за год до нас дом небольшой приобрела. Неподалеку еще одна москвичка, Ирина Петровна Безуглая, обосновалась. Всем вместе не так уж и страшно начинать новое дело.

19 апреля 1992 года Алла Ивановна Загоскина получила бумаги о том, что постановлением главы администрации Козельского района МП «Литос» передано 109,72 гектара пахотной земли. Не бесплатно, конечно, а по 5 тысяч за гектар. И с условием: если до 1 мая счет не будет оплачен, постановление потеряет силу. А заплатить надо больше пятисот тысяч. Где взять такие деньжищи?

Концерн «Союз» обещал кредит полмиллиона. Не дал. С трудом уговорили коммерческий банк «Дисконт». Выдал 900 тысяч под 50 процентов годовых. Тут же заплатили за землю.

Была выложена вся небольшая прибыль «Литоса» и личные сбережения. В разных местах закупался для посадки картофель. Вспахать землю помог колхоз — за отдельную плату, конечно, но помог. Трактор с картофелесажалкой взяли на предприятии «Тайфун». Нужных знаний не было, по ночам читали специальную литературу. То и дело наведывались на поля: взошло, не взошло? Взошло! Все взошло!

Год их начала запомнится крепко.

— Нет, вы только представьте себе: гора зерна, и оно уже начинает гореть, а мне его на ток вывезти нечем — бензин кончился. Это ужас! Я — на машину и — к главе администрации прямо с поля. Врываюсь к нему в кабинет, в этой своей кепочке: «Да что же вы,— говорю,— делаете? Как же так можно?! Я вам собираюсь сто тонн зерна сдать, а вы мне бензин за мои же деньги не даете?» — кричу. Он уж мне: «Что вы, что вы, успокойтесь». А со мной почти истерика. «Ладно,— говорит,— дам вам из чернобыльского фонда бензина и солярки...»

Распахнулась без стука дверь, и в кухню вошла бабка. Толстый [illegible] платок с бахромой повязан узлом на темени, сапоги на ногах, что-то пестрое фланелевое из-под телогрейки — так почти везде одеваются наши деревенские женщины в холодную ненастную погоду. Вошла, улыбнулась широко — три зуба сверху, три снизу — затопталась смущенно, стала совать в руки хозяйке крупные белые куриные яйца.

— Нако, вот, Ивановна, [illegible]. Думаю, чего бы принесть? [illegible] не пришла, я и теленка забивать не стала...

— Да вы присаживайтесь, тетя Катя, вот корреспонденты к нам приехали, из журнала «Работница»...

— А что ж, хорошо. У нас тут, в Хрякине, корреспондентов-то отродясь не бывало.

Лицо у тети Кати румяное, глаза веселые, говорит громко. И, приглядевшись, не такая уж она бабка, так, женщина средних лет.

— Я [illegible]

[illegible] Одни [illegible]енным [illegible] старухи картошку вручную [illegible] едва успевали [illegible] другие [illegible] тащат.

В этот первый год начинающие фермеры прошли сполна весь круг ада.

Осенью они подводили итоги: сдали государству 81 тонну зерна, продали тонну гречихи, заложили на семена 6 тонн картофеля. Причем у них, неискушенных в сельском труде новичков, урожай зерна был 17—18 центнеров с гектара, а в колхозе — 8—12. Они выручили один миллион 200 тысяч рублей. И даже несмотря на то, что пока деньги из банка «Дисконт» шли в Агропромбанк города Козельска через РЦБ, солярка подорожала в 4 раза; что на 6 ноября из финансового областного отдела все еще не было перечислено 172 тысячи государственных дотаций за зерно; что за прекрасный ячмень пивоваренного сорта, который на бирже сейчас 35 тысяч тонна стоит, колхоз заплатил им всего по 8 рублей за тонну, как за фуражный, только потому, что у них не было семясортировки и сушки, и много-много других [illegible], они чувствуют себя «на коне». Смогли. Сумели. Справились. И планами [illegible], как солнцем, полна голова.

— Места тут благословенные. Оптина [illegible] недалеко. И жизнь здесь должна [illegible] совсем другой. Несмотря на всю [illegible]ской работы, нам возврата [illegible] уже просто невозможно. [illegible]ять отдельных крестьянских [illegible] хозяйств, купим свой [illegible]ок, сушилку. Зимой здесь, в [illegible], на курсах фермеров подучимся.

Алла Ивановна говорит так увлеченно, [illegible]

— [illegible] независимой. Не умеешь [illegible] будешь с землей общаться, научишься?

Вообще мы затеяли создать здесь ферму по европейскому образцу, со всем комплексом перерабатывающих предприятий: [illegible] с маслобойкой, колбасный цех, коптильня. Я уже переговорила со всеми председателями близлежащих колхозов, и они согласны часть сырья сдавать не государству, а нам. И ближе возить, и от монополии мясокомбината освобождение. Когда вы по радио и телевидению слышите, в газетах читаете, что люди не хотят ехать в деревню работать, [illegible] неправда! Я вам ответственно [illegible]. Конечно, спрашивают, где [illegible] жить? Поэтому для начала надо иметь хотя [illegible]. Мы собираемся оборудовать под [illegible] клуб, который [illegible]

[illegible] свиньям. А в Москве [illegible] по 24 рубля за литр покупаю.

В половине шестого утра мы вышли из теплого дома Аллы Ивановны, чтобы через час быть у шоссе, где нас поджидал «газик» отвезти в Козельск. А уж оттуда автобусом до Москвы. Галина Васильевна и Валерий Александрович провожали нас. Шли без фонарика по разбитым и размытым колеям. Все дальше отступали электрические огни деревни. Там оставались люди, вознамерившиеся вдохнуть новую энергию в эту землю. Бог им в помощь!

Ирина СКЛЯР

Учат на... жен

Хорошей будет фермеру женой любая выпускница Невинномысского сельскохозяйственного лицея. Им предстоит стать не только хорошими хозяйками, но и хорошими женами и деловыми партнерами фермерам и предпринимателям. А при стечении благоприятных обстоятельств — и самим начать свое дело. Помимо общеобразовательной подготовки, лицеистка имеет диплом как минимум нескольких «женских» профессий: портнихи, парикмахера, вязальщицы. Задача лицея — подготовить профессиональных хозяек.

Не езжайте, девочки, в Польшу погулять

В сводках УВД Ставрополья появился новый мотив. В Георгиевске в милицию обратились две мамы. Их дочери уехали в Польшу еще в июне и до сих пор не вернулись. Учитывая, что дочерям по 20 лет, пока можно только поразиться долготерпению мам.

Ставропольчанка, сотрудница одного из медучреждений краевого центра, соскучилась по дочери раньше — всего через месяц с небольшим после ее отъезда в Польшу. И тоже обратилась в милицию. О судьбе пропавших ничего не известно. Пока.

Спасатель Элена

Ясновидящая из Испании Элена Мартинес спасла от смерти альпиниста Винсента Клинка, который сорвался с горы в Швейцарии. Мысленно сосредоточившись, она перенеслась в другую страну и увидела место, где находился Клинк. Свой рисунок с изображением местности и палатки потерпевшего ясновидящая передала по телефаксу спасательной группе.

Наш человек...

Отныне в сенате открытого Международного университета Дипломатической академии мира ЮНЕСКО при ООН будет «наш человек» — доктор медицины, профессор, президент Международной академии нетрадиционных методов лечения Джуна Давиташвили.

Флирт по-испански

Если женщины не будут проявлять инициативу во время флирта, они не смогут завоевать сердце понравившегося им мужчины. К этому выводу пришел журнал «Фрайндин» («Подруга»).

Как явствует из проведенного Журналом исследования, 96% мужчин в возрасте от 18 до 49 лет хотели бы, чтобы очаровавшая их дама хоть как-нибудь дала понять, что собеседник ей небезразличен. Тем более, что каждый второй представитель сильного пола не находит в себе смелости сказать об этом вслух. С другой стороны, из исследований ясно видно, что прекрасное сословие зачастую пренебрегает силой своего влияния на мужчин. Так, половина из 1894 опрошенных женщин, строивших поначалу глазки симпатичному «парню», пугались, когда он начинал на это реагировать.

Чувствуете запах?

В апреле 1991 года исследователи Колумбийского университета идентифицировали в нервных клетках носа сотни белков, которые, вероятнее всего, и реагируют на различные запахи, ощущаемые человеком. Это открытие — находка для парфюмерной индустрии, годовой оборот которой составляет 4 млрд. долларов.

В октябре прошлого года университетскими учеными было обнаружено, что феромоны — запахи, управляющие половым поведением насекомых и животных, судя по всему, играют свою роль и в человеческой жизни.

Не плачь, Бето!

Работники пассажирских составов, как правило, люди бывалые, и их, кажется, удивить нельзя ничем — в дороге случаются самые невероятные истории. Но такого не припомнят даже старожилы... Машинист дизельного поезда Тернополь — Бережаны ночью нашел в учитазе санузла своего состава задыхающегося новорожденного малыша.

На ноги были подняты вся поездная бригада и пассажиры, среди которых нашлись врачи. Совместными усилиями ребенка удалось спасти. А назвали его Бето — в честь героя известного мексиканского телесериала. Спасти жизнь мальчика помогла счастливая случайность — у него не была завязана пуповина. Сейчас Бето поправляется.

Тем временем транспортная прокуратура начала розыск матери-убийцы.

По новому закону?

В Казахстане подготовлен к первому слушанию закон о многоженстве. Закон предусматривает наличие у одного мужа нескольких жен: старшей — байбиши и младших — токал. Что ж, можно сказать с уверенностью, России это пока не грозит — одну бы прокормить.

Главный спортсмен

«К нашему удивлению, оказалось, что среднестатистический американский спортсмен — не мужчина, а женщина, и тренируется она дважды в неделю»,— заметил вице-президент компании «Эверфреш Инк» по маркетингу Эндрю Бреннан.

Куплю револьвер

Вы считаете, нет более мужского товара, чем револьвер «Смит и Вэссон»? Как бы не так! На женщин теперь ориентируется не только реклама кроссовок, но и оружия. В 1989 году эта фирма наладила выпуск дамских револьверов «Леди Смит». И с тех пор доля их продажи женщинам в общем объеме реализации продукции оружейниками г. Спрингфилда (ш. Массачусетс) увеличилась с 5% до 18%.

Заработали...

По данным нью-йоркской исследовательской фирмы «Файнд/Эс-Ви-Пи», в нынешнее время 57% американских женщин старше 16 лет работают полный рабочий день и около 26 млн. имеют собственные дома. И хотя их зарплата все еще отстает от мужской, ее рост идет опережающими темпами.

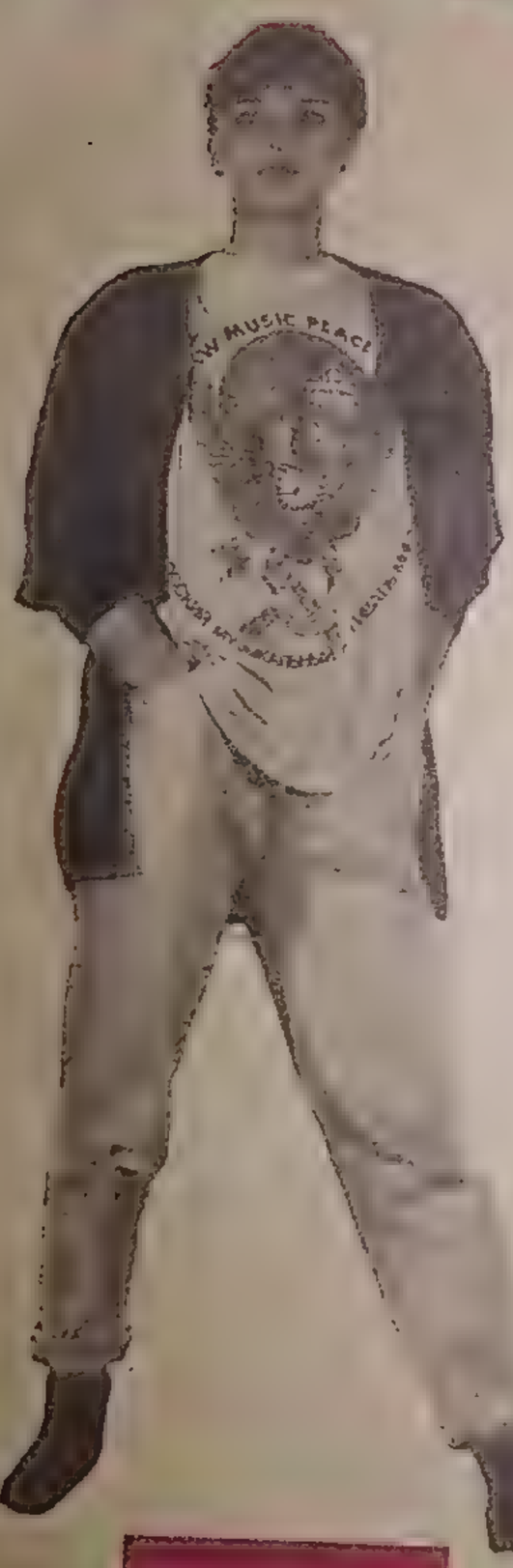
Отпуск для папы

Многие отцы обретают сейчас приоритетное право на воспитание своих детей — и зарубежные компании начали предоставлять им «семейные» отпуска для выполнения родительских обязанностей. «Истмен Кодак» гарантируется 17-недельный неоплачиваемый отпуск. За 3 года брали отпуска 61 мужчина, в то время как за тот же период им воспользовались 812 женщин. Средняя продолжительность одинакова и для мужчин и для женщин — около 11 недель.

(По материалам корреспондентов газет и зарубежной прессы)

Рис. Г. Двоскиной

ПРЕВРАЩЕНИЕ ЗОЛУШКИ



...Она пришла к нам «лохушкой» — так сама весьма самокритично оценила собственную внешность. Волосы, собранные на затылке в «хвостик», джинсы-«бананы» с заправленной в них широченной футболкой, а сверху — синяя с подкладными плечами «фирмовая» кофта. «А на работу так ходить очень даже удобно,— заявила она,— и вообще молодежный стиль — это джинсы и все, что идет под джинсы».

— А что идет под джинсы?— осведомились мы.

— А все,— безапелляционно заявила она. Чтобы разубедить ее и многочисленных вас, выбравших джинсы на все случаи жизни, мы попросили художницу Светлану Камылину сделать из «лохушки» Насти элегантную юную леди. Это оказалось совсем несложно.

Преображение происходило без посредства волшебной палочки. То, что получилось, вы можете увидеть, посмотрев на снимки.

Раз: белая блузка+жилет из гобелена+прямая юбочка до колен. А? Хорошо.

Два: терракотовый жакет+несложная в исполнении юбочка+изящные туфли на среднем каблуке. О! Теперь и деловитости побольше.

Три: черное незатейливое платье+яркий насыщенный пиджак. Элегантный путь направление на то, что надо.

Четыре: стрейч+белая блуза + едко-синий жакет.

Опять то!

Пять: лиловый колокольчик +велошорты.

Это только начало, и нет конца.

Шесть: это супер! Скорей зовите принца.

Итак, что сегодня носят? Не впадая в крайности строгой классики и слишком «крутого» авангарда, «среднестатистическая» женщина до... должна иметь в своем гардеробе вариант «маленького черного платья», но может быть и любой другой вариант, приталенный или прямой, в зависимости от особенностей фигуры. Это платье хорошо сочетается с любым пиджаком. Если пиджак приталенный, яркий, с прямыми карманами, считайте, что вы идете в ногу с модой. В таком туалете не грех показаться на работе. Он нарядеч и прост. Украшением своего офиса вы станете и если нарядитесь в белую блузку (акцент — ворот, он может быть любой нетрадиционной формы, лучше всего — фигурный), жилетку (сочетание «гобелена» с джинсовкой) и самую обычную юбку. Длина юбки — чуть выше колена или слегка колено прикрывающая. Все вместе смотрится картинкой из дорогого западного каталога. Неплохи вы будете и в терракотово-черном платье.

На отдыхе вы будете весьма эффектны в «велосипедных» шортах (кстати, их можно сделать из старых лосин, обрезав их до колена и обметав край) и трикотажной блузке-«размахайке» с бо-ольшими пуговицами или в брюках-стрейч со штрипками в сочетании с курточкой с капюшоном, расцветка черная в крупный белый горох, или с той же «размахайкой», или с классической крупной вязки кофтой с подкладными плечами и прямыми карманами.

Ну, а если вы собрались на дискотеку или просто в гости, наденьте черное с белым открытое платье-миди в сочетании с коротким пиджачком. Да, туфли желательно иметь лакированные, каблук средней высоты.

Несколько слов о прическе. Волосы сегодня в моде до плеч и ниже плеч. Их можно носить распущенными, а можно и собирать в высокую прическу (только, пожалуйста, не носите «хвостик»). Макияж выбирайте в спокойных бежеватых тонах. Акцент — брови и губы. Они должны быть четких форм. Глаза не подводите прямыми контурными линиями. Используйте для подводки тени или карандаш. Линии должны расширяться у внешних углов глаз.

Итак, Настя преобразилась и резко похорошела. А вы?

К. ГРОМОВА.

Фото П. МАТОРИНА

1 9 9 РАБОТНИЦА

1

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	31

ОБЕД ИЗ ОДНОЙ КУРИЦЫ

Отварить курицу, вынуть ее из бульона, разделить на порционные куски. Замесить тесто, как для вареников — из муки, щепотки соли, кефира и яйца (можно взять дрожжевое тесто). Раскатать пласт толщиной 2 мм, нарезать ромбы 4×4. Опустить их в кипящий бульон, сварить. Растолочь чеснок, смешать с кислым молоком, посолить. В глубокие тарелки или пиалы положить курицу, налить бульон с галушками. Посыпать зеленью, положить чесночную приправу.

2

Пн	1	8	15	22
Вт	2	9	16	23
Ср	3	10	17	24
Чт	4	11	18	25
Пт	5	12	19	26
Сб	6	13	20	27
Вс	8	14	21	28

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

Лук нарезать кольцами, обдать кипятком, залить кипящим маринадом. На 1 литр маринада взять 0,5 л воды, столько же 6%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли, по вкусу сахар и пряности: корицу, гвоздику, душистый перец, красный перец, лавровый лист. Через час маринованный лук готов. Это — отличная закуска для любого стола.

3

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	31
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	

8

Пн		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	31
Ср		4	11	18	25	
Чт		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	
Сб		7	17	21	28	
Вс	1	8	15	22	29	

КРАСНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ АНТОНОВКИ

На дно таза положить 600 г вымытой черноплодной рябины, залить ее водой — чтобы чуть покрыла ягоды. Довести до кипения, добавить 1 кг сахара, вновь довести до кипения и добавить 1,5 кг антоновских яблок, нарезанных ломтиками (не очищенных). Варить до готовности. Расфасовать в пропаренные банки, закатать крышками.

9

Пн		6	13	20	27
Вт		7	14	21	28
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вы любите морковный сок? А что делаете с морковными отжимками — неужели выбрасываете? Зря — из них получаются великолепные запеканки. Морковные «отходы» надо смешать с творогом, добавить 1—2 яйца, если есть — изюм или нарезанные сухофрукты, 1—2 ст. ложки муки, соль и сахар — по вкусу. Все хорошо перемешать (лучше взбить миксером), выложить в смазанную маслом сковороду, смазать сметаной и выпекать в горячей духовке.

10

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	31

КРАСНАЯ МАННАЯ КАША

Ее можно приготовить из брусники, клюквы или красной смородины, из тех ягодных консервов, что вы приготовили летом. Залить ягоды водой, как для киселя, вскипятить, процедить. Добавить сахар. В кипящий сироп засыпать манку, непрерывно помешивая. Остудить. Взбить миксером.

4

Пн		5	12	19	26
Вт		6	13	20	27
Ср		7	14	21	28
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	
Вс	4	11	18	25	

ПИЦЦА

Замесить дрожжевое тесто из 200 г муки, 2 ст. ложки растопленного масла, 0,5 стакана теплого молока, 15 г дрожжей и щепотки соли. Когда подойдет, вымесить и раскатать в пласт. Смазать маслом, посыпать тертым сыром, разложить начинку: фарш из свинины, или кусочки колбасы, или филе рыбы, нарезанное кубиками. Посолить. Вновь посыпать сыром, сорызнуть маслом, поставить в горячую духовку.

5

Пн		3	10	17	24	31
Вт		4	11	18	25	
Ср		5	12	19	26	
Чт		6	13	20	27	
Пт		7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29	
Вс	2	9	16	23	30	

ПИРОГ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ

Замесить не очень крутое тесто из 3 стаканов муки, 1 стакана кефира, 1 яйца и соли. Разделить на две части и раскатать на две лепешки. Начинка: молодые листья свекольной ботвы слегка отварить в кипящей воде. Обжарить на масле, мелко нарезать, добавить натертый на крупной терке сыр (он должен составлять четвертую часть всей начинки). Сделать закрытый пирог, выпечь в горячей духовке. Готовый пирог смазать маслом.

6

Пн					
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс					

КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Клубнику перебрать, вымыть, положить в таз, засыпать сахаром; на 1 кг ягод — 400 г сахара. Поставить на солнце, чтобы появился сок. Разложить клубнику с соком по чистым банкам, простерилизовать и закатать крышками.

7

Пн					
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт	1	7	14	21	28
Пт	2	8	15	22	29
Сб	3	9	16	23	30
Вс		10	17	24	31
		11	18	25	

ЧЕРЕМША

Стрелки от чеснока, которые обязательно надо обрывать, выбрасывать совсем не обязательно. Их надо промыть и разложить по чистым банкам. Залить кипятком, дать постоять 1—2 минуты, кипяток вылить и залить маринадом. Закатать крышками (стерилизовать не надо). Маринад: на 1 л воды — 50 г сахара, 50 г соли, черный перец, укроп и петрушка (прокипятить и вынуть из маринада), 1 ч. ложка уксусной эссенции.

12

Пн		6	13	20	27
Вт		7	14	21	28
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

ПИРОГ С БРУСНИКОЙ

Замесить тесто из 3 стаканов муки, 30 г дрожжей, 2 стаканов теплого молока и соли. Дать тесту подойти, вымешать, раскатать в пласт и выложить в форму, на него положить начинку. Начинка: взбить венчиком или миксером до образования розовой массы 2 стакана моченой брусники, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана сметаны. Когда пирог испечется, залить его взбитыми белками с сахаром и подержать в духовке, пока не зарумянится.

КАША В ТЫКВЕ

Вымыть тыкву, срезать у нее верхушку, вынуть семена. Внутрь тыквы положить промытое пшено (чуть меньше 1/3 объема тыквы), залить молоком, положить сахар — по вкусу, немного масла, посолить. Если есть, добавить изюм. Молоко не должно доходить до верха на 2 см. Закрыть «крышкой»-верхушкой и поставить в духовку. Пока каша сварится, тыква пропечется.

11

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс					

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ С МАЙОНЕЗОМ

Сварить в подсоленной воде рыбу. Удалить кости, мелко изрубить и смешать с растертыми желтками сваренных вкрутую яиц, кусочком сливочного масла и черным молотым перцем. Из полученной массы сделать шарики (фрикадельки), уложить их на тарелку и залить смесью из майонеза и мелко нарезанных соленых огурцов.

ФОНД «МАРИЯ»

ПАПА ИОАНН ПАВЕЛ II: МЫ МОЛИМСЯ О ВАС...

Во всех языках мира есть такое слово — «милосердие». Испокон веков люди по зову сердца, по велению души помогали друг другу, делились и куском хлеба, и одеждой, и даже кровью, отдавая ее нуждающимся.

В каждой стране свои традиции, свои возможности. В Италии братство милосердия — «Мизерикордия»— родилось 750 лет назад. Мы рассказывали в журнале о его поистине всеохватной деятельности по оказанию помощи тем, кто попал в беду,— старикам, больным, детям-сиротам, заключенным, пострадавшим от пожаров, землетрясений и т. д.

Именно конфедерация обществ милосердия Италии, ее президент Франческо Джаннелли стали инициаторами созыва на родине этого движения, во Флоренции, Международного конгресса благотворительных сил. Сюда съехались около 650 делегатов из 30 стран. Своих представителей прислали и Россия, Украина, Белоруссия, Грузия, Армения, Молдова, а также объединяющий их Международный фонд милосердия и здоровья. Получил приглашение на конгресс и наш фонд «Мария».

Три дня представители разных континентов вели разговор о том, как объединить усилия всех благотворительных организаций Европы и мира, чтобы содействовать решению социальных проблем на нашей планете. А лейтмотивом конгресса были не раз звучавшие с трибуны слова: «Через любовь — к состраданию».

В первый же день слово было предоставлено и президенту фонда «Мария», главному редактору нашего журнала Зое Петровне Крыловой. Она рассказала о деятельности фонда, о сотнях женщин, которым мы помогли получить реабилитацию, снять клеймо «изменника Родины», о материальной помощи, которую фонд оказывает своим подопечным. «Большинство из них — старые, больные, беспомощные люди. Годы, а может быть, и дни их жизни сочтены. Наш девиз — надо успеть! Успеть скрасить их одиночество, дать им почувствовать, что о них заботятся, их любят, ценят их заслуги перед Родиной, народом». Так говорила З. П. Крылова на конгрессе. И эти слова нашли живой, горячий отклик в сердцах людей разных национальностей. В перерыве к нам подошла немолодая, очень скромно одетая женщина — итальянка. Смущаясь, она вынула из сумочки 11 долларов и передала их со словами «рег «Maria» — «для «Марии». Еще в Москве мы приготовили списки реабилитированных женщин, особенно нуждающихся в помощи. Президент фонда тоже сказала о них. Этими списками заинтересовались участники конгресса из Бразилии, Португалии, Италии, Германии. Мы передали их — пусть мостик между теми, кто хочет помочь, и подопечными «Марии» будет прямым, без посредников.

Конгресс принял резолюцию и избрал членов комитета для подготовки учредительного съезда Европейской ассоциации обществ милосердия, который должен состояться в конце нынешнего года.

А завершился он знаменательным событием — встречей с Папой Иоанном Павлом II. Ранним ноябрьским утром на площадь перед собором Святого Петра начали стекаться члены обществ милосердия со всех концов Италии. Каждое общество — со своим знаменем, на котором обозначена дата его основания, в своей, отличной от других форменной одежде. В это море братств «Мизерикордии» влились и мы, участники конгресса. Встреча состоялась в огромном зале, расположенном на территории Ватикана. Ровно в 12 часов в конце прохода, ведущего на сцену, украшенную современной деревянной скульптурой Христа, восседающегося на облаках, показался Папа. Его фигура в белой мантии, с белой шапочкой на голове, видна была отовсюду. И отовсюду к нему тянулись руки — люди мечтали дотронуться до Святого отца, как называют его католики, хотя бы кончиками пальцев. А получить его благословение было наивысшей мечтой каждого.

Нас, делегатов из СНГ, хозяева конгресса удостоили чести сидеть в первом ряду, рядом со сценой. Медленно приближался сюда Иоанн Павел II, сопровождаемый небольшой группой его окружения. Вот он поднялся и сел в папское кресло. Зазвучал его голос — красивый, сильный и проникновенный. Мы не понимали слов, но голос завораживал, волновал душу. Что же говорить о тех, кто внимал его речи! Мы уловили одно — Папа говорил о своей идее создания на планете цивилизации любви, об обществе без ненависти и войн, о милосердии без границ. И на его призыв откликались сердца всех 10 тысяч человек, присутствовавших в зале.

Когда речь закончилась, Иоанн Павел II медленно спустился по мраморной лестнице. Справа от нас, перед первым рядом, сидели инвалиды в колясках. К ним в первую очередь подошел Папа и благословил их. А потом направился к нам. Он здоровался с каждым и каждому говорил добрые слова. Вот он подошел к Зое Петровне и ко мне, взял за руки, спросил каждую, откуда она. «Из России»,— ответили мы и стали желать Святому отцу здоровья, долгих лет жизни. Он улыбнулся и по-русски тихо произнес: «Мы молимся о вас». Папа думал и говорил о нашей России, нашем народе.

Пусть же его молитва дойдет до каждого — православного и католика, мусульманина и буддиста, ибо Иоанн Павел II каждому желал мира и добра, веры и надежды, счастья и любви. Любви не только к Богу, но и друг к другу — без нее человек не может называться Человеком.

Нина ФЕДОРОВА,
исполнительный директор
фонда «Мария»,
обозреватель «Работницы».

От редакции. Если вы хотите помочь женщинам России, пострадавшим в годы сталинских репрессий, сообщаем номер нашего счета: Тихвинское отделение Мосбизнесбанка, МФО № 201553, р/с 700287. Благотворительный фонд помощи женщинам «МАРИЯ».

КАКОГО РАЗРЯДА ВАША ЗАРПЛАТА?

По просьбе нашего корреспондента обо всем этом подробно рассказывает читателям начальник управления оплаты и мотивации труда Министерства труда России ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ТЕСТОВ.

Корр. *Чем вызваны перемены в оплате труда работников бюджетной сферы?*

Е. Т. После либерализации цен, когда многие продукты питания и самые необходимые потребительские товары вздорожали в десятки раз, именно эта категория трудящихся — работники бюджетной сферы экономики — оказалась в самом худшем положении. На промышленных предприятиях, в хозрасчетных и коммерческих организациях изыскивали возможности для увеличения зарплаты их рабочим и служащим, а «бюджетники», как мы их для краткости называем, продолжали получать неизменную фиксированную зарплату и с каждым днем все труднее сводили концы с концами. Дошло дело до забастовок учителей и медиков. Было ясно, что эти группы трудящихся нуждаются в немедленной социальной защите.

В октябре 1992 года правительство Российской Федерации приняло Постановление «О дифференциации в уровнях оплаты труда работников бюджетной сферы на основе Единой тарифной сетки». Постановление, которое открыло новые возможности для улучшения материального положения «бюджетников», дало новые стимулы для их профессионального роста.

Корр. *Какого количества людей касаются перемены?*

Е. Т. Эти перемены коснутся 15 миллионов работников, причем — подчеркну как раз для журнала «Работница» — более половины из них — женщины.

Кто такие «работники бюджетной сферы»? Это более 5 миллионов учителей, преподавателей вузов, в общем, все, кто работает в народном образовании. Это 3 с половиной миллиона медиков — врачи, медсестры, аптекари. За ними идут работники культуры — библиотекари, экскурсоводы, реставраторы, хранители музеев, артисты, художественные руководители театров. А остальные 6 миллионов — это тоже люди важнейших профессий, о труде которых я еще скажу.

Корр. *Как же будет начисляться зарплата этим работникам по Единой тарифной сетке?*

Е. Т. Единая тарифная сетка имеет 18 разрядов — с 1 по 18-й. Размер тарифной ставки 1-го разряда устанавливается правительством России. А ставка работников остальных разрядов определяется путем умножения тарифной ставки 1-го разряда на соответствующий тарифный коэффициент. Так, в декабре 1992 года, когда впервые начала применяться ЕТС, ставка 1-го разряда была равна 1800 рублям. Все остальные ставки легко рассчитать, умножив на тарифный коэффициент, указанный в таблице.

● В 1993 году (точнее с 1 декабря 1992 года) учителя, врачи, медсестры и другие работники бюджетной сферы будут получать зарплату по разрядам Единой тарифной сетки.

● Разряд тем выше, чем больше стаж, уровень мастерства, квалификация.

● При росте розничных цен зарплата этих работников будет увеличиваться (индексироваться) автоматически.

Корр. *Пожалуйста, приведите конкретные примеры.*

Е. Т. Скажем, учителя всех специальностей, преподаватели, воспитатели будут иметь разряды от 7 до 14-го.

Почему такой разброс? Но ведь есть учитель младших классов со средним образованием и есть кандидат наук, преподающий в школе. Есть учитель, работающий в школе первый год и есть учитель с тридцатилетним стажем, автор новой методики. Теперь появилась возможность значительно дифференцировать их зарплату. Как и зарплату профессора вуза, у которого будет 16—17-й разряд.

Или, скажем, медики, работники здравоохранения: медсестра может иметь от 4 до 10-го разряда, фельдшер-лаборант — с 5 по 10-й, провизор — с 8 по 13-й разряд. А врачи разных специальностей с 8 по 15-й разряд. Ведь есть врач-хирург, делающий сложнейшие операции, и есть врач дома отдыха, назначающий больным процедуры. Нагрузка разная, и разница в зарплате будет ощутимой.

Такие же критерии появятся теперь и в сфере культуры — библиотекарь, экскурсовод, гид-переводчик, аккомпаниатор смогут получить зарплату от 6 до 11-го разряда, художник-реставратор — с 7 по 15-й, артисты — с 4 по 15-й, главный режиссер, дирижер, балетмейстер — с 14 по 17-й.

Психолог, социолог могли иметь с 6 по 11-й разряд, экономист, юрисконсульт тоже с 6 по 11-й разряд, архитектор, художник-дизайнер — с 6 по 13-й разряд.

Особо хочу, как и обещала в начале беседы, сказать об оплате труда специалистов различных государственных служб, о работе которых в обществе знают обычно меньше, чем об учителях и врачах.

Это ветеринары, агрономы, зоотехники, микробиологи, бактериологи и другие работники государственной ветеринарной службы, службы защиты растений, службы семенного контроля, сортоиспытатели сельскохозяйственных культур, работники лесного и охотничьего хозяйств, служащие государственных заповедников.

До сих пор зарплата этих специалистов была значительно ниже, чем у их коллег, работающих в хозрасчетных организациях — колхозах, совхозах. Теперь в зависимости от опыта и должности они смогут иметь зарплату от 6 до 17 и 18-го разрядов. Это значительный рост.

Надо надеяться, что теперь прекратится отток квалифицированных специалистов из бюджетных организаций.

Корр. *Кто будет определять и присваивать разряд специалисту?*

Е. Т. В каждом учреждении — просвещения, здравоохранения — будут созданы свои аттестационные комиссии. При этом обязательно будут приниматься в расчет образование, стаж работы по специальности, мастерство, степень самостоятельности, уровень ответственности. Будет положен конец уравниловке в оплате труда, которая преобладала в бюджетных организациях и нанесла немало вреда. Теперь специалисты этих отраслей получат действенный стимул профессионального роста: будет расти мастерство — увеличится разряд, возрастет зарплата.

Корр. *А если кто-нибудь из работников не согласится с разрядом, определенным ему аттестационной комиссией? Где и как он сможет обжаловать результаты аттестаций? Потребовать проверки ее объективности?*

Е. Т. Для этого в каждом крупном учреждении будет центральная аттестационная комиссия. Будут и отраслевые комиссии при министерствах России. Можно обратиться в суд. Вообще аттестация должна быть закончена в декабре 1992 года. Но если где-то по уважительным причинам она продлится дольше, это не страшно — так как все равно зарплата по новым правилам будет всем начисляться с 1 декабря 1992 года.

Корр. *Может случиться, что рост цен и инфляция будут продолжаться, защитит ли новая система работников «бюджетников» от этих негативных явлений?*

Е. Т. Защитит и обязательно. Одно из самых существенных преимуществ новой системы оплаты по ЕТС в том и состоит, что мы получаем в руки инструмент, который позволяет быстро реагировать на рост цен и защищать работника от инфляции. Так, например, в декабре 1992-го ставка первого разряда (от которой, как я уже говорил, идет весь расчет) была 1800 рублей. Значит, зарплата специалиста 10-го разряда — 1800 рублей х 3,99, т. е. 7182 рубля. А в I квартале 1993 года по закону о минимальном размере оплаты труда базовая ставка будет повышена до 2250 рублей — значит, соответственно возрастут и ставки других разрядов, помноженные на тарифный коэффициент.

Беседу вела АДА ЛЕВИНА.

ЕДИНАЯ ТАРИФНАЯ СЕТКА (ЕТС) ПО ОПЛАТЕ ТРУДА РАБОТНИКОВ БЮДЖЕТНОЙ СФЕРЫ

Разряды оплаты труда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Тарифные коэффициенты	1,0	1,33	1,69	1,91	2,16	2,44	2,76	3,12	3,53	3,99	4,51	5,10	5,76	6,51	7,36	8,17	9,07	10,07

Фото из журнала Пари-матч

Хиллари Клинтон в кругу семьи.

ХИЛЛАРИ КЛИНТОН — НОВАЯ ХОЗЯЙКА БЕЛОГО ДОМА

В конце января 1993 года на смену «любимой бабушке всей Америки» Барбаре Буш в Белый дом войдет его новая хозяйка.

Хиллари Клинтон — имя той, к кому в настоящее время приковано внимание не меньше, чем к ее мужу — новому президенту США, Биллу Клинтону. Всем запомнилась многократно повторяемая им в ходе предвыборной кампании фраза: «Выберите меня и вы получите ее!»

Ей 45 лет, закончила с отличием Уэллси-колледж, а затем, так же, как и Билл Клинтон, юридический факультет Йельского университета, где и познакомилась со своим будущим мужем.

Еще подростком, в начале 60-х годов, Хиллари послала письмо в НАСА, в котором она писала о своем желании стать астронавтом. Позже она вспоминала, что в ответе значилось: «Мы не принимаем девочек в астронавты». Это, по ее словам, «привело ее в ярость». Времена изменились. НАСА с 1983 года посылает женщин в космос, а «первая леди» США в своей профессиональной области достигла не меньших успехов, чем ее супруг. Известный американский журнал «The National Law Journal» включает ее в число 100 лучших и самых влиятельных юристов Америки, а выбирать пришлось ни много ни мало из более чем 800 тысяч юристов.

Их дочери Челси 12 лет, и названа она так в память о чудесных днях, проведенных четой Клинтонов в Лондоне.

...После завершения учебы в аспирантуре Йельского университета ее, молодого, но очень перспективного юриста, приглашают на работу в Комитет по законности Палаты представителей американского Конгресса.

А дальше начинается та «звездная дорога» Хиллари, которая впоследствии приведет к столь заметному в американском обществе месту. На первый взгляд она бросает выгодную карьеру юриста, практику в Вашингтоне и Нью-Йорке и совершает «необдуманный» шаг, уезжая в далекий от столицы южный штат Арканзас, в маленький городок Литтл Рок, для того чтобы выйти замуж за Билла.

Здесь, в Арканзасе, она продолжает работу в одной из юридических фирм, занимаясь защитой торговых марок и авторских прав.

В это же время Хиллари руководит комиссией по улучшению школьного образования, она становится вдохновителем реформы образования и добивается введения обязательного для учителей экзамена на профпригодность.

Сейчас она довольно известный в стране общественный деятель: была президентом Фонда защиты детей, неоднократно выступала в Конгрессе по вопросам законодательной защиты семьи, детей. Она «ярая феминистка», как считают многие обозреватели, так как выступает активно в защиту прав женщин.

Политические обозреватели гадают, будет ли она играть политическую роль в администрации Клинтона или нет, считают ее сильной и решительной, умной, веселой, уверенной в себе. Любящая мать и верный друг, которому Билл Клинтон доверяет больше всех. Они, однако, едины в том, что у новой «первой леди» в стране будет свой особый стиль.

«Конечно, я могла бы сидеть дома, делать печенье и пить чай»,— не раз заявляла Хиллари, и эти ее слова были отрицательно восприняты той частью общества, которая считает это принижением роли женщины, воспитывающей дома детей и считающей это ее основной работой. Она же много делала и делает для того, чтобы женщины могли выбирать между «карьерой», материнством или совмещать эти два занятия.

Не раз Хиллари подчеркивала, что ее муж и дочь значат для нее не меньше, чем ее работа. И это она доказала после избрания Клинтона президентом, когда заявила, что оставляет юридическую практику и что ее не вдохновляет пост члена кабинета, но вполне удовлетворит «быть голосом детей и семей» в Белом доме.

Какой бы ни была роль Хиллари Клинтон в качестве «первой леди», как заметил президент, «она будет одной из величайших «первых леди» в истории США».

ВПЕРВЫЕ...

Еще недавно, поздравляя наших выдающихся деятелей культуры с присуждением им премий международных фондов и комитетов, мы досадовали: ну почему их отмечают другие, а не мы сами?

Ситуация изменилась. Создан Российский Независимый Благотворительный Фонд поощрения высших достижений литературы и искусства «Триумф». Названы первые лауреаты: литературовед С. С. Аверинцев, балерина Н. Г. Ананиашвили, режиссер Л. А. Додин и актриса Т. Б. Шестакова, художник Д. М. Краснопевцев, композитор А. Г. Шнитке.

Мы попросили члена жюри, известного танцовщика и балетмейстера ВЛАДИМИРА ВАСИЛЬЕВА представить читателям одного из лауреатов, Нину Ананиашвили.

— Ее вклад в развитие российской культуры последних лет можно с полным основанием считать выдающимся. В Большом театре она станцевала практически весь классический репертуар: Одетту-Одилию в «Лебедином озере», Аврору в «Спящей красавице», Джульетту, Жизель, Китри в «Дон-Кихоте». Ее творчество одухотворено, интеллектуально.

Нина Ананиашвили с блеском танцевала на сценах «Нью-Йорк сити балет», «Королевского балета Великобритании», «Датского королевского балета».

* * *

Редакция журнала искренне поздравляет всех лауреатов фонда «Триумф» и желает им новых творческих успехов на благо российской культуры.

ВТОРОЙ НЕЗАВИСИМЫЙ

«Теперь я поняла: муж мне не нужен вообще, кроме как интимный партнер. Я его с предприятия просто уволила. Так кто я, феминистка или нет? И вообще: что такое феминизм?»

Эти и многие другие вопросы горячо обсуждались участницами II Независимого женского форума, проходившего в подмосковном городе Дубне в конце ноября прошлого года.

На нем — более пятисот женщин, представляющих независимые женские организации самых разных направлений деятельности, приехали женщины из разных стран мира. Девиз форума: «От проблем — к стратегии».

Организатором встречи стал, как и год назад, когда проходил в той же Дубне I Независимый, Центр гендерных исследований Института социально-экономических проблем народонаселения РАН.

ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖЕНЩИН

«Свою жизнь мы можем и хотим устраивать сами. И вместе»,— единодушно решили участницы Конгресса женщин Кольского полуострова, выслушав предложения многодетных матерей, жен военных, ветеранов военного Мурмана, представительниц национальных меньшинств. Намечены главные направления в работе: создание центров женских инициатив, альтернативных мест для безработных в негосударственной сфере, условий для профессионального роста женщин.

Организатором конгресса выступил Мурманский городской клуб «Любава» с его энергичным и смелым президентом Любовью Штылевой.

ВСТРЕЧА С ДОКТОРОМ КАШПИРОВСКИМ

Имя этого человека известно всему миру. Не так давно десятки миллионов телезрителей тогдашнего СССР, не отрываясь, смотрели в его глаза. Теперь этот взгляд ловят израильтяне, американцы, поляки, чехи, болгары, канадцы. Еще совсем недавно вся наша пресса превозносила его до небес. А потом с таким же неистовством стала рисовать его портрет в другом цвете — исключительно черном. Что ж, случай, к сожалению, не столь уж редкий у нас. Мы можем то осыпать цветами, то забрасывать камнями. На Западе он не окружен ореолом мистицизма, там он специалист, уникальный специалист, способный возвращать здоровье сотням тысяч больных. Именно поэтому ученые девяноста стран мира избрали врача-психотерапевта Кашпировского членом Международного Совета психологов.

Впрочем, мы тоже не забыли его. Пример тому — письма, подобные вот этому: «Дорогая «Работница»! Найдите, пожалуйста, Анатолия Михайловича Кашпировского и пусть он начнет печататься в вашем журнале. Нам это нужно, потому что этому человеку мы верим. Анатолий Михайлович умеет так разговаривать с людьми, что уходит страх, рассеивается тьма, появляется вера в хорошее. Это так нужно всем нам, а сейчас, наверное, особенно. Я не пишу, что хотела бы от него услышать, потому что он сам знает, в каком слове мы нуждаемся.

Вера Игоревна Ткачева, Владивосток».

Таких писем множество. И мы, дорогие друзья, выполнили ваше желание: нашли доктора Кашпировского, и он согласился встретиться с вами на страницах нашего журнала.

— Анатолий Михайлович, спасибо, что вы откликнулись на просьбу читателей «Работницы». Чему посвящена наша встреча?

— Я благодарен всем, кто пишет мне, благодарен за их добрые слова, добрые чувства. Ведь психотерапевт тоже человек. И его душа тоже испытывает и боль, и радость. А точнее говоря, психотерапевт должен быть человеком в большей степени, чем кто бы то ни было, потому что если у тебя пустое сердце, то, сколько бы знаний ни накопил твой мозг, хорошим психотерапевтом не станешь никогда. Избавлять от страданий без страданий может только тот, кто сам прошел страдания. Моя жизнь не была легкой, она была тяжелой. Но я не расстался бы в ней ни с чем, потому что абсолютно все давало мне тот житейский опыт, который в моей работе, в моем общении с людьми бесценен.

Двадцать лет прошло в дороге с психологическими опытами, увидел миллионы людей, наверное, сто тысяч раз с ними разговаривал, получая нужные мне профессиональные сведения. Я не кабинетный врач, ведущий индивидуальный прием, на котором за всю жизнь он увидит примерно двадцать тысяч человек. И мне помогает не только богатейшая профессиональная практика, а в первую очередь и, повторяю, мой собственный жизненный путь. Так что Вера Игоревна права: я действительно знаю, о чем говорить с людьми.

Нашу беседу хотел бы посвятить своей работе. Считаю совершенно необходимым рассказать читателям о том, в чем она заключается, потому что знаю, как неоднозначно воспринимают меня. Кто-то [illegible] просто боится, потому что с чьей-то нелегкой руки объявили врача-психотерапевта чуть ли не дьяволом, преподнося профессиональное мастерство как проявление нечистой силы. И кто-то, а может быть и немалое число людей, поверили в это. Поверили в ложную, абсурдную информацию, потому что не знают истинной. Вот вы, например, как вы себе представляете, в чем заключается моя работа?

— Вы же психотерапевт, значит, лечите психику людей.

— Вот и вы [illegible]. Действительно, [illegible] всегда [illegible] ми сферами [illegible] [illegible] где психотерапевты [illegible] ли в область [illegible] пришел к выводу, что [illegible] можно запрограммировать [illegible] мально. Понятно?

— Честно говоря, нет. Как привести к норме психику, это я понимаю, но как можно запрограммировать организм на то, чтобы он выздоровел...

— Природа [illegible] в нас только одну программу — норма. Есть норма для [illegible] психики, [illegible] есть норма и для человеческого тела. Вот я и занимаюсь тем, что возвращаю к ней органы человека. Я пришел к тому, что в результате психологического воздействия можно создавать программу для ногтей, для суставов, для желудка, для печени, для сердца, для глаз, для кожи, то есть для человеческого тела.

— А как вы пришли к такому выводу?

— Я просто опираюсь на тот главный закон природы, который я [illegible] подглядел. А закон этот как раз и гласит, что всей своей сущностью человек помнит ту норму, на которую он запрограммирован. А вот эта память нормы есть основной кирпич при строительстве здания, которое называется «здоровье». Это самая большая сила, потому организм охотно отдает [illegible] и возвращается к нормальному. Например, [illegible] в норме не должен [illegible]. К несчастью, она [illegible]. Организм получает [illegible] программы, боль, [illegible]. Он запоминает [illegible] информацию и [illegible] программу. Но [illegible] память нормы гораздо [illegible] только что [illegible], потому, когда [illegible] подсознание вспомнить, каким должен быть нормальный [illegible], начинается выздоровление.

— Значит, Анатолий Михайлович, вы берете человека за руку и ведете его из страны «А», в которой он страдает от болезни, в некую прекрасную страну «Б», где этой болезни нет?

— Да, беру за руку и веду. Но прежде [illegible] я беру пилу и [illegible] те крючки, которые крепко держат и не [illegible] человека в эту [illegible]. Какие это крючки? [illegible] информация, заложенная в сознание. Первый [illegible] крючок — гипноз. Большинство людей уверены в том, что психотерапевт непременно должен прибегать к гипнозу. «Если ты, доктор, меня не загипнотизировал, значит, и не вылечил». Не буду подробно сейчас останавливаться на этом, но скажу только, что это — глубочайшее заблуждение. Второй крючок: психотерапевты внушают больному, что для того, чтобы вылечиться, он непременно дол-

НЕ ДЬЯВОЛ, А ВРАЧ

жен верить врачу. Но нередко ведь случается так, что врач не вызывает у пациента доверия. И, естественно, человек в таком случае думает: «Как же он меня вылечит, если я ему не верю?» Третий крючок. Больному всегда внушают: «Мы с тобой вместе, ты и я, твой врач, нас двое, а болезнь одна, давай держаться вместе — и мы победим». Психотерапевт старается вдолбить это больному, а тот зачастую смотрит на него и думает: «Какой-то ты противный, как ты мне надоел, вообще я тебя терпеть не могу!» И рад бы он сражаться со своей болезнью, держась с врачом плечом к плечу, но вот не может себя заставить. Ну, и считает опять же, что никак ему, видно, не выздороветь. Все эти крючки — абсолютная чепуха, поэтому мне и надо избавить человека от них. Но, пока перепилю их, немало потружусь.

— На встречи с вами, Анатолий Михайлович, приходят разные люди, они по-разному реагируют на ваше воздействие, у них разные болезни...

— Как можно работать одновременно с таким большим количеством людей? Вы ведь это хотели спросить. Но вы не назвали еще один фактор, самый главный. Впрочем, и не могли назвать, потому что он никогда еще и не описывался, и не учитывался психотерапевтами. Я говорю о разном качестве и уровне предшествующей информации, то есть той информации, с которой люди пришли на встречу со мной. Один пришел с мыслью, что психотерапия — это непременно гипноз, другой — что гипноза нет, третий — просто с тем, чтобы развлечься, посмеяться, а кто-то пришел, настроенный серьезно. Но любая привнесенная информация будет мешать. Мешать не мне, а прежде всего тому, в ком она заложена. Поэтому что я делаю? Превращаюсь в дворника. Да, да, именно в дворника. Беру так называемую психотерапевтическую метлу и начинаю выметать из голов всю эту разнообразную предшествующую информацию. Навожу там блеск, как в доме.

— Понятно, стены, они и есть стены — одинаковые. Скажите, пожалуйста, а в качестве метлы вы используете слово? И какую роль в вашей работе играет слово?

— Есть такая психотерапевтическая библия, которая называется «Слово как физиологический лечебный фактор». Написал эту книгу отец советской психотерапии Платонов. И фактически он вооружил всех сознанием того, что слово — единственное и самое сильное орудие психотерапевта. При этом совершенно ничего не сказав о том, как важно то, кто его произносит, как произносит, как выглядит. Абсолютно не коснувшись того, как важен жест, мимика. Если слово — пуля, то все то, что я перечислил,— ружье, из которого она вылетает. Все знают, что от качества ружья зависит меткость выстрела. Не удивляйтесь, что я привожу такое сравнение. Ведь по сути своей психотерапия и есть охота одного человека, врача, за другим — пациентом. Но охота, которая ведется во спасение человека.

— Анатолий Михайлович, можно мне спросить вас еще вот что: почему под вашим воздействием у людей проходят швы от операций?

— В скором времени выйдет моя большая монография «Соматическая психотерапия». В ней я подробно об этом рассказываю. Сейчас скажу коротко: в результате психологического воздействия в человеческом организме вырабатывается особая человеческая ледаза, вещество такое. Искать его надо в сухожилиях. Именно это вещество и растворяет швы.

— А операции, на которых вы проводили обезболивание?

— Скажите, что вы слышали, когда мы с вами разговаривали?

— Ничего, я слышала вас...

— А ведь звуков было немало: кто-то ходил наверху, кто-то разговаривал, и громко, в коридоре. Но вы не слышали, потому что у вас была избирательность восприятия моего голоса. Точно такая же избирательность существует в обезболивании. Знаете, во время первого телемоста, в котором я проводил обезболивание, пациентка вздрогнула от капли пота, упавшей ей на руку со лба хирурга, чтобы в следующую секунду не почувствовать разреза, сделанного им на груди...

— Анатолий Михайлович, а как вы относитесь ко всяким невероятным чудесам, например, кто-то летает в астрал?

— Вот тот, кто летает, пусть полетит при мне. Я сторонник здравого смысла, сторонник логики. Так что менее подходящей кандидатуры, чем я, на роль дьявола найти невозможно. Я так подробно рассказал о своей работе, чтобы все поняли: моя главная способность психотерапевта — уметь использовать способности людей для их же блага. Вот и все. И никакого мистицизма.

— Не могли бы вы оказать какую-то практическую помощь уже этой беседой?

— Вы внимательно слушали мои объяснения о возможности дать организму информацию для выздоровления? Так вот, те, кто прочитает этот материал, усвоят мою программу на корректировку их физического состояния. Никаких конкретных ощущений они могут и не испытывать, но выздоровление начнется...

С доктором КАШПИРОВСКИМ беседовала
Людмила КОДЗАЕВА.

Продаем семена

всех овощных культур. Одна упаковка — 10 рублей. Минимальная сумма заказа — 200 рублей. (Оплата наложенным платежом.) Не забудьте вложить конверт с вашим домашним адресом.

141005, Мытищи-5, а/я 77.

ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

Если вы мечтаете иметь домик в сельской местности - акционерное общество "КРЕСО" дает вам уникальную возможность стать владельцем такого домика!

Отправив почтовый перевод на 198 рублей на р/счет 2467768 в Зеленоградском филиале Московского индустриального банка МФО 201478 /индекс 103498/ АО "Кресо", вы становитесь участником конкурса, выигрыш в котором - домик с приусадебным участком стоимостью до 1 миллиона рублей. Вы должны ответить на 3 вопроса:

1. Что такое избушка?

2. Какое растение / дерево, ягода, цветы или что-либо другое/ будет расти только у вас - незаслуженно забытое всеми? Расскажите об этом растении.

3. Вы должны прислать оригинальный рецепт приготовления пищи в русской печи или на костре.

Тот, кто пришлет самые оригинальные и интересные ответы, станет победителем и владельцем домика. "Кресо" построит дом в той области, где вы живете /возможны варианты по вашему желанию/. Этот конкурс был объявлен в прошлом году /см. N 7-8, 92 г./. Решено продлить его до 1 июля 1993 года.

Вы должны отправить письмо с ответами и копией почтового перевода по адресу: 101458, ГСП, Москва, А-137, Бумажный проезд, 14, редакция журнала "Работница" /на конверте обязательно сделайте пометку "Домик в деревне"/, не позднее 1 июля этого года.

УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ» ВЫСЫЛАЕТ ПОЧТОЙ:

1. Бородин Н. В. «Методика увеличения роста в любом возрасте». 110 руб.
2. «Снятие порчи». Способы русских знахарей. 150 руб.
3. «Принципы психической самозащиты, или Как избавиться от влияния дурного глаза». Самоучитель. 160 руб.

Для получения пособий перечислите деньги почтовым переводом на р/с 164123 ОПЕРО МГБ Сбербанка РФ МФО 201906 КОД ВА 5287/0136, лицевой счет 114124. Панковой Ольга Александровне.

Вышлите письмо с копией квитанции почтового перевода, написав разборчивым почерком вашу фамилию, обратный адрес, наименование и количество пособий по адресу:

125315, Москва, а/я 5.

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

ЦЕНТР СЕКСУАЛЬНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И АНТИСПИДОВОЙ ПРОПАГАНДЫ (ЦСП) в Москве предлагает следующие методические пособия:

1. Психология сексуальности.
2. Половые извращения.
3. Гомосексуализм и проституция.
4. Аутогенная тренировка и саморегуляция сексуальных проявлений.
5. Проблемы одиночества.
6. Способы достижения сексуальной гармонии.
7. Контрацепция.

Стоимость одного пособия — 75 руб. Стоимость всего комплекта из 7 пособий льготная — 470 руб.

Для тех, кто не имеет возможности вести регулярную половую жизнь, центр предлагает новую полезную для здоровья услугу. Для женщин — влагалищные вибраторы (от 20.000—25.000 рублей). Для мужчин — имитаторы влагалища (20.000—25.000 рублей) и ректальные вибраторы — 4000 рублей. Производство Япония.

Заявки на пособия и импортные изделия по адресу: 123100 Москва, ЦСП. Пособия высылаются наложенным платежом. Описание изделий высылается бесплатно.

«В жизни все связано, все сплетено, и часто незначительные поступки дают потом самые неожиданные последствия».

Жест Евы

Наталья АРИШИНА

Что такое феминизм? Переведем на русский язык это понятие («фемина» по-латыни — женщина), получим женское движение. В начале нашего века одна шведка сказала, что первым женским движением был жест Евы, срывающей яблоко. Ева сорвала яблоко — и получила множество проблем. Другая бы на ее месте сидела себе в раю, загорала — мало ли чего там и без яблок вкусненького!

Многие считают феминизм чем-то старомодным. Но разве проблемы, с которыми пришлось столкнуться Еве на путях познания Добра и Зла, сегодня решены?

История русского феминизма для нас — сплошное белое пятно. Смутно видятся на белом фоне бесплотные тени тех, чьи имена когда-то были на устах современников.

Вопрос есть вопрос, даже если он женский. Многие ли наши читательницы догадываются, когда же он впервые отчетливо прозвучал в России?

Идеал женственности

В начале феминизма в России есть две исторические вехи: Крымская война, в итоге которой россияне, от простого смертного и до царя (Николай I, как полагают, покончил с собой), испытали острый и мучительный момент национального унижения, и реформы 60-х годов.

В умах уже бродило сознание того, что есть что-то неладное в полудомостроевском положении женщины. Но впервые выразил это новое течение общественной мысли знаменитый хирург Н. Пирогов. Вместе с великой княгиней Еленой Павловной во время крымской кампании он создал первые курсы сестер милосердия. Их спокойное, самоотверженное умение внести порядок и гуманность в окружавший их севастопольский хаос заставило по-новому взглянуть на женскую работу. Пирогов писал: «До Крымской войны мы совершенно игнорировали чудные дарования наших женщин. Между тем, если женщина получит надлежащее образование, то она может так же хорошо устроить свою научную, художественную и общественную культурность, как и мужчина».

Но большинство разделяло тот идеал женственности, который наметила императрица Александра Федоровна: «В каком бы вы положении ни очутились, пусть в вас замечают не ваш ум, не ваши таланты, но вашу скромность, сдержанность и женскую добродетель. Не старайтесь блистать, но исполняйте строго и добросовестно ваши обязанности...». (Из напутствия смолянкам 1836 года.)

Сочувствие же словам великого хирурга о самостоятельной воле, которая нужна женщине, чтобы жертвовать, чтобы избирать и иметь ясную и светлую идею о цели воспитания детей, росло исподволь. Близкие по мыслям и настроениям люди быстро находили друг друга: образованность еще лежала тонким слоем на поверхности тогдашнего общества, интеллигенция была очень немногочисленна. Один за другим возникали кружки, и члены их оставались близки и дружны на долгие годы. Главная цель женского движения в России была найдена: право женщин на высшее образование. Вопрос был поставлен по-русски своеобразно: европейские женщины предпочли избирательное право, русские европейски образованные женщины предпочли пока право на образование правам политическим. Те, кто имел все, стремились помочь обездоленным. Не к политике, не к власти рвались русские женщины! Они стремились дать лучшее образование своим дочерям.

Ноночка

История русского феминизма еще не написана. Когда она появится, на первых же ее страницах мы прочтем имя Анны Павловны Философовой, той, что внесла в женское движение элемент женской полноценности, гармоничности и доброжелательности. В письмах близким она до старости подписывалась «Ноночка», ее адресатами и задушевными собеседниками были и Ф. М. Достоевский, и И. С. Тургенев, отдававшие должное ее неподдельности и лучезарному обаянию ее красоты.

Анна Павловна родилась в год смерти Пушкина (она сама подчеркивает это в своих записках, говоря о скорбной для России дате). Но ее жизнь определила не нота скорби.

Девочка, рожденная в семье Дягилевых, выросла в красавицу и совсем юной вышла замуж за серьезного 36-летнего Владимира Философова, будущего участника российских реформ. «Прожила я 40 лет замужем и благодарю моего Создателя за каждый день, прожитый с моим дорогим мужем»,— пишет А. П.

За несколько лет до встречи с Ноночкой В. Д. Философов признается самому себе (на страницах дневника): «Любить, что такое любить?.. Есть женщины, не одушевленные ни умным, ни сладостным и трогательным выражением. Те, ежели они хороши, возбуждают только чувственность. Напротив, других я не желал бы оскорбить даже порочною мыслью или нескромным желанием... Мои глаза любят покоиться на их чертах, точно так же, как они наслаждаются прелестными картинами или зрелищем природы».

Ноночка была счастлива в замужестве, родила мужу дочерей и сыновей, но несчастье не обошло и этот дом: вторая дочь А. П. родилась болезненной и горбатой. Мать возила бедного ребенка на воды, переходила от радости (когда ей казалось, что здоровье улучшается) к отчаянию. Ранняя смерть дочери открыла душу А. П. чужим горестям...

Она оставила воспоминания, в которых, по скромности, не дает себе той оценки, которую дали ей современники.

П. Стасова пишет: «Прочла ваши воспоминания с наслаждением... Но... ведь это только одна сторона вас, а где же вы — камертон деятельности Дешевых квартир? Где вы — устроительница первоначальных женских курсов? Где вы — ходатай за разрешение их у министра Толстого? Где вы — чуткий голос всех прав русской женщины? Вы это извольте нам подать, все эти странички русской общественной истории!»

Муж А. П. был крупным государственным чиновником, что не мешало ему способствовать самовыражению красавицы жены (а внутренний его мир приоткрыла нам процитированная выше дневниковая страница). В кругу его друзей познакомилась Ноночка с благороднейшими женщинами своей эпохи: «...В это время составился кружок симпатичных мне дам, к которым я часто стала ездить; они собирались у М. В. Трубниковой. С этого времени моя участь была решена, я вся отдалась этому кружку и этой деятельности, которая создала Дешевые квартиры, Высшие курсы и прочее».

Триумвират

Их называли триумвиратом — Н. В. Стасову, М. В. Трубникову и А. П. Философову. Их имена вошли во все энциклопедии (не говоря уж о феминистских, зарубежных).

«Члены триумвирата служили отличным дополнением друг к другу. План и воля исходили от Трубниковой. На долю Стасовой выпадало исполнение, упорство в проведении дела. Философова воплощала в себе душевность и эстетику. Ее участие, ее стремительная отзывчивость вносили в их кружок своеобразную окраску женственности. Когда смотришь на их портреты, Стасова кажется монахиней, оставшейся в миру; от правильного, строгого лица Трубниковой веет напряженностью отвлеченного мышления, и только очаровательное, нежное личико Философовой светится непосредственной, ясной радостью жизни. Их дружба облегчалась и тем, что они были женщины одного круга, одного воспитания, пожалуй, даже одних внутренних правил» (А. Тыркова. «А. П. Ф. и ее время»).

То направление русского феминизма, у истоков которого стоит А. П. Философова, получило полупрезрительный ярлык «аристократки» (в противоположность «разночинкам»), но эти определения очень условны (еще условней, чем «демократы» и «наши» на сегодняшнем общественном фоне). Но именно бескорыстию «аристократок» (Трубникова была дочерью сосланного в Сибирь декабриста, а Стасова

происходила из семьи придворного архитектора, давшей России многочисленных деятелей культуры) обязаны русские женщины открытием доступа к высшему образованию.

Первой же акцией составившегося женского кружка был сбор средств на устройство быта бедных работниц. Тут же собрали 500 рублей между собой, не откладывая, добились утверждения устава «Общества доставления Дешевых квартир и других пособий нуждающимся жителям СПб» (3 февр. 1861-го, в день именин А. П.), которое просуществовало до 10-х годов нашего века и владело крупными капиталами.

«В жизни все связано,— напишет биограф А. П. Ариадна Тыркова,— все сплетено и часто незначительные поступки дают потом самые неожиданные последствия. Когда молодая женщина ездила танцевать к Гинзбургам, пленяя гостей царственным очертаньем белых плеч и лукавой синевой лучистых глаз, ей, вероятно, и в голову не приходило, что несколько лет спустя хозяин дома, узнав, что нужны деньги для постройки дома Дешевых квартир, привезет первые 40 тыс. и положит их, точно коробку конфет, на один из столов в ее синей гостиной».

Дело Общества Дешевых квартир пошло своим чередом, движение было задано, оно уже не могло остановиться. М. В. Трубникова напечатала в «Петербургских ведомостях» (весной 1869 года) передовую статью о значении университетского образования для женщин. В Россию пришел отклик известного английского поборника равноправия женщин, философа Милля, пришли письма выдающихся западных феминисток. Мысль об устройстве постоянных обменов носилась в воздухе, а позже вылилась в форму союзов и съездов.

А. П. мечтала ввести в Общество Дешевых квартир артельное начало. Ее многочисленные записочки полны тревоги за общее дело: «...главная задача — поставить дело на ноги, чтобы оно не колебалось от уменьшения средств и по возможности окупало себя...» Так она пыталась вывести свое любимое Общество Дешевых квартир из тесноты филантропии на простор самодеятельности.

В июле 1873 года в Нью-Йорке образовалась Международная Женская Лига (в ней было 6 отделов: пересмотра брачных законов, исследования положения трудящихся женщин и др.). В числе учредительниц были две русские женщины-эмигрантки, две Марии — Гончарова и Андреева, секретарем Лиги тоже стала россиянка — Екатерина Гарднер. «В поисках более справедливых и более свободных социальных условий уехали эти молодые русские женщины в Сев.-Амер. республику,— пишет А. Тыркова,— и положили там почин той международной женской солидарности, которая только несколько десятков лет спустя по-настоящему вошла в сознание думающих женщин всего мира».

Вскоре Е. Гарднер ненадолго приехала в Россию, надеясь организовать русский отдел Лиги. Популярность А. П. Философовой была так велика, что она обратилась прямо к ней, а в 1874 г. г-жу Философову официально оповестили, что она избрана почетным членом Международной Женской Лиги. Нельзя сказать, чтобы международная деятельность привлекла Анну Павловну. К ней обратились за помощью — и она, как всегда, сделала все, что могла.

«СТАРОСТИХА НАД РУССКИМИ ЖЕНЩИНАМИ»

Анна Павловна пережила своих подруг по триумвирату, главным детищем которого были знаменитые Бестужевские курсы (позже Анна Ахматова гордо именовала себя бестужевкой).

Времена менялись, менялась с ними и Анна Павловна. Она побывала в изгнании, пережила надзор полиции над своей шестнадцатилетней дочерью (поводом была помощь гимназической подруге, замешанной в крамоле,— отданные ей золотые вещи), овдовела, с горечью наблюдала упадок былых своих начинаний, перемахнула через две эпохи реформ.

В 1908 году она в переполненном зале городской думы Петербурга взошла на трибуну первого Всероссийского женского съезда. А. Тыркова, бывшая в зале, вспоминает: «С первой минуты своего появления на трибуне перед тысячной толпой женщин, съехавшихся на первый русский женский съезд, и до последнего дня своей жизни А. П. стала общепризнанным вождем женского движения в России. Никто ее не выбирал, никто не давал ей официального титула лидера. Но молва народная, которая крепче всяких чинов и выборов, признала ее своего рода старостихой над русскими женщинами... с ней советовались, через нее договаривались друг с другом, намечали работу, сплачивались для согласованных действий».

Несколько дополнительных штрихов к беглому портрету А. П.— на полях книг, которые она читала в последние годы своей жизни, особенно в трудах теософов, дававших ей душевное равновесие признанием неразрывной духовной связи между всеми живущими. Деятельное ощущение этой связанности всегда согревало ее. Автобиография Анны Безант (сподвижницы Е. П. Блаватской) вся испещрена карандашом А. П. Вот строки замечательной англичанки, вызвавшие ее одобрение: «Кто-нибудь должен это сделать, но почему я?» — звучит в сердцах слабых людей. «Кто-нибудь должен за это взяться, так почему же не я?» — вот возглас искреннего слуги человека, с готовностью бросающегося навстречу опасному долгу. Между этими двумя фразами лежат века человеческой эволюции».

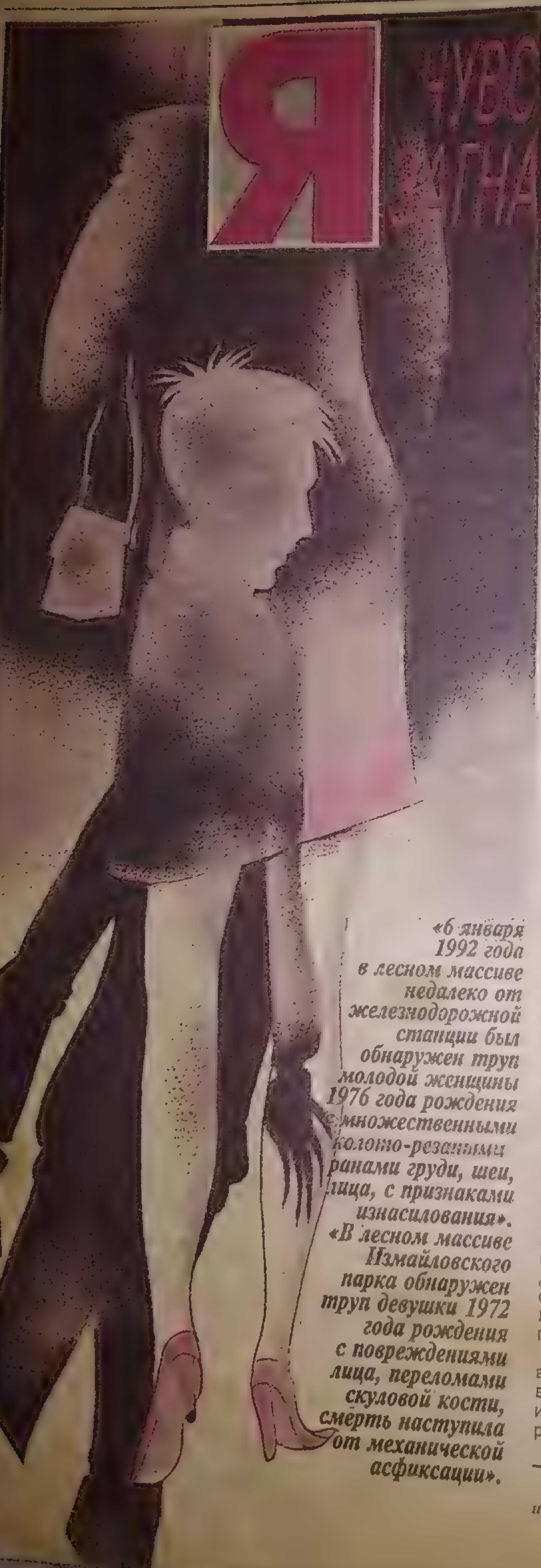
Когда Безант рассказывает, как она, будучи социалисткой, устраивала вместе с Е. П. Блаватской дом для работниц в Лондоне, А. П. записывает на полях: «Это цель Дешевых квартир и Общежития, которые я устроила».

А книга знаменитого д-ра Штейнера «Путь к посвящению» вызывает ее несогласие. На штейнеровское «ученик должен ставить долг во многих случаях выше здоровья, часто даже выше жизни, но наслаждение — никогда» она непокорно отвечает на полях: «Не согласна» (будучи 75-летней женщиной, за месяц до смерти. Свое миропонимание она не могла сложить даже к ногам тех, кого считала мудрецами). «Как может душа освободиться от всех эмоций? Я хочу, например, видеть детей и внуков. Разве это преступно?» — спрашивает ее взволнованный карандаш.

Простимся с А. П. в ее небольшой квартире в Петербурге (1912-й, год ее кончины, страницы воспоминаний А. Тырковой); «Она сидит в углу на своей любимой кушетке, обитой красным репсом, через который тянется ручная вышивка. Стены увешаны портретами близких ей, чаще всего уже умерших людей. Большой масляный портрет ее мужа, ребенком... На заднем плане картины тянется сад. Рядом со старым портретом фотографии сыновей, дочерей, внучек в современных туалетах. Над ними из овальной деревянной рамы смотрит красивое, умное лицо великой княгини Елены Павловны, которую лично знала и глубоко уважала хозяйка дома. Тут же портрет Жорж Занд, тоже современницы, фотографии выдающихся деятельниц западного феминизма. Посмотришь на все эти лица, и так ясно чувствуется, какой долгий общественный путь прошла хозяйка. Вещей модных, а тем более модернистских нет. Кресло, экран перед печкой, жардиньерки, зеркало, все старое. Нового только газеты, последние номера журналов, свежие книги. И всегда в гостиной А. П. цвели цветы, в вазах, в корзинках, иногда целые цветущие деревья, радостный символ непрестанного движения... чтобы вокруг А. П. было вечное возвращение и обновление жизни».

Портрет Анны Павловны ФИЛОСОФОВОЙ.

«Я чувствовал себя загнанным зверем»



«6 января 1992 года в лесном массиве недалеко от железнодорожной станции был обнаружен труп молодой женщины 1976 года рождения с множественными колото-резаными ранами груди, шеи, лица, с признаками изнасилования».
«В лесном массиве Измайловского парка обнаружен труп девушки 1972 года рождения с повреждениями лица, переломами скуловой кости, смерть наступила от механической асфиксации».

Он наконец пойман, этот Потрошитель*.

Следователь по особо важным делам Московской прокуратуры М. И. Слинько пока говорит о десяти убийствах:

— Это то, что подследственный признал сам, и то, что доказано биологической генной экспертизой. Но у нас есть подозрения за ним еще несколько подобных преступлений. Он, несомненно, рекордсмен, если не по количеству, то по интенсивности убийств, только за один месяц — четыре трупа.

Потрошителю — 22 года. Высок, хорош собой. Признан вменяемым. Правда, сам утверждает, что не помнит момента убийства — «перемкнуло», [illegible] «не готовился». Однако брал с собой запасную куртку — ту, что была на нем, [illegible] пропитывалась кровью — назывался чужим именем, подробно описывает все детали места происшествия.

— Клинически маловероятно, что он ничего не помнит,— Врач Института социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского И. М. Ушакова считает, что это просто форма защиты. Диагноз? Садистическое расстройство сексуального влечения.

Был ли он обречен на свои страшные убийства? Были ли обречены его жертвы? Были ли [illegible] Мы [illegible], что норма человеческой [illegible] предусматривает и [illegible] Когда это началось в нем? [illegible] по иному пути [illegible] расстройство влечения? Признан вменяемым. Значит, мог контролировать свои поступки. И все-таки когда это началось?

Ему было 5 лет, когда развелись родители. Отец снова женился, мать вышла замуж. Появились две новые семьи — началась новая жизнь. Отныне у бывших супругов не было ничего общего. Дети? Они поделили детей, словно имущество. И поставили на этом точку. Тот, о ком пишу, достался отцу.

Но по воле случая двум новым семьям дали квартиры в одном доме. Судьба словно испытывала их, словно переспрашивала.

Но мать ни разу не позвала сына — «бывший муж не разрешал». Сын ни разу не потянулся к матери: «Зачем? Я ей никогда не был нужен». Тогда это началось?

Своим жертвам Потрошитель резал веки. Психоаналитики утверждают, что это символ отсутствия визуального контакта с матерью в младенческом возрасте. Значит, все началось еще раньше?

В его новой семье родились братик и сестренка. Он никогда не играл с ними — он больше любил смотреть телевизор. У мачехи, которую он звал мамой,— замотанной, но все же стремящейся поддерживать огонь в домашнем очаге,— проблем с воспитанием пасынка не было. Он очень боялся отца — тот лупил его и за привычку врать, и за двойки, и вообще за все. «Настоящий мужик»,— говорит о нем теперь Потрошитель.

Теперь отец отказывается пригласить сыну адвоката. Защита пока осуществляется за счет государства.

Друзей у него не было. Он занимался биатлоном и из-под палки учил уроки. «Необщительный, жадноват, вспыльчив». Наверное, это было взаимное отчуждение — он ни в ком не нуждался, не нуждались и в нем.

Единственное, что его волновало,— нравится ли он женщинам, соответствует ли их представлению о настоящем мужчине. Он мог часами рассматривать себя в зеркало. «Качался». Сидел на специальной диете. Несколько месяцев колол себе анаболики для увеличения мышечной массы.

Ушел в армию. Сослуживцы отзываются о нем без энтузиазма. Казарма. Вынужденное общение, хочешь не хочешь, а уживаться с людьми надо. Он — не хотел. Часто уходил в самоволку. «Я не мог обходиться без женщин».

— Его тянуло к женщинам,— говорит И. М. Ушакова,— но он не умел и не хотел строить с ними долгие отношения.

Женщины были для него объектом самоутверждения. Психоаналитики скажут, что это был такой подсознательный «спор» с матерью.

«Все женщины виноваты передо мной, и первая — мать» —

* Идет следствие, и его имя пока не может быть названо.

это его любимая фраза. Он повторял ее всем, и его жертвы — что остались в живых — прекрасно помнят эти слова.

После армии начались конфликты с отцом и мачехой. «Он вернулся другим человеком».

Его отец теперь не желает иметь к нему никакого отношения: «Пусть он останется в моей памяти таким, каким был до армии». Что же изменилось в нем? Он стал взрослым. Он пошел работать и стал самостоятельным. Раньше он был зависим и боялся. Теперь боялись его — о нем вспоминают как о высокомерном, довольно осторожном и скрытном человеке, который всегда носил с собой нож. Ему нравилось, когда его боялись.

Но все же это был еще не убийца. Но уже насильник. Следствие располагает данными о нескольких десятках изнасилований, им совершенных. Однако его жертвы не подавали заявлений в милицию. Они и сейчас не хотят этого делать.

— К сожалению, процедура расследования подобных дел мучительна для потерпевшей,— разводит руками следователь,— я бы рад не касаться самых интимных подробностей, но знаю — суд пришлет мне в таком случае частное определение: «Плохо изучены детали дела».

М. И. Слинько уверен: одна из главных причин этих зверских убийств — безнаказанность. Врачи из Института им. Сербского с этим не спорят. Так что же, все это началось тогда?

Следователь аж в Братск летал. Туда уехала одна из многих. Когда с девушкой случилось это несчастье — она рассказала обо всем педагогам своего училища. Те не нашли ничего лучшего, как посоветовать ученице уехать. Они знали: девушка из Братска не первая его жертва. И не последняя.

Сам Потрошитель изнасилование вообще не считает преступлением. Он говорит: «А что здесь такого?» Все, кто видел его в тот период, вспоминают, что у него были «очень нехорошие глаза». Кто-то даже спросил его: «Ты что, ширяешься?» Он не курил и не пил. Единственное, о чем он говорит с охотой, так это о своем здоровье. Он очень заботится о себе.

Но, наконец, первое заявление об изнасиловании было написано. Его пришли арестовывать, но не застали дома. Он стал скрываться, уехал в Киев, где когда-то служил в армии, где оставались знакомые. «Я чувствовал себя загнанным зверем». Тогда это началось?

Но тогда, в ноябре 1991 года, он уже был убийцей. В мае он подвозил девушку. Она была пьяна... А потом она потребовала с него деньги. Он ее убил. «Меня это возмутило,— скажет он,— ведь все было по взаимному согласию».

Следователь считает, что этот эпизод совсем не оставил в нем никакого следа. Он его не вспоминает. Он все время возвращается к тому моменту, когда его девушка обратилась в милицию. Это для него отправная точка.

Убил походя и не вспоминал? Существует такой механизм психологической защиты — вытеснение. Самые больные, самые тяжелые переживания просто «забываются», потому что смотреть в лицо действительности страшно. Мальчик, не поворачивающий головы, когда мимо идет женщина, о которой он знает: это родная мать... Послушная женщина, не заговаривающая с сыном... Когда человек остается один, он вынужден защищать себя сам, как уж умеет. Беда в том, что «забытое» все равно всегда при нас и, невостребованное, бурлит, и клокочет, и неизвестно, во что переварится, брошенное на произвол судьбы.

Врач-психиатр рассказывает о Потрошителе как о человеке с постоянным ощущением ущербности. Следователь находит в нем две ведущие черты характера: эгоцентризм и трусость. Ущербность и эгоцентризм, трусость и умение добиваться своего во что бы то ни стало — эти взаимоисключающие качества соединились в страшную гремучую смесь. И еще — годами отточенное умение «забывать» и не переживать.

В Киеве Потрошитель жил у разных женщин. В Киеве за ним числится 4 убийства и одно покушение на убийство.

Схема — однотипная. Он подходил на улицах к девушкам, те охотно с ним знакомились — парень он видный, шли с ним в тихое, безлюдное место...

Та, что осталась в живых, недоумевает теперь: «Сама не могу понять, зачем я с ним пошла на эту стройку. Как-то совсем он у меня никаких подозрений не вызывал. Говорил нормально, без мата». Она, напуганная, практически не сопротивлялась. Но Потрошитель тем не менее стал ее бить — головой о стену, ногами в грудь... «Я спросила: «Зачем ты это делаешь? Я никому не расскажу». Он ответил: «Свидетелей не оставляю». Ей удалось вырваться, убежать. «Когда на следующий день пришла туда за пальто — удивилась, с какой высоты прыгнула».

Неужели нельзя никак отличить маньяка, неужели у него нет никаких особых примет?

Профессор Б. В. Шестокович, руководитель отдела Института им. Сербского, видавший-перевидавший серийных убийц, утверждает, что обычно это люди, ничем не выделяющиеся в толпе.

— Разумеется, у серийных убийц есть особенности, но внешне они не видны даже внимательному глазу специалиста. Во-первых, это органическое поражение нервной системы, которое, к слову сказать, может быть очень незначительным. И органика эта, к сожалению, сегодня довольно часто встречается. Во-вторых, как правило, у этих людей были конфликты с женщинами на ранних этапах формирования половой роли. Многие из них были детьми отверженными, лишенными материнской ласки, росли без уважения к себе. Почти все они носители комплекса неполноценности. Практически у всех этих субъектов замечались вначале какие-то расстройства влечения, которые были задолго до того, как наступала агрессивно-садистическая стадия. Знаменитый Чикатило за много лет до того, как стал совершать убийства, задерживался за подглядывания в общественных уборных. Потрошитель тоже ведь не сразу стал убивать... Когда маньяк уже становится убийцей, у него всегда существуют характерные признаки — некое фетишистское отношение к определенным особенностям жертвы. Был маньяк, который убивал только женщин в красном пальто, другой — только бродяжек. Вот сейчас у нас на экспертизе находится субъект, который заявил, что ему нравятся только изящные женщины, как он сформулировал — «похожие на кошечек», он на таких и нападал. Когда в какой-то местности появляется маньяк, нужна реальная срочная информация о его «почерке».

В Институте им. Сербского Потрошитель кинет: «Что это за врачи, которые мне не сочувствуют?»

Он нуждается в сочувствии, как и все люди. Но откуда он знает, что это такое?

— Он говорит о себе, что он добрый. Мы все пытались у него выяснить, что он имеет в виду. Говорит: «Никогда не дрался». Он утверждает, что был очень привязан к своей бабушке. Она умерла, когда он был в Киеве. Он, рискуя, приезжал на ее поминки.

Он многим рассказывал о своей бабушке. «Это единственный близкий мне человек»,— и даже плакал. Расчувствовавшихся слушательниц порой насиловал. Мертвые молчат, а то они бы наверняка тоже вспомнили про его бабушку.

В Киеве оставаться было опасно — его искали и там. Он вернулся в Москву. Опять жил у разных женщин. Был ли он опасен для них? Профессор Б. В. Шестокович называет еще одну особенность серийных убийц: они никогда не трогают знакомых. Эти убийства всегда безличностные, как бы устранение некоего символа враждебной силы, символа глубоко загнанных в подсознание тяжелых, тревожных переживаний. Знакомых маньяки не убивают никогда. Да, но кому повезет миновать опасную «безличностную» стадию?

Вот показания девушки 1968 года рождения. Ей Потрошитель подарил золотую цепочку с крестиком, снятую со своей жертвы,— разумеется, девушка не знала о происхождении подарка.

«Мы познакомились на улице. Он попросил у меня девушку позвонить, а потом предложил пойти с ним в кино. Сказал: «Вы, конечно, со мной не пойдете». Мне стало его жалко. Он назвался чужим именем. Рассказывал, что недавно у него умерла бабушка, которую очень любил. Мы стали встречаться. Он пришел познакомиться с моими родителями. Принес торт. Потом мы снимали вместе квартиру. Он был деликатен, нежен со мной. Как-то он протянул мне руки и спросил, не чувствую ли я запах крови. Был случай, что пришел с перебинтованной рукой, сказал, что подрался, куртка была вся в крови, я сама ее стирала в холодной воде с порошком. Эта куртка сейчас висит в шкафу. Однажды я сказала, что в нашем районе появился Джек-Потрошитель. Он заинтересовался, просил рассказать подробности. Я сказала, что знаю только, что он выбирает молодых и красивых. На это он сказал, что он меня всегда будет провожать, чтобы я не волновалась».

Пока он жил с этой девушкой, он убил четверых.

Все женщины, с которыми он встречался, говорят, что он предлагал выйти за него замуж. Он хотел семьи, тепла домашнего очага, покоя, этот недолюбленный ребенок? Я сказала об этом следователю. Он в шутку предложил мне быть общественным защитником. Я содрогнулась от мысли, что его можно пожалеть. Теперь уже поздно.

Теперь уже поздно говорить: не знакомьтесь на улицах с мужчинами. Теперь уже поздно говорить: обращайтесь в милицию, если в отношении вас совершено преступление. В данном случае — поздно.

Взяли его буднично. В трамвае. Попросили выйти как безбилетника. При нем был нож — орудие убийства. Вот и все.

Все?

Мария МУСИНА

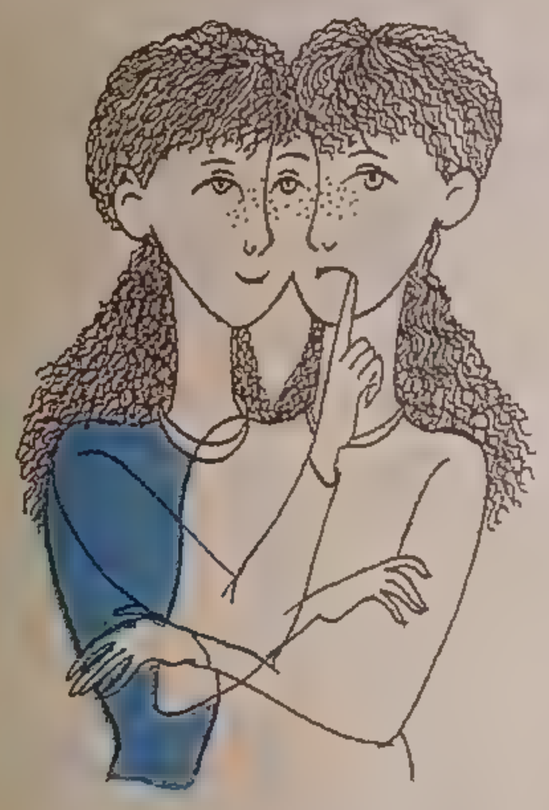
НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Я выбираю жизнь яркую, насыщенную всякими проблемами, и трудными тоже, и они только доказывают мне, что я еще живая.

Можно было бы ограничиться простым советом: возьмите и наполните чашу терпения, влейте в нее доброты, плесните немного юмора, а теперь все это намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте всем, кого вы встретите на своем пути.

Кто-то из вас сразу поймет, о чем речь, а кто-то решит, что у меня с головой не в порядке. Но каждый способен оценить свой поступок или раскаяться в нем ровно настолько, насколько он сам себя воспитал. Душевно воспитал.

В конечном итоге все начинается с себя и все кончается в себе. И самым длинным и трудным для многих женщин оказывается именно путь к себе самой.



...А теперь, прошу вас, остановитесь — выключите большой свет, телевизор, уменьшите звук радио. Если вам мешают в комнате, уйдите на кухню, в ванную. Останьтесь в тишине и наедине с собой. Слушайте, слушайте себя. Сядьте поудобнее, успокойтесь, сосредоточьтесь только на себе, расслабьте руки, ноги, войдите в свой ритм дыхания. Предлагаю провести очень короткую гимнастику:

первое упражнение — потягивание, стремление оттолкнуть препятствие руками;

второе упражнение — разгибание рук, как будто вы хотите растворить дверцы лифта;

третье упражнение — разрезание воздуха, для этого скрещивайте руки одну над другой;

четвертое упражнение — вращение рук и предплечий сначала вперед, потом назад;

пятое упражнение — наклоны головы вперед, а затем назад и расслабление;

шестое упражнение — встряхивание всего тела за счет резкого опускания на пятки, подъем на носки и — резко на пятки — вздрогнуло все тело.

Вы взбодрились, тело в боевой форме? Все это подготовка к тренировке души. Душа наша требует и работы, и тренировки, и внимания, в общем, всего того, что мы тратим, заботясь о своем внешнем виде (макияж, прическа), думая о наряде (модно или немодно), работая над своим весом (диеты, голодание), заботясь о чистоте тела (баня, парилка, массаж). Но думаю, что вы замечали — женщину привлекательной, загадочной и потрясающей делают выражение лица, доброжелательная улыбка и какой-то особый свет, исходящий из глаз. Это относится к женщине любого возраста. Магия обаяния! Этот свет может исходить только из успокоенной, чистой души, от человека, который живет на этом свете с удовольствием и получает радость от этой жизни. Можно ли стать таким человеком? Давайте попробуем пока вместе, а потом, ощутив первые успехи на пути к себе, вы войдете во вкус, и вам уже не нужны будут мои психологические подпорки.

Для начала сделаем переоценку ценностей у себя, выбросим ненужный хлам, какой-нибудь затянувшейся дружбы или любви, которая превратилась теперь в свой антипод и тянет вас назад. Надо смелее идти на смену обстановки, перемену адреса, смену сексуального партнера, разрыв устаревшей связи, уход с работы. Проверив свое психологическое окружение, вы заметите, что не все подруги и друзья к вам искренне относятся, некоторые используют вас в личных целях, потребляют добро, забирают положительную энергию, разряжают в вас свою отрицательную, делая вас жертвой. Вы выслушиваете длинные монологи вашей подруги по телефону, у нее все не ладится, от зависти и агрессии она готова лопнуть, для нее разговор с вами, как допинг... А вы? А мы? Почему мы это делаем? Мы боимся испортить отношения, обидеть подругу, боимся, что нас уличат в неумении дружить. Мы все воспринимаем слишком серьезно, глубоко, трагично, входим в чужие проблемы и... теряем свое психологическое здоровье.

ПЕРВОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: не завтра, а сегодня, сейчас вы прекращаете так бездарно терять время и здоровье, вы ставите заслон всякой отрицательной информации, исходящей от подруги, теле- или радиопередач, вы «затыкаете уши», «закрываете глаза» — вы оздоровляете себя для того, чтобы начать новую жизнь, в которой вы будете получать только радость.

(Если подруга обидится, сошлитесь на мои уроки.)

Для того чтобы ощутить себя счастливым человеком, надо принять себя. По своей природе никто не ниже и не выше себя, стремление быть выше себя — это жалкая претензия, поэтому оставайтесь собой. К себе нельзя относиться плохо. Ценя себя, вы станете более критически оценивать отдельные черты собственной личности и начнете выше ценить достоинства других людей. Женщинам свойственно критиковать себя, терзая свою душу, что фигура или лицо не по стандарту, что никто не полюбит или разлюбит, что худая или толстая. Лучше быть, как все! И получается вокруг инкубатор одинаковых людей. Помню одно письмо. Женщина вышла замуж по любви, родила двоих детей, естественно, располнела, ходила по дому в халате, без прически. Но муж ее безумно любил в это время, просто души не чаял. Потом дети подросли, и решила она заняться собой: «химию» сделала, макияж навела, юбку модную купила и в новом обличье явилась перед мужем. Каково было ее изумление, когда муж от горя даже запил! Он заявил, что потерял свою любимую, такую родную, простую жену. Новая — хоть и красивая, но чужая женщина. Чуть до развода дело не дошло. Есть над чем подумать.

ВТОРОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: посмотрите на себя в зеркало, посмотрите серьезно и придирчиво. Сделайте выводы и примите программу действий, но не переборщите, учтите пожелания и вкусы того мужчины, который рядом. Новый имидж улучшит вам настроение.

Фактически мы всю сознательную жизнь боремся сами с собой. Диалоги внутри нас нам часто портят жизнь, настроение и здоровье. Голоса совести не дают уснуть. Мы все время ставим себе оценки, сверяем свои поступки с общепринятыми нормами. Но жизнь меняется, мораль тоже, а наше психологическое состояние — нет. Мы зацикливаемся на старых стереотипах, лозунгах, принципах, кодексах, правилах, мы не замечаем перемен, даже в природе. Да и внешние обстоятельства новой жизни тревожат — мы не знаем, как ее оценить: много товаров — это хорошо, но дорого — это плохо, заграничные вещи — это хорошо, но у нас нет валюты — это плохо. Мы ждем, чтобы нам сказали, как жить. Но «указа» не будет. Придется принимать решение самим. Запомните, что безвыходных ситуаций не бывает. Надо только чуть сместить акценты, и наши обстоятельства перестанут нами руководить, мы станем постепенно хозяевами и авторами ситуаций и обстоятельств. Итак, настраиваем себя сами.

Например: «Я выбираю жизнь яркую, насыщенную всякими проблемами, и трудными тоже, и они только доказывают мне, что я еще живая. Я смогу преодолеть все препятствия. Я выбираю эту жизнь. И беру на себя ответственность за этот выбор. Все будет хорошо!»

ТРЕТЬЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: настройте себя на оптимистичные мысли и, когда почувствуете, что они стали вашими путеводными, внедрились в сознание и уже работают, приносят результат — вы стали уверенней в себе, спокойней, гибче,— продолжите работу над собой, поставьте как бы сверхзадачу: «Что бы ни случилось, я буду стоять непоколебимо, как скала».

Все это придаст динамику вашей жизни и убережет от перепадов настроения и стрессов. Вы управляете положением.

Если очищать свое сознание от грязных, агрессивных, пошлых и черных мыслей, мы получим положительный эгрегор, то есть мыслеполе. Чем мощнее эгрегор, тем большее влияние он оказывает на мысли и, следовательно, на поступки людей. А поступок — это опять же выбор. Он — за вами! Пропустим свои мысли через нравственное сито и отсеим черные. Останутся положительные эмоции. Все станет просто и ясно, и вы скажете: «Хочу каждый час получать радость от жизни». Работайте над собой!

Занятие вела Лидия ИВАНОВА, кандидат педагогических наук.

Легенды о цветах

Радость АФРОДИТЫ

Вы возвращаетесь с работы, с мороза входите в дом, за окном давно темно. У вашей усталости слишком много причин. Бесконечные, бесконечные будни... И вдруг они отступают: в вашей комнате стоят розы. Или хотя бы одна. И уже дышится легче, и жизнь представляется в каком-то более ярком свете. А когда вдыхаете их аромат — уже предвкушаете блаженство. И чувствуете себя счастливой. Потому что роза — это всегда радость, всегда любовь, всегда праздник. И вы повторяете слова, которые не раз произносили русские поэты: «Как хороши, как свежи были розы...»

Роза — бесспорная царица цветов. Испокон веков ей поклонялись, ее воспевали и любили. «Роза — радость Афродиты, роза — муз цветок любимый»,— истинность строк древнегреческого лирика Анакреона подтверждалась тысячелетиями. По количеству посвященных ей стихов, песен, поэтических легенд и преданий царица цветов занимает исключительное место.

Самые первые сведения о розе встречаются уже в древнеиндийских сказаниях, согласно которым она пользовалась в Древней Индии таким почетом, что даже существовал закон, по которому каждый принесший царю розу мог просить у него все, чего только он пожелает. Розами уплачивали дань, украшали царские покои и храмы, усыпали путь, по которому следовали во время торжественных процессий статуи божеств. Согласно индийской мифологии богиня красоты Лакшми родилась из бутона розы, и роза эта сделалась символом божественной тайны и стала священной у всех восточных народов. В Персии поэты посвятили ей сотни томов, а родине своей дали имя Гюлистан, что в переводе означает «сад роз».

Даром богов считали розу и древние греки. Титул царицы цветов она получила от знаменитой Сафо. А появление ее греческие поэты облекли в целый ряд чудных сказаний: родилась роза из белоснежной пены, покрывавшей тело Афродиты, когда та выходила из моря. Увидев цветок, по красоте своей не уступающий самой богине, очарованные боги обрызгали его нектаром, который и придал ему чудный запах. Однако из-за зависти некоторых богов нектар этот не дал розе бессмертия, и она осталась такой же смертной, как и все, что рождается на Земле.

Не менее поэтично предание о сотворении красной розы богиней Флорой, которая долгое время избегала Амура, но в итоге все-таки была поражена его стрелой и воспылала к нему страстной любовью. Хитрый Амур, однако, добившись желаемого, начал избегать Флору, и та, отчаявшись, решила создать цветок, который и смеется, и плачет, соединяя в себе и грусть, и радость. Увидев в своей руке чудный цветок, богиня в восхищении хотела воскликнуть «Эрос!» (так греки звали Амура),— но запнулась в застенчивости и, проглотив первый слог, крикнула только: «Рос». Росшие вокруг цветы подхватили услышанное слово, и с той поры цветок этот стал называться розой.

Большинство преданий, а также обычаев у разных народов [illegible]

В России в начале [illegible] века вышла книга Н. Ф. [illegible] «Цветы в легендах и преданиях». Из нее в семейные [illegible] Но сегодня язык этой книги достаточно труден для восприятия. Поэтому я решила [illegible] вам некоторые легенды, такие же прекрасные, как сами цветы, чтобы напомнить о замечательной традиции — дарить любимым сказку.

Татьяна ФОМИНА

ИГРАЮТ ВСЕ!

ИГРОВАЯ ПРИСТАВКА
К ВАШЕМУ ТЕЛЕВИЗОРУ

Dendy - удивительные приключения, фантастика, игры со световым пистолетом у Вас дома, на экране Вашего телевизора;

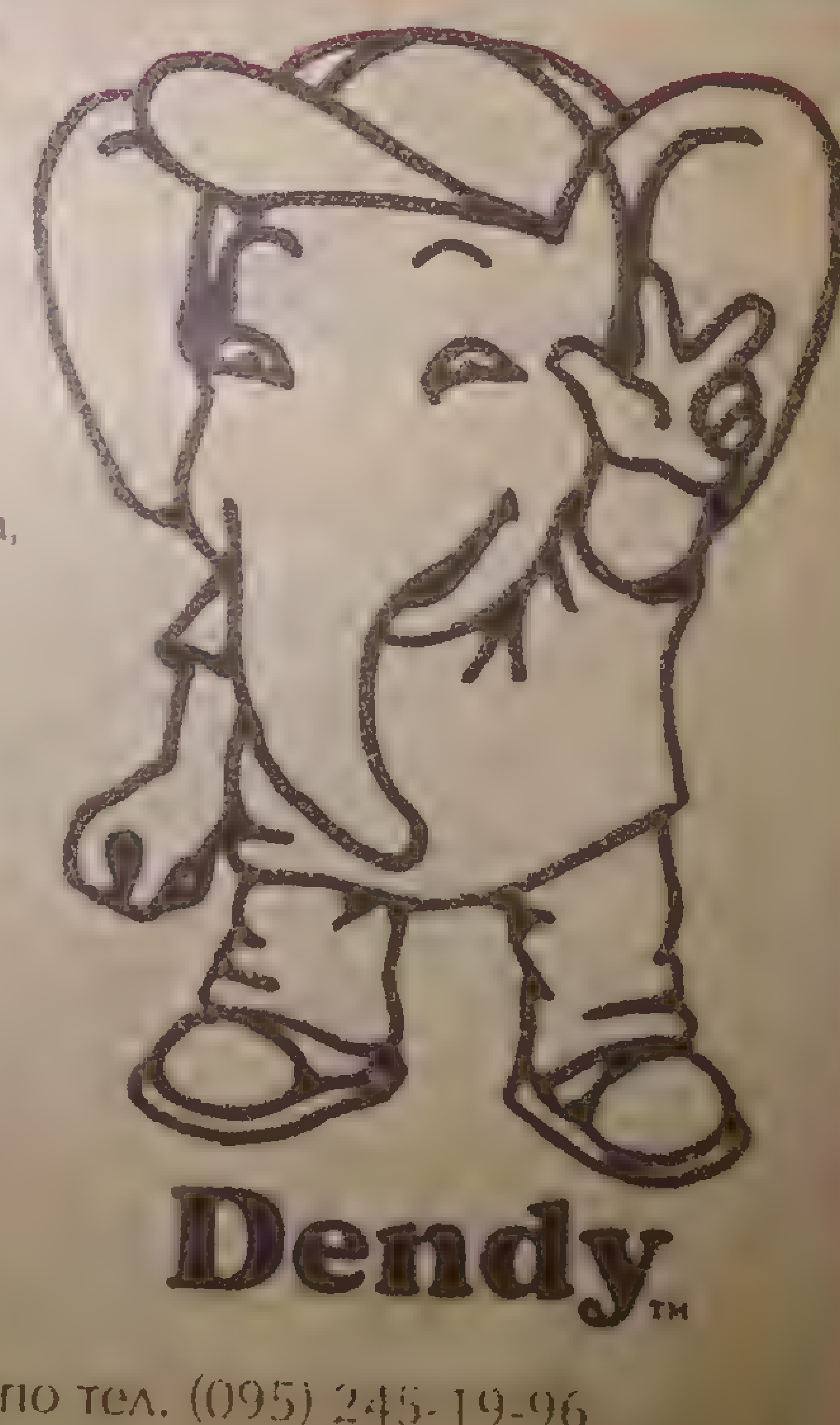
Dendy - это электронная приставка с большим выбором сменных игр на любой вкус;

Dendy - и каталоги новых игр Вы будете получать по почте регулярно и бесплатно;

Dendy - работает с телевизорами любого типа;

Dendy - за пять минут подключит даже ребенок;

Dendy - и нет проблем со свободным временем.



Dendy™

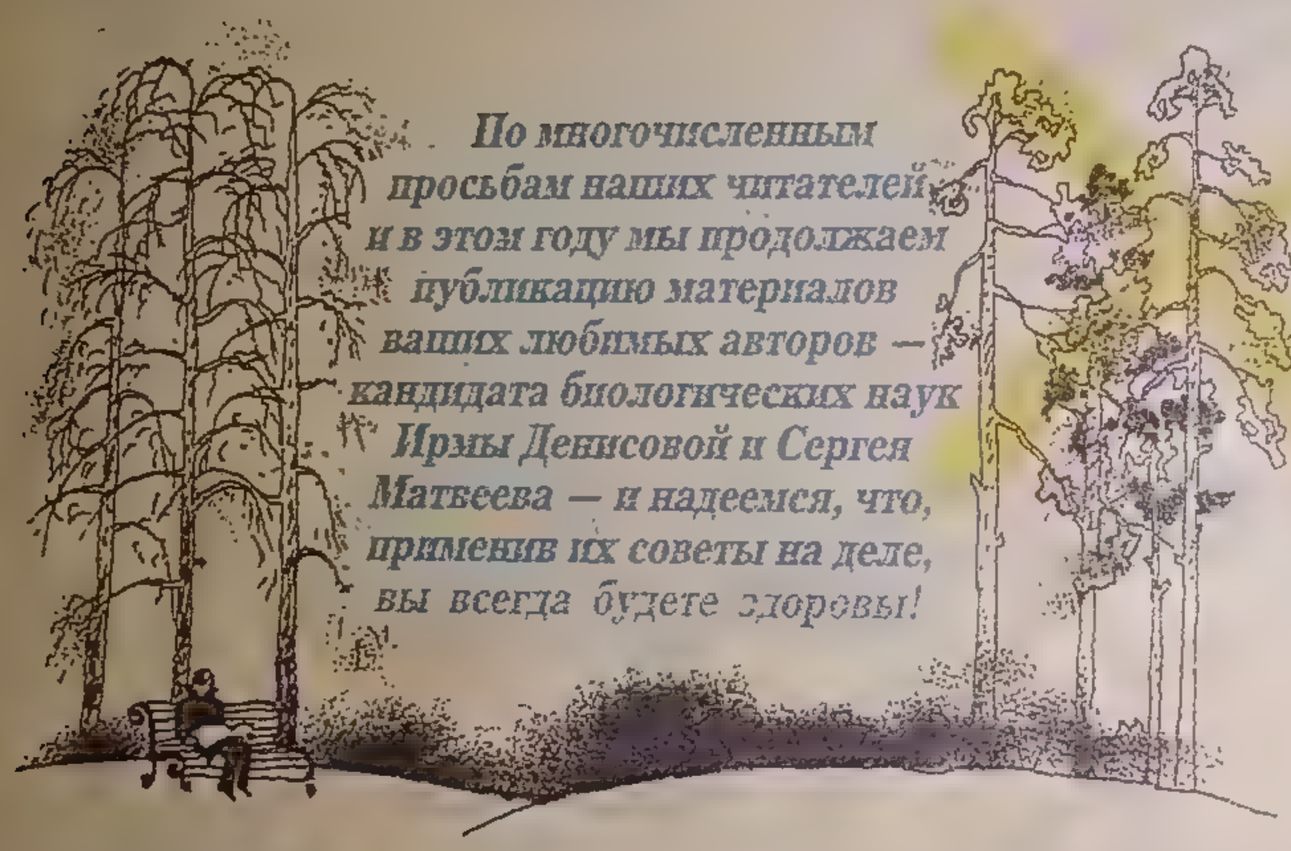
По любым вопросам обращайтесь по тел. (095) 245-19-96

Сердце в... СТУМАНЕ

Может ли человек сам оздоровить свое сердце? Может. И мы предложим вам несколько способов оздоровления.

По мнению врачей, если сердце здоровое, то мы его просто не замечаем. Оно легко гонит кровь по телу, не болит, не ноет, не дает перебоев. Как же оздоровить сердце, напоминающее о себе?

Болезней сердца много. Органических пороков (с нарушениями в клетках тканей), требующих лечения, вплоть до хирургии, мы касаться не будем. А для функциональных расстройств (нарушений работы сердца) предложим приемы, которыми вы сами сможете себе помочь.



По многочисленным просьбам наших читателей и в этом году мы продолжаем публикацию материалов ваших любимых авторов — кандидата биологических наук Ирмы Денисовой и Сергея Матвеева — и надеемся, что, применив их советы на деле, вы всегда будете здоровы!

Легкие, начальные расстройства работы сердца человек часто не замечает: еще нет болей, спазмов. Определить нелады с сердцем помогут несколько признаков. Как вы уже знаете, (см. «Работницу» № 2, 1992 г.), мозоль на левой подошве напротив мизинца ноги — сигнал неполадок с сердцем. Уточните, в чем дело: если лунки у ложа ногтей на пальцах рук большие (почти в полногтя) — это тахикардия, то есть учащенный пульс. О слабости сердца свидетельствуют красные прожилки на глазных яблоках, краснота и большие поры кожи носа. О плохом кровоснабжении мышц сердца — поры на лбу, краснота под мышками и под глазами. А для опытного терапевта только жалобы пациента на **беспричинную** тревогу, страхи — уже сигнал неблагополучия с сердцем.

Может ли человек сам оздоровить свое сердце? Может. Врачи советуют всем для профилактики тренировать сердце — много двигаться, любить спорт, танцы, а также избегать стрессов, нервных перегрузок... Но каждый человек уникален. Мы предложим вам несколько способов оздоровления сердца. Ваша задача — выбрать для себя наиболее эффективный, действенный, соответствующий вашему характеру.

МЕТАЛЛОЛЕЧЕНИЕ. Чтобы постепенно оздоровить сердце, металлотерапевты рекомендуют постоянно носить серебряное кольцо на мизинце левой руки. При ишемической болезни (плохое кровоснабжение сердца) — класть на воротниковую область монеты или пластинки из меди и, прикрепив их лейкопластырем, носить две недели. При болях в сердце, сдавливаниях — положить монету в левую подключичную ямку (в нужном месте она прилипнет), закрепить лейкопластырем на 10 дней. Медный браслет на левом запястье с обязательным разъемом в 1,5 см со стороны ладони (тут проходит канал кровообращения) за 2 месяца снижает отечность. Медь должна быть чистой, монеты — медные с датой выпуска до 1961 г. Полезные свойства меди улучшатся, если ее иногда держать несколько часов в растворе поваренной соли.

ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ. Упражнения требуют образного мышления. Наиболее простой способ — сделайте «вдох» через кисть левой руки до плеча, затем от плеча «выдыхайте» прямо в сердце. И так несколько раз до облегчения самочувствия. Другой способ — вдохните, представив себе, что ваши легкие наполняются белым туманом или молоком, и затем на выдохе лейте из легких этот туман прямо в сердце. Надо делать 3—5 таких дыханий по нескольку раз в день. Еще один способ — лежа перед сном, сосредоточив внимание на сердце, во время вдоха 3 раза произнесите звук «ОММ»; задержите дыхание, опять произнося 3 раза «ОММ» (можно одновременно промыть сердце белым цветом), и, наконец, на выдохе — еще 3 раза «ОММ», при этом «удаляя» из сердца темное, болевое. Звук «ОММ» вызывает полезную вибрацию тканей. Ежедневно на ночь делается 8 или 12 таких дыхательных циклов.

СИСТЕМА ДО ИН (путь энергии). Делают ежедневно по утрам. Надо, сидя на пятках, сложить ладони выше уровня глаз и на спокойном вдохе тереть их друг о друга до тепла в пальцах, не пугаясь усталости. Тереть не меньше 1 минуты так, чтобы под мышками выступил пот.

АКУПРЕССУРА (массаж активных точек). Напомним самый легкий прием — круговыми движениями по часовой стрелке, не отрывая пальца от кожи, 1 минуту массируйте точку под левой ладонью (выступ косточки) напротив мизинца. Ритмика сердца выравнивается. И сразу тоже по часовой стрелке минуту массируйте точку у ложа ногтя на среднем пальце левой руки (ближе к указательному). Это улучшит кровоснабжение мышц сердца, как бы даст ему топливо для хорошей работы. Такой двухминутный массаж делайте несколько раз в день ежедневно. Через 1—2 месяца проверьте результаты по кардиограмме.

При сильном сердцебиении легко поглаживайте или на минуту накройте ладонью, дающей энергию (у женщин — левая, у мужчин — правая), точку, расположенную посередине прямой, идущей под углом 45° от пупка к краю левых ребер спереди.

НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВОСНАБЖЕНИЯ СЕРДЦА. А) Массаж точек горизонтальной линии (на два пальца выше левого уха) лечит капилляры и коронарные артерии сердца. Растирайте эту область попеременно 4 пальцами каждой руки по минуте. Б) Точка на груди на 2,5 см выше левого соска лечит артерии сердца, накрывайте ее на минуту рукой, дающей энергию. В) Точка на левой грудной мышце, где она выходит на переднюю часть руки (чуть ниже наружного края левой ключицы), лечит аорту, нормализует давление в сердце и лимфоток. Минуту либо массируйте точку пальцами руки, дающей энергию, либо накрывайте ладонью этой руки. Г) Точка в левой подмышечной ямке лечит артерии сердца, а в правой — вены сердца, тела и лимфоток. Лучше всего на минуту положить одновременно дающую энергию ладонь на левую подмышку, а берущую — на правую. Д) Парные точки у начала скуловой кости (где она касается передней части уха — козелка) лечат мышцы и клапаны сердца, атеросклероз. Указательными пальцами рук нажимайте с вибрацией одну минуту на обе точки одновременно. Все точки в строгой последовательности обрабатываются один раз в день ежедневно.

Тибетская медицина при болезнях сердца и атеросклерозе предписывает ежедневно съедать по 100 г творога и 5—6 яблок, кроме того, два раза в неделю есть рыбу, что укрепляет слабое сердце.

На Руси всегда любили грызть семечки подсолнухов. В последние десятилетия и в американских магазинах здоровья эти семечки тоже занимают почетное место. Почему? Дело в том, что белок семечек содержит разнообразные аминокислоты и магний, необходимый для нормальной деятельности сердца. В маслах подсолнеч-

Окончание на стр. 21.

Окончание. Начало на стр. 20.

ных семян есть биологически активные вещества: витамин F, задерживающий развитие атеросклероза, и витамин Е, улучшающий обмен веществ, повышающий силу сердечных сокращений, омолаживающий. Полезны только сушеные семечки, жареные теряют перечисленные свойства и могут привести к расстройству желудка.

Ваша аптечка

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ. Трудно перечислить все травы, помогающие при болезнях сердца. Напомним лишь о самых доступных. **Пустырник сердечный** (обыкновенный) помогает при сердечно-сосудистых неврозах, ранних стадиях гипертонии, эффективность его выше, чем у препаратов валерианы. Используют пустырник целиком — стебли, листья, цветы. **Мята перечная** (листья) применяется как успокоительное, болеутоляющее и сосудорасширяющее средство при спазмах коронарных сосудов сердца. Ментол мяты входит в состав многих сердечных лекарств (валидол, валокордин и др.). **Василек синий** эффективен при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Собирают только цветки с края, а не всю цветочную корзинку целиком. Настои из цветков или ягод **боярышника кроваво-красного** назначают при функциональных расстройствах сердечной деятельности, стенокардии, аритмии, пароксизмальной тахикардии, общем атеросклерозе и климактерическом неврозе.

Эти травы легко насушить самим. Собирают их в сухую погоду, когда сошла роса, и главное — в чистых местах, подальше от города и автомобильных дорог. Обычно столовую ложку травы или смеси трав заливают одним стаканом кипятка и ставят на 15 минут в водяную баню или в теплое место, затем минут 45 охлаждают при комнатной температуре и процеживают. В прохладном месте настой хранится не более двух суток. Пьют на пустой желудок, за 30 минут до еды по 1/4—1/2 стакана. Можно из этих трав готовить лечебный чай, особенно из мяты. При этом, естественно, порция воды для травяной смеси увеличивается в 2—3 раза. И настой, и чай готовят в эмалированной или фарфоровой посуде под крышкой. Все эти травы можно купить и в аптеке.

Кстати, знаете ли вы, что русские врачи прошлого века предписывали пациентам с сердечными недугами прогулки в березовых рощах? Не зря поговорка гласит: «В березовом лесу — веселиться!» Они, кроме того, советовали им избегать прогулок в сосновом бору, так как сосны ухудшают самочувствие людей с сердечным заболеванием.

Современные терапевты больным стенокардией (атеросклерозом коронарных сосудов сердца) настоятельно рекомендуют всегда иметь при себе валидол, а еще лучше нитроглицерин. Боли надо снимать в самом начале сердечного приступа, чтобы не ухудшить состояние сердечной мышцы. При первых признаках боли надо сразу сесть или лечь. Если через минуту боль не ушла, то немедля положите под язык таблетку валидола. Нитроглицерин эффективнее, но часто вызывает головную боль. Ее можно избежать, если замедлить прием лекарства: крупинку-таблетку или маленький кусочек сахара с 1—3 каплями нитроглицерина надо взять большим и указательным пальцами руки и лизать, пока не растворится полностью. Привыкания к нитроглицерину нет.

ЭТО СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

АНДРОЛОГ

— всех видов супружеского бесплодия 354-67-79

— хронического простатита, уретрита и др. воспалительных заболеваний 354-67-79

— половой слабости, сексуальных расстройств 118-93-85

— гинекологических заболеваний, введение импортных В М С 354-67-79

— псориаза, нейродермита, угревой сыпи 354-67-79

— криолечение (сверхнизкими температурами) увядания кожи, морщин, бородавок, папиллом, выведение татуировок, полипов и эрозий шейки матки.

Мы уже многим дали НОВЫЙ СТАРТ в жизни.

Если Вы не москвич, мы поможем Вам с поселением.

Обращайтесь: 109432, Москва, ул. Трофимова, д. 31, ул. Высокая, д. 2 (сексопатология).

ПАКЕТ РЕКОМЕНДАЦИЙ ОТ СЕКСОПАТОЛОГА

Вы можете получить по почте, специальная анкета высылается бесплатно на запрос плюс конверт с вашим адресом.

Пишите: 123459, г. Москва, б-р Яна Райниса, 12, а/я 34.

ИНПАМ

АБИТУРИЕНТ-93!

ВНИМАНИЕ!

МАТЕМАТИКА, ФИЗИКА, ХИМИЯ, БИОЛОГИЯ, ЛИТЕРАТУРА, ИСТОРИЯ, ГЕОГРАФИЯ.

На наших заочных курсах за время обучения вы получите комплект методических разработок, включающих теоретический материал, контрольные работы и подробный разбор не менее 150 вопросов и задач, предлагавшихся на вступительных экзаменах в ведущие вузы СНГ. По окончании курсов выдается свидетельство. Обучение платное. Для инвалидов и детей-сирот предоставляется скидка на 50%. Пришлите заявление с указанием предмета, выбранного вуза и два конверта с вашим почтовым адресом, Ф. И. О.

ВНИМАНИЕ! ПОЗНАТЬ СЕБЯ ВАМ поможет заочное психологическое тестирование, проводимое нашими специалистами-психологами.

Заявки на обучение или тестирование направлять по адресу: 129081, г. Москва, а/я 118, учебно-информационный центр «ИНПАМ».

Научно-производственное объединение

«ЭКСПРЕСС-СЕМЕНА»

продолжает круглогодичный прием заказов со сроком выполнения один месяц!

Предлагаются наборы (ТОЛЬКО наложенным платежом!):

Набор № 7:

Томат — 3 сорта; огурцы — 3 сорта, морковь, редис — 2 сорта; лук, свекла столовая, капуста белокочанная, капуста цветная, перец сладкий, кабачки, патиссоны, тыква, репа, редька, укроп, петрушка — 2 сорта; кинза, салат, щавель, базилик, горох, бобы, фасоль, тмин.

Всего 30 пакетов. Цена — 298 руб.

Набор № 8 (цветы):

Однолетние: астра — 3 сорта; матиола, цинния, эшшольция, ромашка садовая, петуния, настурция, гвоздика шабо, левкой, лен крупноцветный.

Двулетние: виола, гвоздика турецкая, маргаритки.

Многолетние: люпин, дельфиниум.

Всего 17 пакетов. Цена — 239 руб.

СЕМЕНА — ЭТО ВЫГОДНОЕ ВЛОЖЕНИЕ ВАШЕГО КАПИТАЛА! ПРИ СОБЛЮДЕНИИ АГРОТЕХНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ, НА КАЖДЫЙ ВЛОЖЕННЫЙ РУБЛЬ ВЫ ПОЛУЧИТЕ 500% ПРИБЫЛИ!

Если вы желаете приобрести семена отдельно от наборов — мы поможем вам. При этом цена одного пакета семян овощных культур от 8 до 15 рублей, цветочных — 10—16 рублей. Минимальный объем заказа — 10 пакетов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, СЕМЕНА В НАБОРЕ ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ В РОЗНИЦУ!

К заказам прилагается льготный талон — это скидка до 30% при следующих покупках у нас; а также прейскурант — заказ на семена картофеля из 15 сортов и саженцы роз из 15 сортов.

Данные цены распространяются на заказы, отправленные до 1 марта 1993 года. Цены указаны с учетом НДС, их последующее изменение будет отражено в нашей рекламе. Почтовые расходы за счет покупателя. Они составляют 40%, если стоимость заказа до 400 руб., и 30% (советуем обратить внимание!), если стоимость выше 400 руб.

Заказы принимаются на почтовой карточке (открытке).

На карточке укажите:

1. Список нужных вам семян ИЛИ номера наборов и их количество.
2. Ваш точный адрес (разборчиво).

НАШ АДРЕС: 121614, г. Москва, а/я № 9. «ЭКСПРЕСС-СЕМЕНА»

ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ!

Агата КРИСТИ

В ЗЕРКАЛЕ

Не могу объяснить эту историю. У меня нет никакой теории, которая подтверждала бы ее правомочность. Просто... так случилось. Тем не менее иногда я сам себя спрашиваю, как развивались бы события, если б в ту пору я обратил внимание на одну важную деталь, которую заметил лишь много лет спустя. Если бы я заметил тогда... думаю, полностью изменилась бы судьба троих. В этом и заключен основной смысл происшедшего.

Для того чтобы рассказать начало этой истории, я должен вернуться в лето 1914 года, в самый канун войны, когда мы с Нейлом Карлслаком поехали в Бадгеворти. Считаю, что Нейл был моим лучшим другом. Я был знаком также — но не очень близко — с его братом Аланом. Его сестру Сильвию я не знал совсем. Она была на два года моложе Алана и на три — старше Нейла. Дважды за то время, пока мы учились в колледже, я собирался поехать с Нейлом на каникулы в Бадгеворти, но в обоих случаях что-то этому помешало. И так вышло, что до двадцати трех лет я ни разу не побывал в доме друга.

Мы должны были собраться целой компанией. Сестра Нейла Сильвия только что обручилась с неким Чарльзом Кравлеем. По рассказам Нейла, я знал, что Кравлей намного старше ее, что он человек безупречно честный и достаточно богатый.

Помню, мы приехали около семи вечера. Все разошлись, чтобы переодеться к ужину. Нейл проводил меня в мою комнату. Бадгеворти был старинным, добротным домом оригинальной постройки. В течение трех последних веков его постоянно расширяли, пристраивая многочисленные лестницы, по которым надо было проходить в самых неожиданных местах,— один из тех домов, где легко заблудиться. Нейл должен был прийти за мной, чтобы проводить в столовую, и я чувствовал себя немного смущенным от мысли, что скоро буду представлен его семье. Помню, я в шутку обмолвился Нейлу, что это именно тот дом, где в одном из узких коридорчиков можно встретить привидение. И он, не придавая особого значения этому, подтвердил, что так оно и есть, говорят, они и в самом деле здесь водятся, хотя никто не знает, как они выглядят.

Я начал рыться в чемодане, чтобы найти приличествующий этикету костюм. Семья Карлслаков была не слишком богата, но, имея возможность содержать в образцовом порядке этот старинный дом, совсем не располагала прислугой для гостей.

Наконец я нашел галстук. Стоя перед зеркалом, я видел свое лицо, плечи, а позади — стену комнаты с дверью посередине. В тот момент, когда я начал завязывать узел галстука, дверь позади меня стала открываться.

Не знаю, отчего я не обернулся сразу, продолжая наблюдать в зеркале, как дверь медленно распахивается. И, когда она полностью открылась, я увидел комнату, смежную с моей. Это была спальня, большего размера, чем моя комната, с двумя кроватями. И тут у меня перехватило дыхание... Около одной из кроватей, на полу я заметил девушку. Две сильные мужские руки обвились вокруг ее шеи, все сильнее и сильнее сдавливая горло девушки, пока она не начала задыхаться. Несомненно — никакой ошибки тут не могло быть,— на моих глазах совершалось убийство.

Я хорошо видел голову девушки, ее ярко-золотистые волосы, ужас агонии на прекрасном лице, которое тяжело багровело в удушье. Мужчину я мог наблюдать только со спины — его руки и шрам с левой стороны лица, до самой шеи.

Слова мои куда медлительней, чем та, представшая мне, явь. Прошло мгновение, пока я обернулся, чтобы ринуться на помощь. У той самой стены, что отражалась в зеркале, я не увидел ничего, кроме большого старинного шкафа красного дерева.

Не было ни открытой двери, ни ужасной сцены. Я снова повернулся к зеркалу. Оно ничего не отражало, кроме шкафа. Я с силой протер глаза. Затем в два прыжка пересек комнату и попытался сдвинуть шкаф с места. В эту минуту вошел Нейл — через дверь, что вела из коридора. Он спросил удивленно: «Какую чертовщину ты тут пытаешься изобразить?»

Должно быть, я выглядел чрезмерно возбужденным, когда задал ему вопрос, нет ли за шкафом какой-либо двери. Нейл ответил, что есть. И ведет она в смежную комнату. Я спросил, кто занимает эту комнату; он мне ответил, что одна семейная чета — майор Олдхам и его супруга. Я поинтересовался — не светлая ли она блондинка? И когда он сухо возразил, что нет напротив, она смуглая шатенка, я понял, что кажусь ему нелепым. Пришлось отделаться каким-то невразумительным объяснением, и затем мы вместе спустились по лестнице, чтобы идти в столовую. Сам себе я объяснил все происшедшее галлюцинацией. И чувствовал себя прескверно.

И вот тут... тут... Нейл сказал: «Знакомься, моя сестра Сильвия». Я увидел перед собой прекрасное лицо девушки, которую только что на моих глазах пытались задушить. Тут же мне представили ее жениха, высокого, смуглого, со шрамом на левой стороне лица.

Представьте, что я испытал в этот миг. И ответьте, как поступили бы вы в подобной ситуации. Передо мной была девушка — именно та, та самая... И мужчина, душивший ее. Не далее, чем через месяц, они должны пожениться...

Быть может, это некое пророчество? Уж не возвратится ли однажды Сильвия со своим мужем в этот дом, где ей предложат ту самую комнату, лучшую спальню? И не повторится ли та страшная сцена в реальности? Сцена, свидетелем которой я был недавно.

Что я должен был сделать? Что я мог сделать? Кто поверил бы моей истории — Нейл? Или сама девушка?

Всю неделю, что я провел там, у меня не выходило из головы увиденное и пережитое. Но к этому примешивалось еще одно обстоятельство — я страстно влюбился в Сильвию.

Я любил ее больше всего на свете. И это в известной мере меня связывало. Однако, если ничего не сказать, Сильвия выйдет замуж за Чарльза Кравлея. И тот убьет ее. Страшное предчувствие мучило меня.

Наконец, за день до отъезда, я решился поведать ей все. Я сказал, что она может посчитать меня немного тронутым или что-то в этом роде, но я торжественно клянусь, что видел эту сцену именно так, как рассказал о ней, и что, поскольку Сильвия решила выйти замуж за Кравлея, ей необходимо знать о моем странном видении.

Она выслушала молча. Глаза ее выражали нечто необъяснимое. Нет, она не рассердилась. Когда я закончил свой монолог, она сдержанно поблагодарила. Я же повторял и повторял, как идиот: «Честное слово, все так и было, честное слово». Она ответила: «Да, да, я уверена, что ты в самом деле видел все то, о чем говоришь. Я верю тебе...»

Словом, я так и уехал, не зная, правильно ли поступил, или совершил глупость. А неделей позже Сильвия разорвала помолвку с Чарльзом.

Вскоре началась война. Она оттеснила все прежние мысли. Один или два раза судьба предоставила мне возможность повидать Сильвию, но я уклонился от встречи.

Я любил ее, любил с прежней страстью, но, по моему разумению, это была бы нечестная игра — ведь именно из-за меня Сильвия порвала с Кравлеем. Я не переставал себе повторять, что должен держаться с ней как можно более бесстрастно.

Нейл погиб в 1916 году, и на мою долю выпала скорбная миссия сообщить Сильвии о его последних минутах. Теперь мы оба не могли себе ничего позволить — Сильвия очень любила брата, а для меня Нейл навсегда остался лучшим другом. Она была прелестна в своем горе. С большим трудом я заставлял себя молчать и уехал, мечтая о том, чтобы шальная пуля скорее покончила со всем этим. Жизнь без Сильвии теряла для меня всякий смысл.

Но пули меня обходили. Правда, одна задела щеку возле правого уха, а другая

Рис. ДВОСКИНОЙ

отшатнулся от табакерки, которая находилась в кармане, но я остался невредим.

Чарльз Кравлей погиб в начале 1918 года. Это несколько меняло обстоятельства. Вернувшись в Англию осенью 1918 года, в момент перемирия, я сразу увидел Сильвию и признался ей в любви, не питая надежд на то, что она тоже полюбит меня. И когда Сильвия спросила, отчего я не говорил ей об этом раньше, был просто потрясен, пролепетав в ответ что-то насчет Кравлея. «Ты считаешь, что с этим покончено?» — промолвила Сильвия. И сама призналась, что, так же, как и я, давно в меня влюблена — с первого взгляда. Я ей ответил, что думал, будто она разорвала свою помолвку из-за меня, из-за той самой истории, и считал себя виноватым. Она засмеялась и сказала, что, если женщина действительно любит, ее ничто никогда не остановит, не испугает. Мы еще раз поговорили о том моем странном видении и пришли к выводу, что все это не более, чем удивительный случай.

Прошло время. Мы с Сильвией поженились и были счастливы. Однако очень скоро я понял, что не создан для того, чтобы стать образцовым мужем. Я безумно любил Сильвию, но страшно ревновал ее. Ревновал до абсурда. Сначала это ее просто смешило, быть может, развлекало. А скорее всего даже нравилось — ведь это доказывало силу моей любви.

Что касается меня, я прекрасно понимал, что был не только смешон, но и подвергал опасности счастье и мир в нашей семье. Хорошо сознавая это, я ничего не мог с собой поделать. Если Сильвия получала письмо и не показывала мне, я мучительно допытывался, от кого оно. Когда она смеялась, разговаривая с мужчинами — кто бы это ни был,— я мрачнел и настораживался.

Как я уже сказал, вначале Сильвия лишь посмеивалась надо мной, ей казалось это забавным. Затем это перестало забавлять ее. И, наконец, совсем отдалило от меня. Сильвия стала скрытной, все реже делилась со мной своими мыслями. И хоть по-прежнему была нежна, тень печали все больше и больше разъединяла нас. Я понял — она уже не любит меня так, как раньше. И это именно я, я сам убил в ней любовь.

Как раз в это время и появился Дэрев Вайнврайт. В нем счастливо сочеталось все, чего очень не хватало мне. Он был блестяще остроумен, уверен в себе и держался превосходно. «Вот мужчина, который создан для Сильвии»,— не без горечи признался я себе.

Она боролась со своим чувством, и я это знал... Но ничем не захотел помочь. Не смог помочь. Я пребывал в мрачном состоянии духа, страдая несказанно, но даже пальцем не шевельнул, чтобы спасти то, что рушилось в нашей жизни. Я не только ничем не помог, а даже ухудшил ситуацию, когда однажды, поссорившись с Сильвией, наговорил ей много обидного. Я сходил с ума от ревности и боли. Все высказанное мною сгоряча было грубым и несправедливым, и я сам испытал жестокое, болезненное наслаждение от этих слов. Сильвия покраснела, отступила. Я довел ее терпение до предела. Помню, она прошептала: «Больше так продолжаться не может...»

Вернувшись тем же вечером домой, я не застал ее. Дом был пуст. Пуст... Сильвия оставила мне лишь записку, где поистине в старом классическом стиле написала, что уходит от меня навсегда. И что теперь отправляется в Бадгеворти, где проведет один или два дня. А затем уедет с человеком, который любит ее и которому она необходима. Она просила расценивать это как конец нашим отношениям.

Теперь я полагаю, что до того времени и сам не очень-то верил в реальность моих подозрений. Но, увидя записку, подтверждавшую самые худшие опасения, я просто лишился рассудка. И тут же помчался за Сильвией на бешеной скорости, какую только мог выжать из своего автомобиля.

Помню, что она как раз переодевалась к ужину, когда я, подобно смерчу, ворвался в ее комнату. До сих пор стоит передо мной ее лицо — удивленное, испуганное, прекрасное... Ее блестящие глаза. «Никто не смеет обладать тобой,— взволнованно ринулся я к ней,— ты никому не будешь принадлежать, никому,— слышишь?» Схватив ее за горло, я, словно в беспамятстве, крепко стиснул его руками и медленно повалил Сильвию на пол.

В этот миг я увидел отражение в зеркале. Человек, который душит женщину. И шрам на его щеке. Шрам, что пуля прочертила на моей правой щеке...

Нет, я не убил ее. Эта вновь повторившаяся картина парализовала меня, ослабила руки. Я выпустил Сильвию...

И тогда она прижала меня к себе и стала утешать. Да, она утешала меня, повторяя, что фраза «человек, который меня любит и которому я нужна» в записке подразумевает не кого иного, как брата Сильвии Алана.

Той ночью мы пришли к полному пониманию, и между нами больше никогда не возникало разногласий.

Это весьма поучительно — жить с мыслью о том, что, если бы не вмешательство Бога и не откровение, ниспосланное из зеркальных недр, кто-то мог бы стать убийцей...

Именно той же ночью навсегда было покончено с демоном ревности, который так жестоко и так долго преследовал меня.

Однако порою я ловлю себя на мысли — а что могло бы произойти, если бы не была совершена та, самая первая, ошибка, когда я посчитал, что шрам находился на левой щеке? В действительности же он был на правой... По закону зеркального отражения...

И в самом деле — был ли я настолько уверен, что тем человеком из зеркала являлся Чарльз Кравлей? И за кого из нас в таком случае должна была бы выйти замуж Сильвия? За него или за меня? И еще — не являются ли по сути своей чем-то единым прошлое и будущее?

Я обычный человек и не претендую на то, чтобы объяснять подобные вещи. Но то, что я видел, я видел. И вследствие того, что я видел, мы с Сильвией, как принято говорить, будем вместе — теперь уже навсегда. До самой смерти. А возможно, даже и после нее.

Перевод Татьяны КИНЖАЛОВОЙ.

Рис. ДВОСКИНОЙ

Мы всегда жили просто — и в коммунальных квартирах, и в многоэтажных муравейниках. Собственности никакой, фамильных драгоценностей тоже. И гордость предков за свой принцип жизни: «Мой дом — моя крепость» — была непонятна нам и даже чужда. Так хорошо считать, что богатство и сила наши не в стенах вовсе, а в нас самих. Но сегодня, когда рушатся прежние опоры, мы должны спасти, сохранить и защитить свой мир, семью, детей. В своем собственном доме навести порядок, укрепить его, утеплить. Он — наше единственное пристанище, наша крепость. И даже если обстоятельства против нас, мы должны уметь выстоять.

«Мой дом — моя крепость»

НАЧНЕМ СНАЧАЛА

Они приехали с дачи веселые, нагруженные помидорами и яблоками. Подшучивали друг над другом всю дорогу и хохотали.

— А у нас на кухне свет горит,— в последний раз засмеялась Наташка, но родители подняли головы вверх, высчитывая свой 12-й этаж.

— Да я пошутила,— обиделась дочка.

Но свет действительно горел.

Ольга

— Я заплакала еще в лифте. Почему-то не было сомнения, что нас обокрали. Я сама накликала беду, ежедневно пилив Артема насчет новой двери. Он нервно возился с непослушным замком, а я представляла себе разгром в доме, сапоги, грязные следы на полу. Но, когда мы вошли в квартиру, ничего подобного я не увидела. Я вообще ничего не увидела — кругом было пусто.

Наташка высунула голову на лестницу, посмотрела на номер квартиры и как-то робко заметила: «Вроде наша». Силы меня оставили, ноги подкосились, и я, кажется, потеряла сознание.

Артем

— Только не спрашивайте, что я чувствовал, стоя на пороге голой квартиры, где еще вчера, уставшую в обновках, посадить было некуда. Я ничего не чувствовал. Машинально выволок Ольгу на лестницу, позвонил соседям, потом, оставив ее и детей у них, вернулся домой, обошел комнаты, заглянул в кухню. Нас не было четыре дня, и здесь явно поработали на совесть, вывезли все. Я понимал, что надо вызывать милицию, объясняться, давать показания, но почему-то всего этого цирка ужасно не хотелось.

Соседи уже привели Ольгу в чувство, сами позвонили в милицию и теперь, как бы извиняясь, рассказывали, что были в выходные на даче у друзей и ничего подозрительного не заметили. Ольга, обняв Наташку и Диму, звонила матери: «Мам, мы к тебе скоро приедем, у нас не на чем спать». Сообщила коротко и как-то зло. Зачем напугала тещу? Сейчас та примчится, начнет руководить, а Ольга, как всегда бывало при матери, будет плакать. Не хотелось этого — слез, истерик, упреков.

Упрекать меня было, конечно, за что. Все наши знакомые давно поставили стальные двери или сигнализацию. Мы же жили по-простому: замки — стандартные, дверь — обычная, ткни хорошенько — разлетится... Наташка дважды теряла ключи, а замки я не переставил...

Ольга

— Господи, когда это было? Пятнадцать лет назад мы вошли с Артемом в такую же пустую квартиру. Счастливые, прижимались к новым стенам, мысленно расставляли по углам еще не купленную мебель, придумывали свою жизнь, поглаживая мой растущий животик. Почему, почему именно нас должны были обокрасть? Ведь у нас ничего особенного не было — все заработанное, собранное по крохам. Артем, конечно, виноват: неумеха несчастный, руки не хотел к дому приложить. Сколько раз я умоляла — укрепи дверь, купи замки с секретом. А он посмеивался: «Что, дорогуша, у нас брать, когда главные ценности — это ты и дети». Почему он молчит? Как мы жить теперь будем? Вспомнилась шубка, которую он мне подарил и которую я еще ни разу не надевала. В голову лезла разная чепуха — колготки, сковородки, Наткины учебники, Димкины игрушки — ведь ни-че-го!

Артем

— Ждали милицию, как будто бы она сняла наши проблемы. Но позвонила к соседям теща. Примчалась. Кивнула мне, мол, пойдем выйдем. Я завел ее в пустую квартиру, она, оглядев все, покачала головой: «Лихо сработано, даже тряпки не бросили, способ, видимо, новый — выметать все подряд». Любовь Петровна — человек особенный, крепкий, она многие годы работала в райисполкоме, всего навидалась и с нами тоже, как с посетителями, всегда держалась ровно и сдержанно. Но тут вижу, слезы на глазах. «Досадно, черт побери,— махнула она рукой.— Себя винить буду за все. Могла же за эти дни навестить ваш дом». Она так вычурно и сказала: «Навестить ваш дом». А я вдруг подумал, что, по сути-то, ничего страшного не случилось — все мои близкие живы,

никто не пострадал, и теща, слава Богу, не собралась «навестить» квартиру, а то бы еще застала здесь воров...

Ольга

— Горе пришло в дом, и никто не защитил — одна и та же мысль билась в голове. Мы с детьми уехали к маме. Артем остался там. Несколько дней я ходила из угла в угол, пока мама не заставила меня выйти из дома — купить детям кое-какие вещи. Она по-деловому обзвонила своих друзей, заняла у них несколько тысяч, привезла, положила передо мной на столе:

— Все, дочь, хватит биться в истерике, надо начинать новую жизнь.

В истерике я не билась, но слезы сами собой катились из глаз. Надеваю мамин лучший костюм, чтобы идти в магазин, а он болтается на мне и пахнет нафталином — реву. Наташка приносит лист бумаги, чтобы я ей в школу записку написала, мол, пропустила занятия по уважительной причине, но я-то понимаю, ей просто не в чем было выйти из дома, как тут не заплакать. Если когда-то я любила потолкаться по магазинам, то теперь я их ненавидела — за цены, за бестолковость, за отсутствие нужных мне вещей. Да и за что хвататься? Сапоги? Трусы? Носки? Брюки? Все необходимо от мелочей до серьезных покупок. Злость захлестывала меня, уже не на воров, а на собственного мужа, на его вечную улыбочку: ничего, дорогуша, живем, как все, трудно, но интересно.

Но к таким трудностям я совсем не была готова. Понятно, что где-то идет война и тысячи беженцев мечутся по стране в поисках пристанища. Это трагедия. А мы — жили благополучно, но в один день превратились в нищих... Порой мною овладевала апатия, порой отчаяние. Артем звонил по телефону, и они долго о чем-то разговаривали с мамой. Когда однажды она, положив трубку, подмигнула мне и сказала: не такой уж пропащий у тебя муж, мне захотелось вернуться домой.

Артем

— Ольга странно избегала меня, а я-то думал, что беда проверяет людей, объединяет их. Страшно обиделся, как будто меня предали. Позвонил теще, та холодно сказала:

— Ну что ты в чувствах копаешься? Ты мужик или кто? На тебе лежит вся ответственность.

Я бросил трубку. Мы никогда не были богатыми или просто состоятельными людьми. Жили от получки до получки. Мебель, одежду покупали обычно в долг. А в последние годы, хоть и стали побольше зарабатывать, но сама идея накапливать деньги потеряла всякий смысл для таких середняков, как мы. И когда кто-то из друзей или знакомых заговаривал со мной о возможной коммерции, я презрительно отвечал, что горжусь своей чисто умственной работой и никакие силы не заставят меня заняться куплей-продажей. Сидя на полу пустой квартиры, я понял, что все мои принципы не выдерживают испытания жизнью, да и держался я за них скорее всего из лености или боязни вляпаться в незнакомое дело.

Я занялся зарабатыванием денег. Вначале это были случайные разовые поездки на нанятом грузовике в деревню — за картошкой, овощами, свежим мясом. А попутно, если удавалось, везли в деревню стройматериалы. Очень выгодные оказались поездки, да и интересно было помотаться по области, поразмять мускулы. Сам себя не узнавал: появилась какая-то лихость, азарт стал овладевать мною, как бы подешевле купить и подороже продать.

С приходом зимы, заготовительные поездки кончились. Тогда мы с приятелями решили делать то, что умеем. Поскольку работаем мы в НИИ, имеющем отношение к радиоэлектронике, то занялись ремонтом и настройкой телевизоров, видеомагнитофонов, домашних компьютеров. Клиентов искать не приходилось, наш адрес передавали по цепочке. Я много ездил по квартирам и посмотрел как по-разному живут люди. Шикарные дома у меня не вызывали зависти, но все же удивляло устройство быта, где все по уму, рационально, надежно.

В своей пустой квартире я прежде всего отремонтировал всю электропроводку, раньше руки не доходили, жили с двумя работающими розетками и множеством удлинителей. На кухне соорудил стеллаж. Утеплил балкон. Естественно, разорился и на железную дверь. Я строгал, сверлил, циклевал пол — я делал то, чем прежде не любил и вообще не умел заниматься. Для меня вдруг совсем другое значение приобрело понятие «дом». Я понял, что стены моего дома должны быть родными, надежными, теплыми. Иначе какой я мужик, если не в силах защитить своих близких, если любой ублюдок может так просто лишить тебя не только благополучия, но и уважения семьи... Я бил молотком то по дюбелю, то по пальцам, словно вбивал в себя настоящее чувство хозяина.

Л. БОГДАНОВА

Стиль жизни

ВОТ ПАРАДНЫЙ ПОДЪЕЗД...

Все труднее и труднее становится преодолевать это короткое расстояние: между любимой работой и теплым домом, где ждут самые родные люди, из салона иномарки — в шикарную недавно купленную на аукционе квартиру, от булочной, где опять подорожал хлеб, до комнатки, где старый телевизор все-таки еще показывает, как богатые плачут...

Это короткое расстояние — подъезд, лифт, лестничная площадка — мы готовы преодолеть с закрытыми глазами, стараясь не дышать (плохо пахнет) и как можно быстрее. И облегченно захлопываем за собой дверь. До утра... А утром вновь: выбитые плитки, нецензурные слова на стенах, выжженный пол лифта, выкрученные лампочки, вырванный с корнем домофон, сломанный код, покореженные почтовые ящики, снятая с петель дверь.

А по телевизору с упрямым постоянством нам предлагают принять стиль жизни от «Холдинг-центра». Увы, большинство выбирает другой стиль — стиль своего подъезда, скажем так. Да, это не вы сломали, не вы разрушили и не вы испачкали, но вы здесь живете. И вы ничего не сделали, чтобы было по-другому, не изменили ничего. Значит, поменяли за норму жизни... И не только для себя — для своей семьи и детей.

Теперь представьте другую картину. Добротная подъездная дверь с кодом и переговорным устройством. Первый этаж напоминает холл санатория: пальмы в кадках, идеальная чистота. В углу за столом в уютном кресле сидит женщина и вяжет. Всех жильцов она знает в лицо. О гостях сообщает по домофону — у нее связь с каждой квартирой. Лифт — как новенький, а на каждой лестничной площадке — цветы, зеркала и даже картины. Все свежевыкрашенное, отмытое...

А началось все с объявления на двери подъезда (тогда она была разбита), кстати, кто написал это объявление — неизвестно, да и важно ли это? Объявление гласило примерно следующее: «Кто считает, что так жить нельзя, давайте соберемся». Пришло пять человек. Было много слов... Решили пройти по всем квартирам. Выяснилось, что все жильцы хотят жить по-другому. Но вот как это сделать, не знал никто. Нашли женщину-пенсионерку, которая хотела бы подработать, сидя «на вахте». Но — страшно. Поэтому начали с двери. Обошлись без рэу — один из жильцов, коммерческий директор предприятия, дал деньги, другой — строитель из ремонтного кооператива, установил дверь. Нашлись в подъезде и специа-

листы по кодам и домофонам. Как вы уже поняли — цветы, кресло и прочая обстановка подъезда — это все из квартир. Ремонт тоже провели сообща: кто-то дал деньги, кто-то краску, кто-то покрасил. Нашлись и уборщицы. Уборщицы и вахтерши получают зарплату от жильцов.

Может быть, кому-то покажется, что не вовремя завели мы этот разговор?

В такое же трудное время наш журнал объявлял конкурсы для читателей — и на лучший фирменный рецепт (когда в магазинах было пусто), и на лучшую мягкую игрушку (когда загадкой было, из чего ее сшить?). Читатели буквально завалили редакцию письмами и посылками, и волна юмора, мудрости, профессионального мастерства захлестнула нас. И вот сегодня мы решили объявить еще один конкурс: на лучший подъезд. На самый безопасный, самый уютный, самый чистый и красивый, на самый-самый... Конкурс этот продлится до 1 октября, и до 1 октября мы ждем от вас писем и рассказов о том, как удалось вам изменить свой стиль жизни, что вы для этого сделали, и, конечно же, ждем фотографий. Может быть, кто-то расскажет об интерьере своей лестничной площадки, поделится секретами безопасности. Двери, лестницы, лифты, чердак, крыша, окна — на каких объектах вы применили свое мастерство? Мы ждем ваших писем и, определив победителя, обязательно дадим в нашем журнале «портрет в интерьере» жильцов самого лучшего подъезда. Кроме этого, победителей ждет премия — 100 тысяч рублей. Надеемся, что эта сумма поможет вам сделать ваш подъезд еще лучше.

Не спешите захлопнуть дверь своей квартиры — будто для вас за дверью хоть трава не расти. ...А какая трава растет за прозрачными дверями американских домов! Подстриженная, ухоженная, зеленая-зеленая... И почему-то не любят там заборы. Выйдешь из дома — даже неуютно как-то: соседний дом рядом, дорога... А потом стало ясно, почему: для них дом не кончается и не начинается за этой дверью. Это — только лишь здание, строение. А дом — это и трава, и дорога, и магазин, и город. Вся страна — дом. И хочется, чтоб в этом доме все было хорошо и красиво. Такая вот психология...

Л. ЕРШОВА.

Во всех цивилизованных странах существуют Школы выживания, в которых учат людей разных возрастов безопасному стилю жизни и умению управлять собой в экстремальных ситуациях. Не так давно открылась и отечественная Школа выживания. Ее создатель и руководитель ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ СУНДАКОВ в буквальном смысле прошел «огни и воды». Горел в лесных пожарах, тонул в море, голодал в пустыне, обезоруживал преступников и между этими серьезными делами получил диплом инструктора в Итальянской Школе выживания. Сегодня он проводит урок: дети в чрезвычайных ситуациях.

«Жизнь без опасности»

ИГРАЕМ ВСЕРЬЕЗ

Неожиданно между этажами остановился лифт. В нем — ваш ребенок. Его крика никто не слышит, жильцы на работе, и он остается в замкнутом пространстве наедине со своим страхом...

— Вы, конечно, знаете, что больше всего на свете дети любят играть. Наше занятие — тоже игра. Потому что ребенок усвоит ваши предостережения лишь тогда, когда вы с ним проиграете в воображении событие, которое может случиться. Его натура всегда противится формуле: «Ты должен», поэтому обратитесь к нему со словами: «Давай учиться вместе. Помоги мне избавиться от беспокойства за тебя». Если вы будете терпеливы и сумеете увлечь ребенка игрой, уверяю вас, вероятность того, что он окажется беспомощным в экстремальной ситуации, будет наименьшей. С малых лет объясняйте ему, что такое безопасный стиль жизни. Это — умение предвидеть опасное событие, по возможности избежать его, при необходимости — действовать.

Итак, что должен предпринять ребенок, оказавшись в лифте? Прежде чем он научится самостоятельно им пользоваться, познакомьте его

со всеми кнопками, объясните, как пользоваться лифтом. Он должен уметь различать внешние неисправности: кабина чуть-чуть опущена или, наоборот, приподнята, приоткрыты двери. Если лифт сломался неожиданно и застрял между этажами, учите детей:

Нажать кнопку вызова диспетчера.

Если кнопка не работает, стучать не в дверь, а по стенкам лифта, возникнет сильная вибрация, и стук будет далеко слышен.

При погасшем свете ни в коем случае не жечь спички, бумагу. Во-первых, может начаться пожар, во-вторых, при горении выделяется углекислый газ и ребенок может начать задыхаться.

Не пытаться выходить из лифта!

Может так случиться, что лифт начнет падать. Объясните ребенку, что на дне шахты установлены амортизаторы, смягчающие падение. Но и он сам сможет смягчить удар, если встанет в угол и начнет подпрыгивать. Вероятность того, что удар произойдет, когда он будет в воздухе, равен пятидесяти процентам. А это немало. После удара не двигаться и ждать помощи.

Чем позже ваш ребенок начнет пользоваться лифтом, тем лучше. Во-первых, подниматься пешком по лестнице полезно для здоровья, во-вторых, не будет риска, что он войдет в лифт с посторонним, у которого преступные намерения.

Проигрывая с ребенком воображаемые ситуации, поговорите с ним о страхе. Объясните ему, что любой нормальный человек в экстремальной ситуации испытывает его, ведь страх — естественное проявление инстинкта самосохранения. Учите ребенка контролировать это чувство с малых лет, когда он прочитал страшную сказку, услышал страшную историю. Пусть ваш сын или дочь знают, что у страха есть и положительные стороны: он мобилизует физические силы, ускоряет работу ума, концентрирует внимание и — в итоге — помогает выходить из экстремальных ситуаций.

Какое удовольствие покататься на лыжах в лесу! Ваш ребенок отправился с классом в однодневный лыжный поход и заблудился...

— Если ребенок отстал от группы, то самый лучший совет: идти по лыжне, она обязательно выведет его к людям.

«А как же действовать в другое время года?» — спросите вы. Заблудившемуся ребенку нужно оставаться на том месте, где он потерялся, и ждать помощи. Если станет очень холодно, посоветуйте ребенку набрать листвы и положить ее под одежду. Это защитит его от холода. Если прошло достаточно времени, а помощи все нет, можно из листвы и веток соорудить подстилку и небольшой шалаш. Ваш ребенок может заснуть, поэтому необходимо, чтобы на тропинке, дереве он оставил знаки — самые яркие и заметные предметы своей одежды — ориентиры для спасателей.

К мальчику подошли пятеро подростков. Окружили его кольцом, говорят: «Снимай куртку».

— Детский рэкет, к сожалению, одно из самых распространенных сегодня явлений. Мне приходилось разговаривать с детьми и подростками, которых ограбили либо их сверстники, либо дети постарше. Как правило, это происходило на пустырях, строительных площадках, в подворотнях, в тамбурах электричек. Объясняйте детям, какие места они должны избегать.

Пусть ребенок знает всегда: самое ценное — это жизнь и здоровье. Поэтому лучший выход — подчиниться. Но если есть какой-то шанс побега (ты один, а их двое, если тебе не угрожают ножом) — обязательно бегите. Как правило, мальчики считают, что убежать от милиции — доблесть, а убежать от сверстников — стыд. Объясняйте им, что бег — это нормальное средство самозащиты, и любой, даже взрослый, человек может и должен этим воспользоваться. На людной улице очень помогает крик: «Что вы ко мне пристали?» Если это случайная встреча, компания подростков не станет его преследовать. Но уж если ваш сын или дочь рассказали вам, что такие-то постоянно у него что-то вымогают, не теряйте времени и обращайтесь в милицию.

Вы пришли с работы, а ребенка нет дома, хотя обещал в 6 часов прийти с прогулки. Вы договаривались, что он будет играть во дворе, но там его не оказалось...

— Обзвоните всех его друзей. Их телефоны должны быть записаны в вашей записной книжке. Если вы выяснили, с кем он пошел гулять, предложите искать детей родителям друга. Обнаружив заигравшихся приятелей, ни в коем случае не наказывайте ребенка. Возьмите его за руку и молча приведите домой. Если вы будете какое-то время молчать, он острее почувствует, что заставил вас волноваться и даже страдать. Потом объясните, что он должен всегда говорить вам, куда идет, с кем и где будет гулять. Это место должно быть вам известно. Скажите ему, во сколько нужно возвращаться домой, и заранее рассчитайте, сможет ли он прийти к этому времени.

Запомните: если вы не нашли ребенка, а ему уже давно пора быть дома, звоните в милицию. Лучше ложная тревога, чем возможное несчастье.

Оживленная улица. К ребенку подходит мужчина (или женщина), и завязывается разговор. Незнакомец предлагает (в зависимости от возраста заинтересовавшего его мальчика или девочки) конфеты, жвачку, покататься на машине, приглашает сниматься в кино, посмотреть видеофильм.

— Прежде чем разрешить ребенку одному удаляться от дома, удостоверьтесь, что он знает, как себя вести с посторонними людьми. Объясните ему: посторонний — это тот, кого ты не знаешь, даже если он говорит, что знает тебя.

Учите ребенка:

Не разговаривать с посторонними людьми.

Никуда не ходить с посторонними.

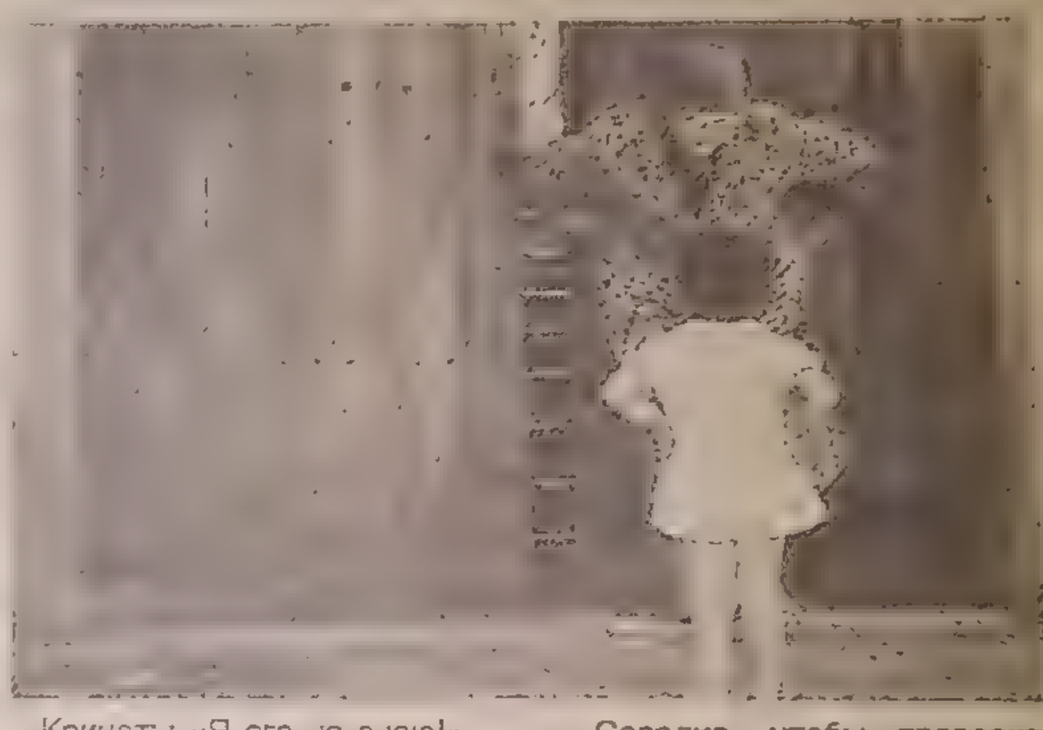


Фото Л. АРСЕНЯЩА

Кричать: «Я его не знаю!» — так громко, как только сможет, если посторонний попытается до него дотронуться.

Пусть постарается запомнить детали одежды, внешний вид любого постороннего человека, который попытается вступить с ним в контакт. Сообщите в милицию приметы незнакомца.

Разбирая игрушки, вы обнаруживаете чужую. Спрашиваете: «Откуда?» — «Дядя Миша из соседнего подъезда подарил»,— отвечает сын или дочь.

— Увы, часто именно соседи начинают склонять детей к неестественным физическим контактам.

Вы должны быть уверены в том, что ваш ребенок:

Всегда спросит у вас разрешения, прежде чем принять подарок или пойти к кому-нибудь в гости.

Умеет различать хорошие и плохие секреты, сразу обратится к вам, если кто-то из взрослых попросил его никому не говорить о происшедших физических контактах.

Никому не позволит дотрагиваться до себя там, где ему это неприятно.

Видит разницу между нормальными проявлениями добрых чувств и неестественными физическими контактами.

Звонок в дверь. Ваш ребенок дома один, он бежит открывать, потому что ждет друга, тот сказал, что зайдет за ним гулять.

— В этой ситуации дети должны сразу вспомнить, чему вы их учили: дверь всегда должна быть закрыта, помимо замка, на цепочку. Если он не ждет никого из родных и друзей, он не должен вообще подходить к двери и отвечать на звонок.

Если он кого-то ждет, пусть спросит: «Кто там?» Как только не изощряются грабители, чтобы проникнуть в квартиру! Напоминаю, обязательно проиграйте различные ситуации. Убедитесь в том, что ребенок не откроет дверь, если позвонит:

Разносчик телеграмм.

Слесарь из дэза.

Соседка, чтобы проверить, есть ли в вашей квартире свет, вода,— у нее отключили.

Не откроет дверь на просьбу: «Твоей маме стало плохо на улице, мы несем ее домой».

«Срочно надо позвонить по телефону, произошла авария (на улице, в подъезде лопнула труба, заливает соседнюю квартиру)» и т. д.

Единственное, что может сказать через дверь ваш ребенок, это: «Я сейчас позвоню соседу, он выйдет на лестничную площадку и вам поможет». А также: «Я сейчас вызову милицию, она приедет и разберется».

Дорогие родители, помните: чем больше вы будете уделять своему ребенку внимания и времени, тем безопасней станет его жизнь и здоровье.

На следующем нашем уроке мы продолжим разговор о безопасности взрослых. Напишите, какие экстремальные ситуации вы хотели бы разобрать. Если кто-то из вас смог найти оригинальный и неожиданный выход — поделитесь опытом. Авторы лучших советов и рекомендаций станут обладателями почетного диплома Школы выживания.

Записала выпускница Школы
Алла СОКОЛОВСКАЯ.

ВОПРОС ЗНАЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

КТО ОНИ ПРИШЕЛЬЦЫ ИЛИ СОСЕДИ?

Летающие тарелки, неопознанные летающие объекты — сколько вокруг этого тайн, былей и небылиц, домыслов и научных гипотез! Чуть ли не ежедневно газеты, журналы, телевидение сообщают о новых пришельцах. Но как отличить правду от фантазии? Наш собеседник — первый вице-президент Уфологической ассоциации, директор Уфологического центра, кандидат технических наук В. Г. Ажажа.

— Владимир Георгиевич, в наше время, богатое многими научными открытиями, неожиданно вернулось то, что когда-то было отвергнуто, признано ненаучным, несостоятельным,— я имею в виду и нетрадиционные методы лечения (колдуны, экстрасенсы, ясновидящие и т. д.), и многие аномальные явления природы, и НЛО с их таинственными пришельцами. Кто они, откуда, зачем посещают нашу Землю? Отвечает ли на эти вопросы наука, которую вы представляете?

— Среди массы необъяснимых вещей, в которых мы существуем и ради которых существует наука, особняком стоят и в последнее время все больше нас беспокоят те самые неопознанные летающие объекты, о которых вы говорите. Английская аббревиатура этих трех слов UFO (УФО), отсюда и название науки — уфология. За рубежом она начала развиваться гораздо раньше, чем в нашей стране, но предмет изучения оказался настолько сложным, что и там подобрать ключи к тайне до сих пор не удалось.

Неопознанные летающие объекты «прописаны» во всей истории человечества. И в России есть исторические свидетельства о них еще до времен Ивана Грозного. Но всплеск интереса к НЛО относится к последним десятилетиям нашего века.

В 1989 году разрозненные группки энтузиастов в нашей стране объединились во Всесоюзную уфологическую ассоциацию.

Наши основные задачи — изучение неопознанных летающих объектов и степени их воздействия на человека, выработка ближних и дальних направлений исследования этого явления. К ближним относится безопасность людей, потому что, несомненно, эти объекты оказывают свое влияние на тех, кто с ними встречается, а дальние — поиск ответов на чисто научные вопросы: что это, откуда и зачем?

— Давайте начнем с первого — что это? Говорят о пришельцах из космоса, называют их нашими космическими братьями, инопланетянами. Вы поддерживаете такую версию?

— К сожалению, науке пока недостает философского обоснования явления НЛО. Представление о том, что эти объекты и их обитатели явились из космоса, слишком примитивное, одностороннее. Чтобы найти правильный ответ, ученые должны расширить представление о материи (и это уже начинают делать): материальное — это не только вещественное, это и энергия, и информация, и мысль. Надо изменить и традиционное представление о мерности пространства — оно не трехмерное, как принято считать, и даже не четырехмерное, а многомерное, стремящееся к бесконечности. Наконец, следует раздвинуть и рамки представлений о слоях разума, тоже приводя их к бесконечности. Только такой подход позволит нам продвинуться дальше

— Но если наши гости не инопланетяне, то кто же?

— В том-то и дело, что они, возможно, вовсе не гости. Факты позволяют предположить, что мы сосуществуем с какой-то технологически превосходящей нас разумной формой жизни, у которой фантастические скорости, непонятные игры со светом, не дающие тени, зеркальные отражения, лучи, изгибающиеся под углом и т. д. Возможно, мы «обитаем» на одной планете, но не исключено, что к этому явлению нужно подходить с другими критериями оценки времени, пространства и вообще бытия, о чем я говорил выше.

Кто построил пирамиду Хеопса, Баальбекские террасы, кто поставил гигантские изваяния странных существ на острове Пасхи и нанес изображения на плато Наска в Южной Америке? У нас работает эксперт по уфологии Алла Тарасовна Белоконь, которая на основе проведенных исследований пришла к выводу, что эти изображения сделаны с бреющего полета чем-то напоминающим лазерный луч.

Уфология — наука комплексная, она опирается на философию и историю, физику и химию, биологию и медицину и т.д. Но, скажите, по каким фундаментальным законам тело, несущееся с огромной скоростью, может делать повороты под прямым углом? По каким законам металлические образцы, оставленные НЛО, меняют свою валентность и изотопность? Происходящая динамика пока не поддается объяснению, и поводов для научного зазнайства у ученых всего мира нет никаких.

А эти самые существа? Они так же, как сам объект, могут менять свою конфигурацию прямо на глазах у очевидцев. Причем сколько контактов, столько и разновидностей пришельцев.

Чтобы фантазии превратились в рабочую гипотезу, нужно набрать очень много фактов, а факты должны выстроиться в закономерность.

Уфолог — это не тот, кто просто верит в НЛО (а есть и уфоманы, и уфофанаты), это исследователь, который, применяя научные методы, пытается разобраться в проблеме.

— В последнее время печать рассказывала о загадочных светящихся объектах, которые удалось даже запечатлеть фотокамерой. Имеет ли это отношение к уфологии?

— Безусловно. Предметом ее изучения являются не только НЛО. Второе направление — фантомы, светящиеся объекты, иногда не улавливаемые простым глазом, а видимые лишь в инфракрасной или ультрафиолетовой зоне с помощью специального фотографирования. В этом преуспел доктор технических наук Л. С. Прицкер. Третье направление уфологии — изучение религиозных культовых светящихся фигур

тина явления Фатимы в Испании в 1917 году. Такие фигуры более тысячи раз возникали в 1986 году в югославском городе Мостаре. В 1987 году в селе Грушево (Западная Украина) в течение 20 дней фигура Божьей Матери появлялась над церковным приделом, ее же изображение «висело» над Асуанской плотиной в период ее строительства. Все это вызывает десятки вопросов, на которые человечество пока, увы, не нашло другого ответа, кроме религиозного. И, наконец, четвертое направление — телепатические, дистанционные голоса невидимых существ. Есть люди, которые утверждают, что принимают информацию из космоса, выполняют какую-то особую высокую миссию.

— Но это похоже на манию...

— Ученые утверждают, что это результат воздействия на человека неизвестных разумных сил, часто оно действительно приводит к психическому заболеванию. Но факт тот, что возникает оно на реальной почве.

— Очень грустно слышать, что контакт с НЛО и пришельцами имеет такие драматические последствия.

— Но есть и позитивные результаты. Их, увы, мало. Порой в человеке вдруг раскрываются необыкновенные творческие способности, он начинает сочинять стихи или музыку, писать картины, он молодеет, повышается его физиологическая активность. Многие, очевидно, слышали о жительнице Сум Валентине Павловне Краминской. Получая, по ее утверждению, информацию из космоса, она пишет необычные картины, дает больным рецепты лечения и технологические рекомендации. На базе этой информации создается целое предприятие, которое будет внедрять ее в культуру и в народное хозяйство. Или другой редкий пример положительного воздействия НЛО. На некоторых местах посадки летающих тарелок растительность бурно развивается, если оттуда брать землю и использовать ее в качестве подкормки, урожай заметно повышается. В Обнинске проводились такие исследования и дали хороший результат.

В печати сейчас муссируется информация о странных кругах на посевных площадях в Англии, гадают, от чего они. Так вот, недавно в наш центр пришло письмо из Японии, в котором рассказывается о таких же кругах, образовавшихся здесь после того, как над полем завис НЛО и выпускал сноп лучей.

— Ваша ассоциация, как я вижу, поддерживает контакты с уфологами других стран.

— Безусловно. Были у нас коллеги из Японии, Германии, США, мы сами выезжали в эти страны. Не так давно я вернулся с конференции МУФОНа. Это всеобщая уфологическая сеть, которая охватывает почти все цивилизованные страны. Сейчас и мы в нее вошли. Наши доклады на конференции были выслушаны с большим интересом.

Проходила она в экзотическом месте — штате Нью-Мехико, в городе Альбукерке. Здесь неподалеку, возле городка Розвелл, разбилась та самая летающая тарелка, из-за которой был сыр-бор в 1947 году. Как только мероприятие закончилось, я с помощью одного американского энтузиаста-уфолога поехал в Розвелл. Там зона, где хранятся новые виды вооружения, и есть закрытый музей, посвященный событию сорокапятилетней давности. В натуральную величину по показаниям очевидцев воссоздана ситуация посадки и гибели НЛО. Тут и сама летающая тарелка, по периметру которой бегут цветные огоньки, и четыре куклы, изображающие пришельцев. «А где же сама фактура? — допытывался я.— Разбитый корпус, останки пилотов? Дайте посмотреть, пощупать». Все разводили руками — прямых свидетелей нет, есть знакомые свидетелей, знакомые знакомых, и по их описаниям все воспроизведено. Правительство штата на запросы ученых о достоверности этого инцидента в течение нескольких лет не отвечает. Вот и гадай — то ли было, то ли не было.

— Я улавливаю у вас глубокое сомнение. Так, может быть, и другие рассказы об НЛО, инопланетянах — всего лишь мифы, фантазии?

— Ну нет, свидетельств о реальности существования неопознанных летающих объектов во всем мире более чем достаточно. На конференции в США выступал известный американский уфолог Жак Валле. Он насчитывает на земном шаре один миллион посадок УФО. Впечатляют доклады о поражении в больших количествах домашнего скота — животные имеют по одной-две каверны, нанесенные как бы методом лазерной хирургии. Был сенсационный доклад о странном прерывании беременности у женщин: через некоторое время вдруг обнаруживалось, что никакого зародыша у них нет, хотя они до этого находились под наблюдением. Все эти случаи — и со скотом, и с беременными женщинами — по времени совпадают с активностью НЛО в тех районах.

К сожалению, уфология и у нас, и на Западе не включена в реестр академических наук. «Большая» наука ею всерьез не занимается, идут дискуссии на тему — научна ли вообще проблема НЛО. Я же считаю: нет ненаучных проблем, есть ненаучный подход к любой проблеме.

— Вы говорили, Владимир Георгиевич, что ваша ассоциация одной из задач считает выработку мер безопасности при встрече с НЛО. Дайте, пожалуйста, читателям практические советы, как вести себя в таких случаях.

— Если кто-то видит объект с больших расстояний, это вряд ли грозит ему опасностью. Ну а если поблизости приземлится летающий объект и оттуда выйдет непонятное существо, не надо спешить ему навстречу, лучше укрыться, переждать, а затем обратиться в милицию, чтобы оградить место посадки, а дальше пригласить уфологов или представителей гражданской обороны, которые сделают необходимые анализы. Если же близкий контакт неизбежен — что ж, надо подчиниться судьбе. Во всяком случае, не проявлять никакой агрессивности.

— Ходят слухи о похищениях людей. Они обоснованны?

— К сожалению, да. Пришлось расследовать несколько таких фактов под Николаевом, Нальчиком, под Москвой. По данным МВД, в нашей стране ежегодно пропадает без вести около 100 тысяч человек. Несколько тысяч из них можно отнести на счет НЛО.

— Владимир Георгиевич, я шла на встречу, уверенная в том, что вы расставите все точки на «i», ответите на все вопросы, разгадаете все загадки, которые мучают непосвященного человека. Но, оказывается, у самих уфологов вопросов больше чем ответов?

— Да, это так. И я полагаю, что на нашем веку все тайны не будут разгаданы. Человечество, еще недавно самонадеянно заявлявшее о себе, как о покорителе природы, вдруг поняло, что знает о мире, о космосе ничтожно мало. Но оно наделено могучим разумом, и, я уверен, не отступит от своих поисков. А кто ищет, тот в конце концов находит.

Беседу вела Нина ФЕДОРОВА.

ПОКУПАЙТЕ АКЦИИ И КОНТРАКТЫ «ГЕРМЕСА»

Любая хозяйка наверняка знает горькую истину: если она сегодня не истратила или не истратит 100—150 рублей, то это значит для нее, что она по доброй воле сожгла их на огне гиперинфляции.

Как же спасаться? Кругом только и слышишь разные душераздирающие истории, например, как выбросилась из окна старушка, за месяц «съевшая» все, что всю жизнь копила на безбедную старость.

Многие, получив зарплату, немедленно бегут по «комкам» в поисках товара, на который можно обменять деньги, чтобы иметь в руках хоть что-нибудь, даже, может быть, совсем и не нужное, лишь бы избавиться от этих пустых бумажек. Но так поступают только те, кто еще не знает, что есть в России фирма, предложившая надежный способ сохранения денег от прожорливой хищницы-инфляции.

Название нефтяного концерна «Гермес» большинству в России уже хорошо известно. Его акции, подкрепленные реальной нефтью, до сих пор остаются самыми стабильными в России. Рыночная их стоимость по-прежнему превышает номинальную в 20—30 и более раз.

Однако приобрести акции, да еще по рыночной цене (за 80—100 и даже 300 тысяч рублей) может далеко не каждый. Студенты, пенсионеры, многодетные семьи, матери-одиночки, инвалиды — где им взять эти тысячи? Но им-то как раз больше, чем людям состоятельным, нужно защитить свои скромные накопления. И «Гермес», избравший для себя задачу возрождения России, создает проекты, способные помочь ее народу. Этими проектами стали контракты «Гермеса» — «Гермес-нефть», «Гермес-76», «Гермес-93» и, наконец, **«ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО»**.

Те, кто всего полгода назад стал владельцем контрактов «Гермес-нефть», уже в декабре получили доход в 200 и более процентов. Таких доходов по вкладам не обеспечивает ни один коммерческий банк. Ценность и удобство последнего контракта **«ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО»** заключается для очень многих граждан в том, что, купив его сегодня за 5 или 10 тысяч рублей, через год его можно продать за десятки тысяч, так как цена нефти, пока не «догонит» мирового уровня цен, будет у нас непрерывно и долго расти.

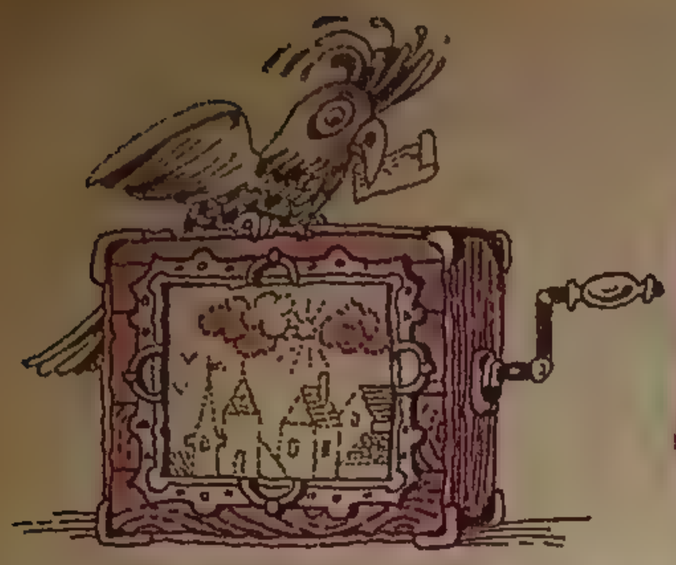
Этот контракт можно в любую минуту, как только Вы пожелаете, сдать обратно «Гермесу» через год по заранее объявленному курсу скупки, который тем выше, чем дольше вы держите у себя контракт.

Как Вы думаете, почему за контрактами **«ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО»** в «Гермесе» очереди? Оказывается, все, кто уже стал их владельцем, убеждены, что таким образом они сохранят свои средства в условиях галопирующей инфляции. Не случайно большинство покупателей **«ЧЕРНОГО ЗОЛОТА»** — пенсионеры и люди предпенсионного возраста: умудренные жизненным опытом, они делают ставку не на сверхприбыли, а на скромные, но твердые гарантии.

Все справки по оформлению контрактов по телефону: 250-49-89.

Адрес: Москва, Бумажный проезд, 14. 10 этаж, комн. 1007.

Проезд метро до ст. «Савеловская».



ШАРМАН-К°

Тусовка

ГДЕ ОДЕВАЮТСЯ ЗВЕЗДЫ?

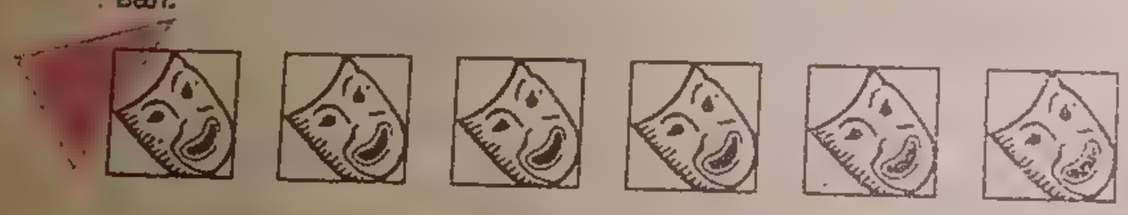
Кто где может, как может и насколько позволяют средства. Если эстрадные светила заказывают туалеты от Зайцева и Юдашкина, то рокеры, особенно крутые, избегают светской тусовки: свой стиль они ищут не в домах моделей, а, например, на барахолках. Скажем, скандальная «Коррозия металла» недавно прошвырнулась по известной московской Тишинке и что-то нарыла для себя в старье. Кто подумал, что это от бедности, тот глубоко ошибается. С каждым днем Тишинка приобретает репутацию места, где одевается элита. Вот только какая?

ЛЮБОВЬ И СТРАСТИ

Это ужасно. Но поклонница Филиппа Киркорова выпала из окна. По доброй воле решила расстаться с жизнью, потому что, видимо, не любил ее Филипп и, возможно, не подозревал о ее существовании. Жаль только, что о любви можно узнать в связи с такой ужасной историей...

ВИСОКОСНЫЙ ГОД ЛАРИСЫ ДОЛИНОЙ

Нелегким он был для звезды. Угнали автомобиль. Это раз. И несмотря на то, что певица смогла наскрести на новый, все равно обидно, что угнали. А еще американский менеджер (русского, правда, происхождения) наговорил на нее Бог знает что. Будто не тот репертуар на Брайтон Бич привезла, будто капризничала и фокусы выкидывала, требуя дополнительной оплаты. Только не верим мы этому человеку. Потому как знаем, что и здесь он занимался концертной деятельностью и здесь всех грязью поливал.



ТАПЕР КАТЯ И ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ АБДУЛОВА

«Почему не выступает Катя Семенова?»
Т. Уралова, Ульяновск

Катя Семенова сразила киношников наповал. Она приехала на самый престижный в России сочинский фестиваль «Кинотавр» как гость. С огромным успехом спела сольный концерт в ПРОКе (ПРОК — это профессиональный клуб). Но «добила» всех через пару дней в том же ПРОКе, когда отмечали день рождения Александра Абдулова. По этому поводу друзья юбиляра — Олег Янковский, Михаил Мишин, Сергей Соловьев, Аркадий Инин, Леонид Ярмольник, Александр Збруев — придумали капустник и Кате отвели в нем самую неблагодарную и бессловесную роль тапера. С именинником она до того момента даже не была знакома, поэтому петь категорически отказалась.

Леня Ярмольник говорит: «Надо между каждым номером давать фестивальные фанфары». Я: «Замучаешься их включать».— «А что ты можешь предложить?» — спрашивает Леня. И тут я «от фонаря»: «Давайте буду «Собачий вальс» играть. Мне все равно делать на сцене больше нечего»...

Потом выяснилось, что не хватает одной буквы для финала капустника. Точнее... Как бы помягче выразиться? Не хватало одного места пониже спины, на которое эти буквы, составляющие слово «Абдулов», вешались бы. Ну, а уж коли я на сцене, мне все равно, сольный у меня концерт или короткий номер...

Все то, что делала в тот вечер на сцене, мне самой оценить трудно. Потом ко мне все подходили, смеялись, поздравляли, говорили, что я замечательно сыграла эту капризную тапершу, что мне в кино сниматься надо... Я пыталась объяснить, что вела так себя от зажима, от непонимания, что же я должна на самом деле делать».

Такую Катю Семенову фаны и поклонники не видели никогда. Чем-то ее поведение на сцене напоминало Раневскую в старом фильме «Александр Пархоменко»: великая актриса тоже играла там тапершу — угловатую, многозначительную, убежденную в том, что именно ради нее-то, собственно, все и делается. Я не знаю, видела ли Катя этот фильм, но в тот вечер она всем доказала, что может быть не только хорошей певицей, но и драматической актрисой.

И вот не прошло и нескольких месяцев после «Кинотавра», как Катя снимается в кино. В главной роли. Специально написанной для нее. Режиссер из Киева Оксана Байрак пригласила в свою картину «Оплачено заранее» многих известных актеров, среди которых Арнис Лицитис, Инара Слуцка. Катя играет бывшую певицу. Это очень важно, что бывшую: фильм не музыкальный, роль драматическая, и единственная звучащая тут песня выведена за кадр.

— Мне вовсе не хочется, чтобы говорили: ну вот, сняли фильм «про Катю Семенову»,— говорит она и работает, работает, мотается на съемки, то в Ригу, то в Киев, то в Феодосию, хотя вовсе еще не известно, что получится, да и заплатят ли: говорят, переводы с Украины в Россию не принимаются...

Так что поклонников Кати просим не волноваться: временное исчезновение ее имени с концертных афиш связано с кинематографом. Но она вовсе не забросила эстраду: пишет и записывает новые песни, романсы (целый цикл сочинили для нее друзья — Татьяна Догилева и Михаил Мишин), была недавно в Канаде, где спела несколько поразительных концертов для эмигрантов. Заканчивалось все общим плачем, хотя, видит Бог, Катя вовсе этого не хотела. Просто садилась к роялю и предлагала спеть вместе с нею старые русские романсы. И пожилые, внешне вполне благополучные люди сначала подхватывали песню, а потом вдруг чуть ли не в голос зарыдали. Кто знает, отчего...

Вот вам и легкий жанр! Вот вам и певица с несерьезным детским именем!..

КОНКУРС НА САМОГО ПЛОХОГО ГИТАРИСТА

Российские музыканты получили еще один шанс прославиться на весь мир. Прежним шансом, предоставленным им модой на перестройку и гласность, удалось воспользоваться лишь немногим. Да и те счастливцы, что

[illegible] на Западе [illegible] концертов, вряд ли могут [illegible] действительно [illegible] известностью.

Крупнейший музыкальный магазин мира — «Дом гитары» в Рочестере (США) — вновь проводит свой международный конкурс гитаристов. Конкурс необычный. В прошлогоднем участвовало около 5 тысяч претендентов, а его победитель получил в качестве приза гитару за 400 долларов, усилитель и еще множество других почестей и привилегий, призванных подчеркнуть значение этого достижения.

Желающие принять участие в конкурсе должны выслать

кассеты с записью своей игры на гитаре.

И напоследок дадим совет тем, кто отважится послать свою пленку на конкурс. Не следует лезть из кожи вон, чтобы показать из себя виртуоза,— совсем наоборот. Лучше, если это будет ваша не самая удачная запись. Как отметил музыкальный обозреватель одной из новозеландских газет, если во время ваших музыкальных занятий во всей округе воют собаки, значит, этот конкурс ваш. Не зря же он дает своим победителям титул «Самый плохой гитарист мира».

ТОТ, КТО ДЕЛАЕТ КРАСИВО...

Мюзикл оформили как жанр в 1920—1930-х годах американцы — так говорит Музыкальный энциклопедический словарь.

А вообще это праздничный и красивый жанр, который, как у нас полагают, вымер, подобно птеродактилю. А вот и нет. Мюзикл на театре возрождается. И среди тех немногих, кто знает в этом толк,— молодой режиссер московского театра «Сатирикон» Александр Горбань.

— Сегодня, как никогда, нам необходимо расхохотаться. Не смеяться над собой или скучным соседом. А просто рас-хо-хо-тать-ся.

Этот долговязый франт, всегда пахнущий хорошим мужским одеколоном, умеет делать красиво. Как? Очень просто: берет хорошую музыку, современную хореографию, отменный ансамбль артистов — и выходит отличный мюзикл. Как «Багдадский вор» и «Голый король». Как это часто бывает, сначала их заметили за границей... Испанцы называли «Багдадского вора» сумасшедшим фейерверком режиссерских фантазий и актерской игры: все газеты освещали гастроли московского театра.

«Багдадский вор» красив и ярок. Представление летит в танце (хореография С. Зарубина), умирает от смеха (игра А. Якубова, А. Большова). И купается в музыке. Она, она здесь главная! Музыка диктует все — ритм, пластику, хореографию. «Как за любимой женщиной, я следую за ней и во всем ей подчиняюсь»,— говорит Александр Горбань.

Для «Голого короля» использована музыка самых разных направлений, от классики до рока и рэпа. Эффект неожиданный — то ли подростковая дискотека, то ли престижный показ мод? История принцессы и свинопаса, круто замешанная Горбанем на музыке, каскаде трюков, актерской игре и импровизации, фарсово смешна поначалу. Но за смехом постепенно выступает смысл политической сатиры Шварца. У сатириконцев она приобретает характер обобщения определенных режимов всех времен и народов. А поначалу смешно. И никаких политических намеков.

Последняя постановка А. Горбаня — «Мнимый больной» Мольера. Это магия и чудо. Она в великолепных костюмах, пластике, танцах, актерской игре. Серьезный вопрос об истинных и мнимых ценностях разрешается каскадом головокружительных дивертисментов в музыкально-пластической стихии. Легко, весело, уморительно и празднично!

Праздника нам не хватает в жизни. Утверждают, что его нет и на театре. Но, во всяком случае, в «Сатириконе» он прописан прочно. Кстати, в США мюзикл зародился во времена великой депрессии.

ВНИМАНИЮ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ!

В нашей ШАРМАН-К° вы можете разместить рекламу любого музыкального характера.

ШАРМАН-К° крутили Марина Райкина, Дмитрий Ловковский, Александр Колбовский.

МОСКОВСКИЙ БАНК СБЕРЕГАТЕЛЬНОГО БАНКА РОССИИ

Вниманию клиентов Сберегательного банка с 1 января 1993 года увеличены процентные ставки по вкладам

ВКЛАДЫ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ - 20% годовых

СРОЧНЫЕ ВКЛАДЫ - 60% годовых

ЦЕЛЕВЫЕ ВКЛАДЫ НА ДЕТЕЙ - 80% годовых

Новые условия по срочным вкладам

- Устанавливается единая процентная ставка независимо от срока хранения вклада, которая будет определяться ежегодно.
- Размер вклада и максимальный срок его хранения не ограничены.
- Срок хранения вклада составляет не менее 1 года.
- Проценты начисляются в конце года при условии хранения вклада не менее одного года.
- Дополнительные взносы и частичные выдачи по вкладам не производятся.
- Однако,
  Вы можете получить причисленные проценты. При этом условия вклада не нарушаются.
- Если Вы закрываете счет ранее 1 года, доход по нему выплачивается в размере, установленном по вкладу до востребования.

Новые условия хранения и начисления дохода распространяются на все действующие специальные счета, на которые начислена компенсация в 1991 году.

150 лет истории — лучшая гарантия банка

Как и многое, в Россию романс занесло ветром моды из Европы и, как бывало почти всегда, отсюда романс явился миру загадочным феноменом русской культуры. Ни музыкальный анализ, ни литературный не дадут разгадки. Когда звучит русский романс, всегда есть повод говорить о третьей силе — о судьбах, его окружающих, о его музах и творцах.

Хочется воскресить в памяти слова романсов, которые и сейчас не забыты или, увы, уже забыты... Если в вашей семье знают такие романсы, поют их,— давайте вместе создавать нашу коллекцию.

«И ВСЕ БЫЛОЕ...» Историю этих строк расскажет сегодня НАТАЛЬЯ ПАВЛОВА, заслуженный работник культуры России, руководитель труппы Московского салона «Романс».

Амалия КРЮДЕНЕР

Я встретил вас — и все былое
В отжившем сердце ожило;
Я вспомнил время золотое —
И сердцу стало так тепло...

Как поздней осени порою
Бывают дни, бывает час,
Когда повеет вдруг весною
И что-то встрепенется в нас,—

Так, весь овеян дуновеньем
Тех лет душевной полноты,
С давно забытым упоеньем
Смотрю на милые черты...

Как после вековой разлуки,
Гляжу на вас, как бы во сне,—
И вот — слышнее стали звуки,
Не умолкавшие во сне...

Тут не одно воспоминанье,
Тут жизнь заговорила вновь,—
И то же в вас очарованье,
И та ж в душе моей любовь!..

Федор ТЮТЧЕВ

«НЕ ВЛАСТЕН ЛИШЬ В СЕБЕ»

В середине 1822 года в русскую миссию Мюнхена прибывает молодой дипломат Федор Тютчев. Ему восемнадцать. Он успел за 2 года окончить Московский университет, что, впрочем, не было сенсацией того времени, как и избрание пятнадцатилетнего поэта сотрудником Общества любителей российской словесности.

Столица Баварии принимает Тютчева в свои объятия, обволакивает блеском придворных балов, изяществом музыкальных и литературных салонов. На одном из светских раутов Тютчев встречает очаровательную четырнадцатилетнюю Амалию Лерхенфельд — побочную дочь прусского короля Фридриха Вильгельма III, двоюродную сестру будущей императрицы России Александры Федоровны, жены Николая I. Амалия поразила Тютчева своей красотой, образованностью, глубиной чувств; Тютчев околдован и очарован.

У песни много причин, чтобы быть спетой. У романса — только одна — любовь. Особая нота, особая сила страсти, особые обстоятельства души.

Однако в 1826 году он женится на Элеоноре Петерсон, а Амалия становится женой первого секретаря русского посольства в Мюнхене барона Крюденера.

Шли годы. Баронесса Крюденер блистает на петербургских балах, Вяземский пишет о ней довольно язвительно, более благосклонен к ней Александр Пушкин, что вызывало ревность Наталии Николаевны, впрочем, напрасную. Внимания баронессы ищут и царь, и шеф жандармов Бенкендорф, и финский генерал-губернатор Адлерберг...

А что же Тютчев? Тютчев продолжает свою дипломатическую карьеру. Живя вдали от русской столицы, в письмах к друзьям он всегда спрашивает о госпоже Крюденер. Он беспокоится: счастлива ли она так, как того заслуживает? В 1836 году через нее Тютчев передал друзьям в Петербург рукопись своих стихов. Эти стихи, которым, кстати, сам автор не придавал такого высокого значения, вызвали восторг у Пушкина, были напечатаны в пушкинском «Современнике». Среди них есть посвящение Амалии: «Я помню время золотое, я помню сердцу милый край, день вечерел, мы были двое, внизу в тени шумел Дунай...»

В 1840 после смерти своей первой жены Тютчев женится во второй раз. Он уже отец большого семейства. В одном из писем Тютчев признается в своей привязанности к госпоже Крюденер. «После России — это моя самая давняя любовь».

Любовь всегда была для Тютчева «поединком роковым». Волнуясь о судьбе одной из своих дочерей, он писал: «...быть может, передал по наследству это ужасное свойство, не имеющее названия, нарушающее всякое равновесие в жизни, эту жажду любви...»

Тютчеву было 47 лет, когда его любовь вызвала ответное и значительно более сильное чувство совсем молоденькой девушки Елены Денисьевой. Она пожертвовала всем ради любимого: не только «свет» отвернулся от нее, от нее отрекся родной отец. В этом трагическом союзе с Тютчевым, союзе не признанном ни людьми, ни церковью, Денисьева родила троих детей. Но любимый человек не принадлежал ей полностью — Тютчев не только не порывал со своей семьей, но и продолжал боготворить жену, дорожить ею. Эта мучительная любовь длилась 14 лет, до самой смерти Денисьевой, которая сошла в могилу от чахотки.

«О, как убийственно мы любим! — напишет тогда Тютчев.— *Как в буйной слепоте своей*
Мы то всего вернее губим,
Что сердцу нашему милей!..»

В жизни Тютчева началась страшная череда потерь: мать, брат, четверо детей...

«Теперь все испробовано — ничего не помогло, ничего не утешило,— не живется — не живется — не живется...»

Скучный Карлсбад. Тяжелобольной Федор Иванович Тютчев приезжает сюда лечиться. Ему — 67 лет.

«Жизнь, как подстреленная птица,
Подняться хочет — и не может...»

И вдруг — новая встреча с Амалией. Казалось бы — встретились два старых человека — все прошло, все в прошлом. Но...

«Я встретил вас — и все былое
В отжившем сердце ожило;
Я вспомнил время золотое —
И сердцу стало так тепло...»

За несколько месяцев до своей смерти Тютчев пишет дочери Дарье Федоровне: «Вчера я испытал минуту жгучего волнения вследствие моего свидания с моей дорогой Амалией Крюденер, которая пожелала в последний раз повидать меня на этом свете и приезжала проститься со мной. В ее лице прошлое лучших моих лет явилось дать мне прощальный поцелуй».

Многие композиторы писали музыку на эти стихи. Но у нас на слуху та мелодия, которую даровал нам Иван Семенович Козловский — он аранжировал и записал ее, а услышал от замечательного актера МХАТа Москвина. Долгое время считалось, что автор этой музыки неизвестен, но недавно были найдены ноты — сборник произведений Л. Д. Малашкина, знакомого нам по уникальному романсу «О, если бы мог выразить в звуке...». Козловский поет мелодию очень близкую к той, что Малашкин написал к стихам «Я встретил вас...». Это очень часто бывает с романсами: — они теряют своего автора, словно народная песня.

«ВЕРНИСАЖ»

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «ВЕРНИСАЖ»!

На цветной полосе — четыре картины. О трех из них мы рассказали. Вы должны назвать имя автора четвертой картины, ее название, музей, в котором она хранится. Напишите о художнике и его творчестве (объем — не более одной машинописной страницы).

Такие цветные полосы будут печататься регулярно. Победить в конкурсе может тот, кто правильно ответит на вопросы всех публикаций, включая № 6. *Ответы должны быть высланы не позднее 1 августа с. г.*

Победители получат ценные призы — художественные альбомы из серии «ПО МУЗЕЯМ МИРА».

ДЖОВАННИ БАТТИСТА ПЬЕПОЛО (1696—1770)
Время разоблачает истину
Музей изобразительных искусств, Бостон.

Джованни Баттиста Пьеполо — типичный представитель венецианской школы. Искусный живописец, рисовальщик, гравер, он по праву считался непревзойденным мастером эпических сюжетов.

Эта картина является ярким тому подтверждением. Среди развалин европейских дворцов изображены двое: темнокожий мужчина, корявый от старости Отец — Время и Истина, гордая и красивая молодая женщина. Властно опираясь на его плечо, Истина позволяет Времени снять с нее одежды. Фигура мужчины полна скрытой мощи: огромные крылья налиты непреодолимой силой, голова опущена в твердой решимости. Подле его ног обычные атрибуты Хроноса: триумфальная колесница, коса, напоминающая о смерти, и младенец, утверждающий рождение и новую жизнь. Рядом с водопадом блистательных драпировок сидит большой попугай как символ тщетности и суетности человеческого бытия.

Художник наделил Истину лицом и прической венецианской красавицы и сделал ее фигуру основой композиции картины. Нога женщины лежит на глобусе, тогда как солнце, по сути своей неразрывно связанное с Истиной, поднимается у нее над головой.

Роскошные краски, мастерство рисунка и филигранность линий — все это делает живописное полотно неповторимым. Но главный секрет Пьеполо — в силе его воображения, в способности воплотить свои мечты в уверенную действительность.

Динамичная, полная света, монументальная и величественная картина Пьеполо занимает достойное место среди шедевров XVIII [illegible].

КУСТОДИЕВ Б. М. (1878—1927)
«Купчиха за чаем» (1918)
Государственный Русский музей

Кустодиева влекла красота, коренящаяся в гуще народной жизни. Несмотря на присутствие в его картинах типичных русских национальных черт, это не та Россия, что известна нам по полотнам передвижников. Изображенная Кустодиевым Русь — веселая, счастливая, наполненная яркими красками и неповторимыми узорами.

Самобытные образы художника, его чудесные композиции посвящены старому русскому быту середины прошлого столетия. Кустодиев создал ряд изображений волжских купчих, среди них и эта картина.

...Провинциальный городок. Чаепитие. Молодая красавица купчиха сидит в теплый летний вечер на балконе. Перед нею стол с самоваром, золоченой посудой, фруктами и сдобой. Нежный румянец оттеняет белизну холеного лица, черные брови слегка приподняты, голубые глаза что-то внимательно рассматривают вдали. По русскому обычаю, она пьет чай из блюдца, поддерживая его пухлыми пальцами. Уютный кот ласково трется о плечо хозяйки, широкое декольте платья открывает необъятность круглой груди и плеч. Вдали видна терраса другого дома, где купец с купчихой сидят за тем же занятием.

Натурщицей Кустодиева была скромная девушка, жившая неподалеку. Этюд с нее лог в основу картины. Художник доработал и изменил его, в результате изображенная на этюде девушка превратилась в нарядную пышную красавицу.

Надо сказать, что румяные и белотелые кустодиевские купчихи являют собой народный, отчасти даже простонародный идеал красоты. Художник любуется им, хотя его собственные эстетические представления, воспитанные на полотнах Веласкеса, Рубенса, Тициана, не соответствуют этим образам. Нет, его идеал вовсе не такие дебелые женщины. Но, по словам Кустодиева, во время работы над картинами тонкие и изящные красавицы не вдохновляли его и не казались интересными.

ВИНСЕНТ ВАН ГОГ (1853—1890).
«Ученик» (1390).
Музей искусств. Сан-Паулу.

Период с 1881 по 1890 год, к которому относится эта работа, является самым плодотворным и одновременно самым трагическим в жизни художника. Когда творческое вдохновение постоянно боролось с приступами надвигающегося безумия.

В эти годы Ван Гог жил в своей [illegible] мастерской в Арле и занимал правое крыло двухэтажного дома, позади которого проходила железная дорога. Его [illegible] стал Поль Гоген, приезда которого Винсент долго и нетерпеливо ждал. Но присутствие друга не принесло успокоения: он то безмерно восхищался художником, то бурно ревновал. В своем отношении к людям Ван Гог признавал только крайности. Гоген же, глубоко убежденный в собственной правоте, старался навязать ему свои живописные концепции. И Ван Гог, рольщ, повиновался...

Влияние Гогена можно разглядеть и в этом портрете, который Винсент писал с младшего сына почтальона Жозефа Рулена. Последний являлся одним из немногих друзей, что поддерживали Ван Гога в то трудное время. Будучи двухметрового роста, он служил бригадиром почтовых грузчиков на вокзале в Арле, но все звали его просто — почтальон Рулен. Его голубоглазый сын изображен художником мечтательным и рассеянным; сквозь гогеновские четкие линии, насыщенность красок, плоскостность рисунка вырывается наружу неукротимая эмоциональность Ван Гога. В работе преобладает тенденция к чистым, ярким цветам, присутствует излюбленное сочетание небесно-голубого и оранжевого. Эту технику, основанную на блестящих комбинациях цвета и формы, художник довел до совершенства в последующих портретах.

Февральский ПРОГНОЗ

Трудный месяц февраль... Но и в нем непременно выпадутся ясные дни, благоприятные тому или иному знаку. Следите за прогнозом!

ОВЕН. Первая неделя довольно благоприятна, особых неприятностей и противодействия в делах не предвидится. Однако лишняя осторожность при работе на высоте никак не помешает, даже если высота — всего лишь стул. Благотворно скажется в последующем, если детям уделите внимания больше, чем обычно. Вторая декада грозит серьезными неприятностями в семейных взаимоотношениях. В период с 9-го по 20-е старайтесь не принимать участия в массовых мероприятиях (митинги, демонстрации), избегайте вообще любого скопления людей. Есть вероятность пожаров, взрывов, получения ожогов. В последнюю неделю вы сможете урегулировать семейные взаимоотношения; активно проявится творческая энергия. В решении деловых вопросов препятствий почти не будет.

ТЕЛЕЦ. Первая половина месяца пройдет в обычных заботах. А во второй половине могут обостриться взаимоотношения в рабочем коллективе, заметно испортится отношение «вышесидящего» к вам лично. Поездки могут доставить серьезные огорчения; вас ждет дискомфорт, есть риск потери денег вдали от дома. На нервной почве вполне вероятен апоплексический удар; в лучшем случае — неумеренность в еде.

БЛИЗНЕЦЫ. Месяц окажется достаточно напряженным. Не лишне обратить внимание на состояние здоровья. Наиболее трудной будет вторая декада: одержимость несбыточными и бредовыми идеями, всевозможные обольщения, падкость на ложную информацию. Наиболее неотложные проблемы можно как-то решить с 10-го по 15-е. В эти дни вам удастся избежать острых углов, конфликтов; ваши усилия не повлекут больших энергетических потерь. В третьей декаде напряжение несколько ослабнет. Даже можно рассчитывать на некоторое везение в тайных делах.

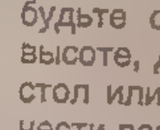
РАК. В первой половине месяца вам можно надеяться на успешное решение своих проблем, благодаря хорошему физическому и умственному состоянию. Чего не скажешь о второй его половине: психологические срывы могут нанести удар по здоровью. В рабочем коллективе может возникнуть ситуация «нелюбви» к вам как сослуживцев, так и начальства. Поездки могут оказаться неудачными, есть риск потери денег вдали от дома.

ЛЕВ. Здоровье подвести не должно, а все остальное в основном зависит от вас. Месяц в целом может пройти довольно благоприятно, если в период с 3-го по 15-е постараетесь быть очень осмотрительными и осторожными при работе на любой высоте (даже стол, стул). А во второй декаде лучше избегать любых скоплений народа. Как это ни грустно, и театрально-зрелищных мероприятий также. Есть вероятность получения ожогов, возможны взрывы, пожары. Миновав эти рифы, вы сможете успешно решить свои проблемы.

ДЕВА. Первая декада неудачна для групповой деятельности. Есть риск получить дурную огласку, вас могут осмеять, забить. К тому же существует опасность ограбления, различные драматические ситуации на этой почве. Постарайтесь быть собраннее и внимательнее, сдержаннее в своих высказываниях. Вторая декада легче не будет, навождение бредовых идей и планов, обольщения, склонность к восприятию искаженной информации. Окружающие могут подтолкнуть к некрасивым поступкам. Неотложные вопросы можно будет попытаться решать в период с 10-го по 15-е, в эти дни вы сможете действовать решительно, удастся избежать острых углов и особых энергозатрат. В третьей декаде найдут успешное решение ваши тайные дела несколько рискованного характера. Не следует забывать о своем здоровье.

ВЕСЫ. Первые две недели будут заполнены текущими вопросами. Вторая половина месяца чревата обострением взаимоотношений в коллективе, с руководством. В поездках вам будет плохо, есть вероятность потери крупной суммы денег. Будьте готовы к тому, что в этом месяце деловые партнеры могут вас основательно подвести; не побрезговав, воспользоваться клеветой, обманом.

СКОРПИОН. Обдуманность своих поступков поможет с честью выходить из негативных ситуаций. В первой декаде вы можете оказаться весьма притягательными для уголовных элементов. Есть вероятность получить дурную славу. С 9-го по 20-е попытайтесь избегать любого скопления людей, даже если это концерт или спектакль. Будьте осторожнее, есть вероятность взрывов, пожаров, получения сильных ожогов. В это время могут серьезно осложниться взаимоотношения в семье, с любимыми. Последняя неделя обещает быть довольно благотворной. Жажда жизни и активное участие в житейских ситуациях будут излучать вокруг вас особое настроение; к вам притянется внимание окружающих. Значительный подъем физической энергии будет только помогать вам. Не придется сожалеть, если более, чем обычно, удолите внимание детям.



СТРЕЛЕЦ. Поездки на этот месяц лучше не планировать. Первые две недели пройдут в повседневных делах и заботах. Несколько конфликтный период, однако достойно пройти его зависит только от вас. Вторые две недели принесут осложнения в коллективе: как со стороны руководства, так и со стороны коллег может вспыхнуть «нелюбовь» к вам. Старайтесь оптимистичнее смотреть на вещи. Искать утешение в алкоголе не стоит, вам будет только хуже.

КОЗЕРОГ. Только активное погружение в работу поможет вам успешно преодолеть негативность первой половины месяца. Старайтесь не впадать в пессимизм и гоните от себя тяжелые воспоминания. Эти две недели для вас таят угрозу травли. Особенно будьте осторожны при работе на любой высоте, даже если этой высотой окажутся стол или стул. Вторая декада может принести разочарование в любимом человеке, конфликты с партнером по браку. Старайтесь не усугублять ситуацию. После 20-го вы можете надеяться на ощутимый подъем физических и духовных сил. Противостояний не предвидится.

ВОДОЛЕЙ. Месяц неблагоприятен для поездок. В этом месяце вам никак нельзя распылять свои силы. Если не хотите иметь ушибы и переломы, постарайтесь быть осмотрительнее, когда придется что-то делать на высоте, особенно в первые две недели месяца. Особых неожиданностей не предвидится. Во второй половине месяца ваши тайные и несколько авантюрные дела могут принести успех. Есть вероятность небольшого выигрыша в азартных играх.

РЫБЫ. Месяц будет насыщен различными контактами, романтическими приключениями. Достаточно серьезно встанет проблема обольщения вещами, ложными по своей сути. Старайтесь терпеливо обдумывать и анализировать ситуацию. Первая неделя обещает успешное решение деловых проблем. Некоторой помехой скажутся расслабленность и леность. Вторая декада сулит неприятности: могут серьезно поссориться влюбленные. Вся вторая половина месяца чревата осложнениями на службе: в коллективе и в отношениях с начальством. Если после 20-го постараетесь не очень перегружать свой желудок, на физическое состояние жаловаться не придется.

Прогноз подготовила Александра БАСТРИЧ.

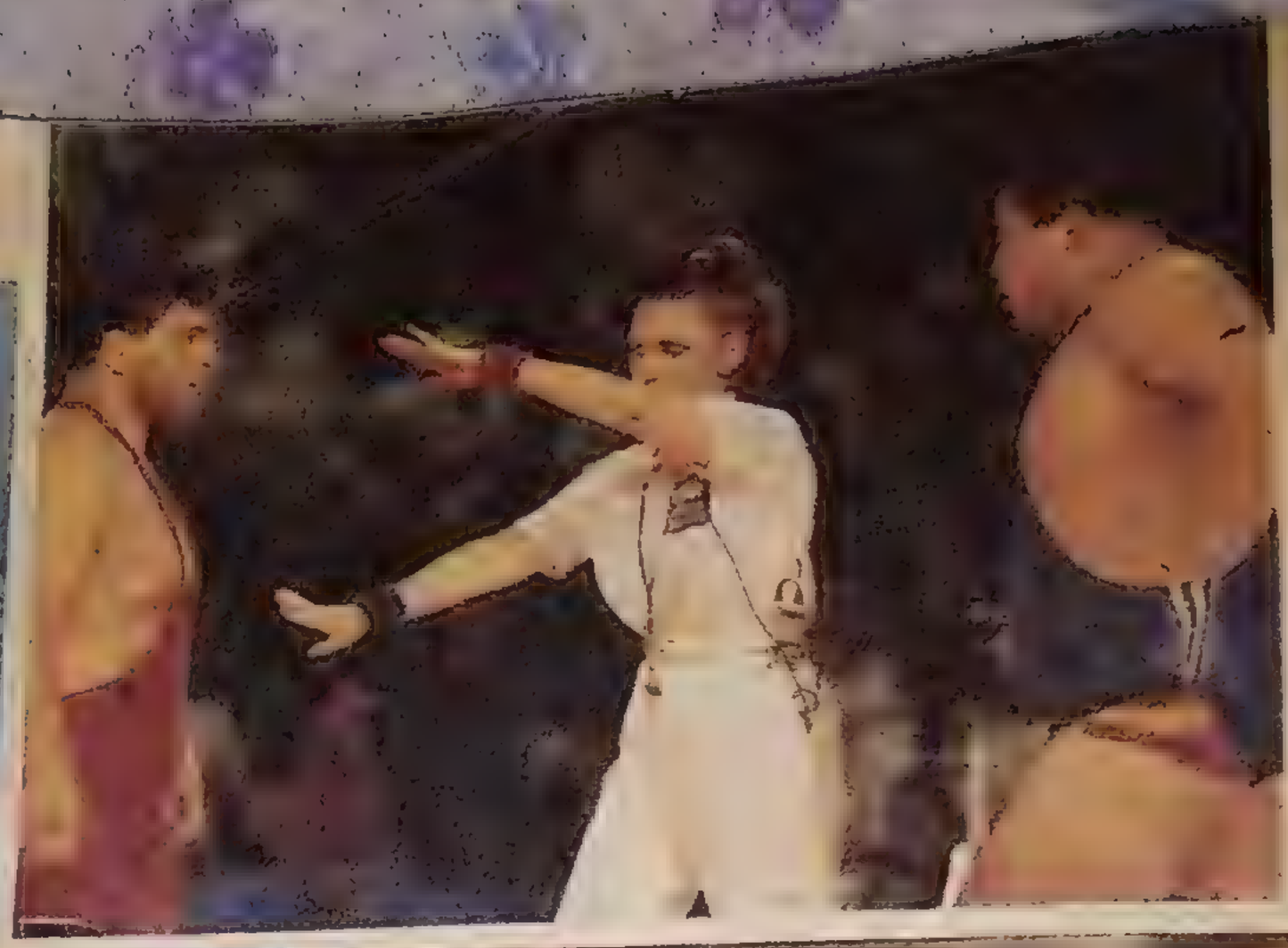


Фото Е. ВОЛКОВА

В древности их на Олимпиады не допускали. Сейчас — они королевы Игр. Потому что без женской грации, силы, красоты движений нет спорта. Мгновения, о которых напоминают снимки Е. ВОЛКОВА в Барселоне,— еще одно подтверждение истины: ничто в мире без женщин не состоится!

Посмотрим, как можно применить все перечисленные характеристики к 1991 году — году КОЗЫ. Общие его тенденции, как видно из приведенной выше характеристики, не внушают оптимизма. Но не отчаивайтесь. Стихия года — металл. Год нечетный, следовательно, «инь», а это значит, что можно надеяться на уравновешенность, стабильность сохраняющего женского начала, тяготение ко всеобщему миру и покою.

Ну а чем же, согласно восточной астрологии, отмечен характер человека, родившегося в определенный год? Не забудьте только, что каждая характеристика окрашивается еще и стихией соответствующего года.

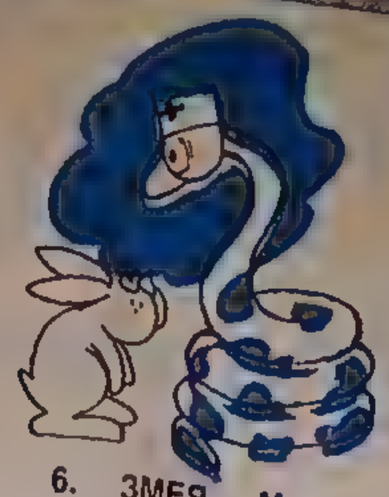
1. КРЫСА. Богатое воображение, приятные манеры, великодушие, благородство, щедрость — но только по отношению к любимому человеку, хорошая приспособляемость, умение воспользоваться случаем. Недостатки: раздражительность, острый язычок, скопидомство. Возможные профессии — торговый работник, писатель, критик. Под этим знаком родились Шекспир, Моцарт, Черчилль.

2. БУЙВОЛ. Организаторские способности, методичность, упорство, золотые руки. Недостатки: прямолинейность, упрямство, шовинизм. Возможные профессии — хирург, художник, парикмахер, военачальник. Под этим знаком родились Наполеон, Ван Гог.

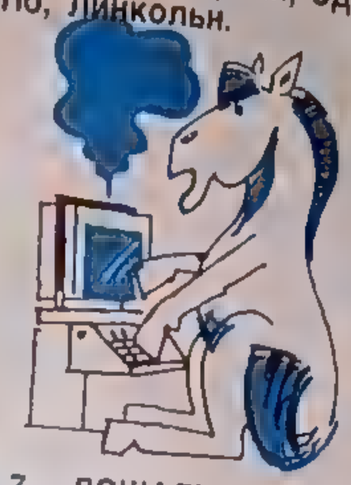
3. ТИГР. Впечатлительность, эмоциональность, горячность, способность к великой любви и в то же время авторитарность, авантюризм, жестокость. Типичные сферы деятельности: руководитель, первопроходец, мотогонщик, тореадор. Под этим знаком родились Мария Стюарт, Эйзенхауэр, Мэрилин Монро.

4. КОТ (ЗАЯЦ [illegible] ЛИК). Обязательность, обаяние, приятные манеры, дипломатические способности и наряду с этим поверхностность, сентиментальность, пугливость. Могут быть хорошими адвокатами, дипломатами, актерами. Примеры из жизни — Конфуций, Уэллс, Эйнштейн.

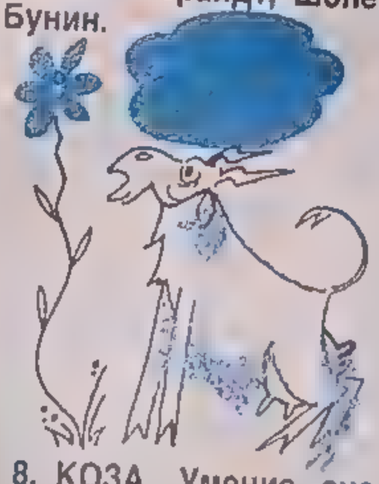
5. ДРАКОН. Жизнеспособность, энтузиазм, храбрость, интеллигентность, изобретательность. Но: авантюризм, беспардонность, чрезмерная требовательность. Возможные сферы деятельности: художник, артист, проповедник, лектор, политик. «Драконами» были Жанна д'Арк, Фрейд.



6. ЗМЕЯ. Мудрость, интуиция, романтизм, обаяние, чувство юмора. Но: жадность, лень, ревнивость, сибаритство. Типичные профессии: учитель, философ, писатель, психолог. Примеры из жизни: Дарвин, Эдгар По, Линкольн.

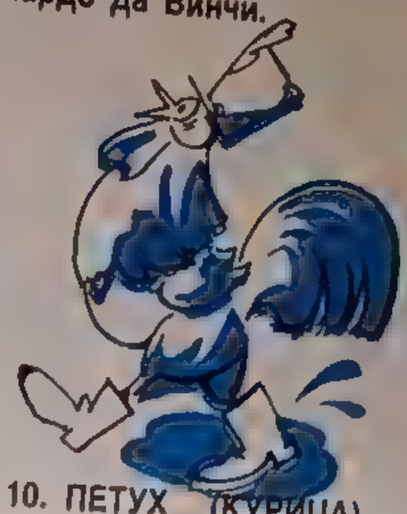


7. ЛОШАДЬ. Работоспособность, выносливость, независимость, дружелюбие, изобретательность и наряду с этим эгоизм, авантюризм, самоуверенность. Сферы деятельности: научный работник, поэт, политик, хозяйственник. Под этим знаком родились Рембрандт, Шопен, Бунин.



8. КОЗА. Умение очаровывать, ладить с людьми, элегантность, интуиция, изобретательность, творческое воображение. Недостатки: капризность, пессимизм, беспокойность, непостоянство. Возможные профессии: художник, актер, садовник. Под этим знаком родились Микеланджело, Марк Твен.

9. ОБЕЗЬЯНА. Ум, общительность, чувство юмора, изворотливость. Недостатки: беспринципность, недоверчивость, дилетантизм. Успех в любой сфере деятельности. Примеры из жизни: Юлий Цезарь, Леонардо да Винчи.



10. ПЕТУХ (КУРИЦА). Трудолюбие, откровенность, мечтательность, быстрота реакции и наряду с этим расточительность, хвастливость, стремление пустить пыль в глаза. Возможные сферы деятельности — владелец ресторана, публицист, военный. Под этим знаком родились Киплинг, Карузо.

11. ПЕС (СОБАКА). Честность, благородство, верность, деловые способности. Но: беспокойность, тревожность, критицизм. Активист (не важно в чем), преподаватель, агент госбезопасности, хозяйственник — вот возможные профессии. Сократ, Дж. Гершвин родились под этим знаком.

12. КАБАН (СВИНЬЯ) — искренность, дружелюбие, честность, снисходительность, ум и в то же время сибаритство, наивность, чрезмерный материализм. Возможная сфера деятельности — предприниматель, адвокат, культработник, врач. Примеры: Швейцер, Хемингуэй.

Каждое животное восточного зодиака имеет также свои определенные ЧАСЫ СУТОК. Зная час своего рождения (по местному времени), можно уточнить свой характер, дополнив основные качества свойствами того зверя, который властвовал в час вашего рождения. Крысе принадлежит время от 23 часов до 1 часа ночи, Буйволу 1—3, Тигру 3—5, Коту 5—7, Дракону 7—9, Змее 9—11, Лошади 11—13, Козе 13—15, Обезьяне 15—17, Петуху 17—19, Собаке 19—21, Свинье 21—23.

И в заключение — как определить, что вы за зверь. Вычтите из года вашего рождения тройку, полученное число разделите на 12, остаток от деления даст вам порядковый номер вашего знака в приведенном выше списке характеров: 1 в остатке — Крыса, 2 в остатке — Буйвол, 3 — Тигр и т. д. Если число разделилось без остатка, ваш знак — Кабан. Пример: 1931—3=1928. Делим на 12, получаем 160 и в остатке 8.

Итак, вы Коза, но не простая, а матовая, металлическая. (Последняя цифра года вашего рождения определяет стихию и цвет.) Если год оканчивается на 1 — матовый металл, 0 — белый металл, 3 — серая вода, 2 — черная вода, 5 — голубое дерево, 4 — синее дерево, 7 — розовый огонь, 6 — красный огонь, 9 — светло-желтая земля, 8 — желтая земля.

Небольшое замечание: год восточного календаря содержит изменяющееся число дней (353, 354, 355, 383, 384, 385) оттого; что всегда начинается с новолуния, и поэтому его начало «колеблется» от 21 января до 20 февраля. Например, нынешний год Козы начинается 15 февраля 1991 и кончается 3 февраля 1992. Характеристика его дана в 11-м номере «Крестьянки» за прошлый год («Скучать не придется»).

О совместимости знаков восточного зодиака читайте в следующей беседе.

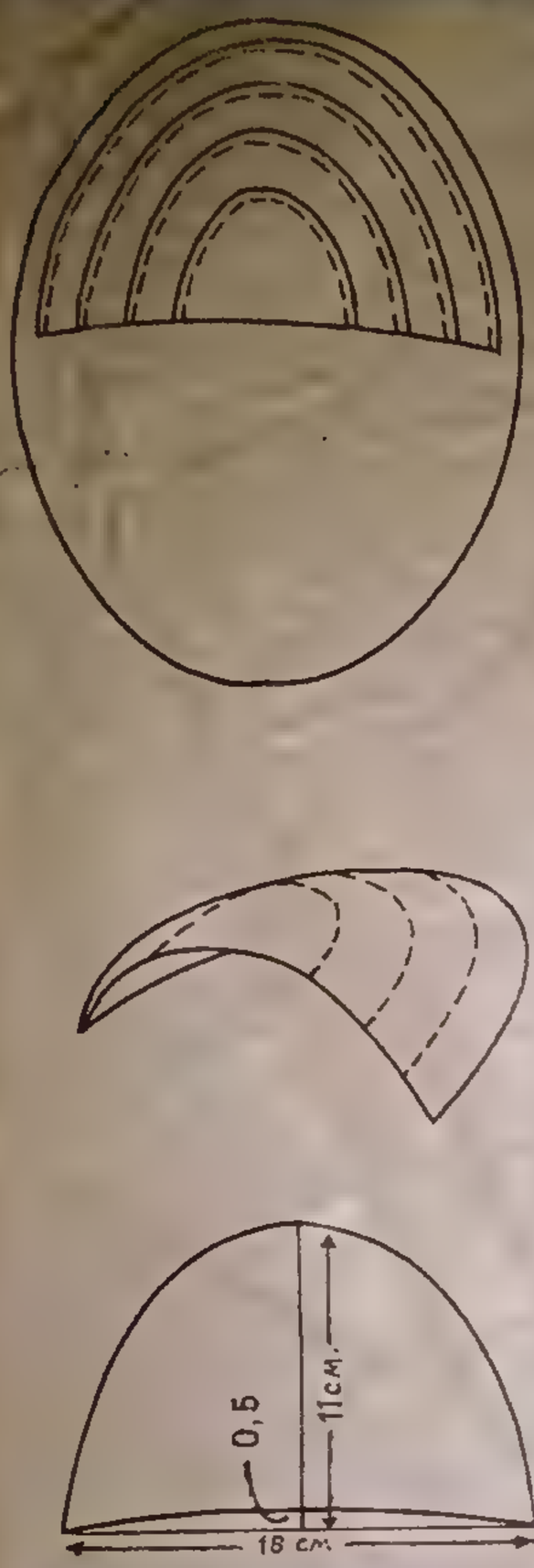
Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Дожили ли до бьяной?

Каждая позиция этого теста требует ответа «да» или «нет». Итоги подведите по суммам очков, которые приведены ниже.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЖЕНЫ

1. Иногда мне кажется, что я недостаточно хороша для мужа.
2. Мой муж во всем поощряет меня и доволен моими возможностями, достижениями, умом.
3. Он иногда посмеивается надо мной и преуменьшает мои успехи.
4. Мой муж предпочел бы, чтобы я больше зависела от него.
5. Когда я пытаюсь сесть на диету, заняться зарядкой или как-то еще улучшить свою внешность, мне кажется, мой муж втайне этого не одобряет.
6. Мой муж часто сердится на меня.
7. Мужу нравится, что я могу сама за себя постоять.
8. Он бывает рад, когда я сама проявляю инициативу в интимной сфере.
9. Муж вполне удовлетворен нашими сексуальными отношениями.
10. Моему мужу нравится, как я выгляжу.
11. Я думаю, что мой муж меня понимает.
12. Мой муж считает, что мое стремление иметь друзей — это просто замаскированная жажда любовных похождений.
13. Мой муж не претендует на то, что он всегда прав.
14. У меня есть ощущение, что мой муж высоко меня ценит.
15. Мой муж относится ко мне как к равной
16. Муж прекрасно знает, какая я есть на с мом деле, и я ему нравлюсь.
17. Если судить по тому, что мой муж говор другим, он относится ко мне как к близко другу.
18. С точки зрения моего мужа, по я «слишком романтична».
19. Мой муж с удовольствием разделяет увлечения.
20. Мой муж порой оценивает меня жестко и обидно.
21. Я часто подозреваю, что не отвечаю его представлениям о том, какой должна быть жена.
22. Мой муж рассказывает посторонним о моих ошибках и недостатках.
23. Мой муж глубоко верит в меня.
24. Мой муж может быть очень ревнивым, даже когда для этого нет никаких оснований.
25. Моего мужа не пугает, что у меня есть близкий друг-мужчина (разумеется, просто друг, никаких романов).



ПОДПЛЕЧНИКИ

Подплечники — важный элемент современной одежды с модным расширенным плечевым поясом. Но не только. Их используют еще и для того, чтобы скрыть сутулость. При этом вытачки на плечах утрачивают свою конструктивную функцию. Предлагаем вам один из вариантов. На рисунке дана выкройка самой большой детали из ватина.

Несколько слоев ватина и бязь — вот все, что нужно для работы. Чем больше слоев ватина, тем подплечник выше. А для жесткости на первую деталь можно наложить еще и бортовую прокладку.

Один подплечник — это 4 детали из ватина, каждая из которых короче и уже предыдущей на 1.5 см. Линия, обращенная к пройме,— общая для всех деталей.

Накладывая меньшую деталь на большую, простегайте подплечник по круглому краю.

По косой нитке вырежьте из ткани деталь верха, равную двум подплечникам плюс 1 см припуска.

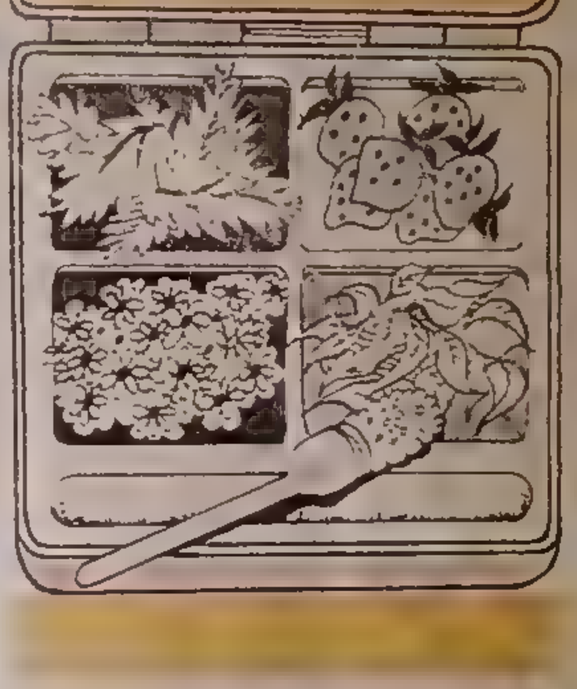
Вложите подплечник в эту деталь, простегайте края, обметайте.

С. В. Трофимова,
модельер-конструктор

СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

ПО ЦВЕТЫ, ПО ЯГОДЫ ЗА КРАСОЙ...

СКОЛЬКО ДАРОВ ПРИНОСИТ НАМ ПРИРОДА В ЛЕТНЮЮ ПОРУ! ЦВЕТЫ И ТРАВЫ, ЯГОДЫ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ. МАСКИ ИЗ КЛУБНИКИ, ЯБЛОК, ВСЕВОЗМОЖНЫХ ТРАВЯНЫХ НАСТОЕВ ДЕЛАЮТ КОЖУ ЭЛАСТИЧНОЙ, УПРУГОЙ, МОЛОДОЙ. ПОГОВОРИМ О ЛЕТНЕЙ КОСМЕТИКЕ ПОДРОБНЕЕ. НЕ О ТОЙ, ДЕКОРАТИВНОЙ, КОТОРАЯ УКРАСИТ ВАС ЛИШЬ НА ВРЕМЯ, А ТОЙ, ЧТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ КОЖУ — БЕСЦЕННЫЙ ПОДАРОК ПРИРОДЫ.



Весной и летом у женщин прибавляется хлопот. Солнце сильно воздействует на кожу. Ветер, пыль... А тут еще и веснушки.

Попробуйте на 3—5 минут положить на лицо марлю, смоченную лимонным соком или 3-процентным раствором перекиси водорода. Их станет меньше.

МАСКИ, НАСТОИ, ОТВАРЫ...

— Настой и отвар из березовых почек (или молодых листочков) принимайте внутрь при пастозности (легкой отечности) лица

— Настоем из березовых почек 2—3 раза в день протирайте жирную кожу. 1 ст. л. березовых почек, 5 ч. л. воды, 2 ст. л. отвара листьев березы

— Отваром из листьев полоскайте волосы после мытья.

— Крем «Березовый» — хорошее защитное средство от веснушек

Издавна было известно, что **ОГУРЕЧНЫЙ СОК** — прекрасное отбеливающее средство, а растительные и животные жиры, простокваша, кефир, сметана восстанавливают эластичность кожи лица, рук, шеи

— Смесь из 1 ст. л. огуречного сока и 1 ч. л. водки положить на полчаса на лицо и смыть прохладной водой

— Лосьон эффективен при жирной коже

— «Огуречное молочко» используйте при сухой коже

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ КРЕМЫ: **«Весенний», «Ахромин», «Чистотел», «Молочай», «Метаморфоза».** Наносить их нужно только на ночь, снимая остатки перед сном бумажной салфеткой

Если лицо и руки обветрились, приготовьте маску из свежих листьев **МАТЬ-И-МАЧЕХИ.**

— Листья тщательно вымыть, истолочь, смешать со свежим молоком (2 ст. л. листьев на стакан молока). Кашица на лице должна держаться 15—20 минут. Столько же подержите в смеси и руки

ИЗ НАСТОЯ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ получаются прекрасные примочки и протирания для сухой и нежной кожи, легко раздражаемой солнцем.

— 1 ст. л. листьев мяты залить кипятком. Настоять полчаса, процедить. Из жидкости можно приготовить лед, которым протирать лицо утром и вечером.

Такие же настои легко сделать из **РОМАШКИ, ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА, ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ.**

При угрях на лице (сухая кожа) можно пользоваться мазью из календулы.

Хороший эффект **ПРИ СУХОЙ КОЖЕ** можно получить с помощью кремов «Алоэ», «Нектар», Люкс», «Восторг», «Аленушка»

ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ ухаживать значительно труднее. Летом на лице часто появляется красноватая сыпь, угри, оседает пыль. В это время надо почаще умываться — раза два в день — прохладной водой. А перед сном кожу полезно протирать отваром **ХВОЩА,** который ее подсушивает.

— 1 ст. л. хвоща залить 1 стаканом холодной воды, кипятить 20 минут процедить. Отвар готов.

СОК АЛОЭ незаменим при очень жирной коже. Он является активным стимулятором, ускоряет регенерацию клеток, обладает способностью сдерживать увядание кожи, устраняет воспаление. В смеси с эвкалиптом применяется при солнечных ожогах

Еще одно эффективное средство — **КАЛЕНДУЛА.** Ее применение дает прекрасный результат при жирной себорее, перхоти, выпадении волос.

— 1 ст. л. спиртовой настойки на 1/2 стакана воды

Маску из марли, смоченной этим раствором, положить на лицо на 15—20 минут. Расширенные поры заметно сократятся.

Одно из самых полезных растений — **КРАПИВА.** Она содержит минеральные соли, аскорбиновую, пантотеновую кислоты, витамины, соли железа, кальция, натрия...

ЛОСЬОН ИЗ КРАПИВЫ применяют в косметике для тонизирования кожи.

Настойку — для улучшения роста волос и против их выпадения.

НАСТОЙ РОМАШКИ успокаивает усталые и покрасневшие веки, уменьшает вялость кожи, придает ей эластичность, упругость.

Использование **КОРЫ ДУБА** для косметических целей основано на ее антисептических, противовоспалительных свойствах.

Отвар в летнее время — отличное средство против потливости рук и ног.

При жирной себорее кожи лица действенна следующая смесь:

— на 200 мл отвара дубовой коры добавить 2 г алюминиевых квасцов и 5 г глицерина. Кожу протирать ею 2—3 раза в день. Давать обсохнуть.

Лосьон «Дубок» тонизирует деятельность сальных желез, уменьшает потливость.

Действие растительных бальзамов, созданных природой, всегда комплексно, так как в них содержатся витамины, биогенные стимуляторы, фитонциды и растительные гормоны. Все эти компоненты улучшают обмен веществ, предупреждают преждевременное увядание кожи, сказывают на нее благоприятное воздействие.

Возможности косметики значительны. Но они должны подкрепляться вашим собственным желанием быть моложе, привлекательней. Замечено что сердечные, жизнерадостные веселые люди надолго сохраняют молодость, бодрость духа, обаяние. Не забывайте об этом

Э. М. Коновал,
гл. врач косметологической лечебницы «Институт красоты»

С мая по сентябрь длится сезон заготовок. Мы обратились с просьбой рассказать о том, что, когда и как собирать в природной кладовой, к профессору Е. Д. Солодухину. Советы пригодятся тем, кто решил отправиться в «зеленую аптеку»!

Траволечение сейчас в моде. И с незапамятных времен люди использовали этот способ при лечении самых разных заболеваний. «Три оружия есть у врача: слово, растение, нож» — так говорил всемирно известный Авиценна. Травы были популярны и на Руси. Полынь, подорожник, крапива, мята, рябина, кора дуба, можжевеловые ягоды — их целебные свойства знали стар и млад, умели широко применять. Эти знания сохраняются в народе уже не одно поколение.

Но нельзя впадать в крайность и лечиться только растительными средствами. Вера в «чудодейственные» свойства — плохой советчик. Считать их панацеей от всех бед и вредно, и опасно.

Уже сейчас 40 процентов лекарственных препаратов делают из растений. Ученые внимательно изучают накопленный веками опыт народной медицины и внедряют его в лечебную практику. Но, прежде чем поступить на аптечные прилавки, любое средство подвергается всестороннему фармакологическому, ботаническому, химическому, клиническому исследованиям.

Флора нашей страны насчитывает более двадцати тысяч целебных растений. Изучено лишь пять-шесть тысяч, а в практике применяется около двухсот. Казалось бы, собирать их просто. Однако это кажущаяся простота. Создать свою «зеленую аптеку» может лишь тот, кто посвящен в «секреты» лекарственных трав, досконально разбирается в технологии их сбора. Невежество в этом деле губительно для природы, бесславно и постыдно для человека.

Собирать растения лучше всего в сухую погоду, так как в пасмурные дни в них заметно падает содержание действующих веществ. А для корней и корневищ таких ограничений нет. По срокам их время сбора — осень, когда надземная часть травы увядает. Почки богаты смолистыми и бальзамическими веществами, когда они набухли, то есть тронулись в рост. Листья пригодны те, что успели развернуться, достигли нормального развития. Лучшая пора для сбора коры — начало сокодвижения. В это время она легко отделяется от древесины.

Вблизи дорог, в черте города растения впитывают с выхлопными газами автомобилей и промышленными дымами различные вредные вещества, минеральные примеси. Понятно собирать их здесь не стоит.

Особенно хотелось бы подчеркнуть еще и то обстоятельство, что самые яркие и красивые цветы, как правило, ядовиты. Возможно, что природа специально наградила их таким сильным средством самозащиты. Авран багульник, белена, горицвет, дурман, ландыш, мордовник, черемица, чистотел... Многие из них находятся на грани исчезновения.

Чтобы не причинить вреда растению или вовсе не погубить его, старайтесь корни, клубни, луковицы выкапывать выборочно, оставляя молодняк для последующего восстановления. И листья срывайте лишь частично, не до конца побегов.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ С БОЛЬШИМ УВАЖЕНИЕМ ОТНОСЯТСЯ К КРАПИВЕ. Начиная с мая ее можно заготавливать впрок. Она полезна при диабете и атеросклерозе, улучшает состав крови, работу сердечно-сосудистой системы...

Сок, настой и отвар пригодны для лечения ран и ожогов.

МАЙ И ИЮНЬ УРОЖАЙНЫ НА ОДУВАНЧИКИ. Их справедливо называют «эликсиром солнца». Соцветия можно рвать обеими руками, сразу класть в банку, сверху засыпать сахаром. Потом снова ряд желтых головок, сахар — и так до краев банки. Можно слегка утрамбовать палочкой и добавить несколько капель воды. Заготовка хранится долго. Всю зиму вы сможете пить этот концентрат по столовой ложке или добавлять его в чай. Одуванчик снижает утомляемость, возбуждает аппетит, повышает жизнедеятельность.

По всей территории нашей страны растет более 20 видов мяты. Полевая МЯТА хороша, например, и в чае, и при засолке капусты. Добавляют ее в салаты, в супы, овощные, рыбные блюда, в кондитерские изделия.

А вот МЕЛИССУ лекарственную (или, как ее еще называют, лимонную мяту, пчелиную траву) можно выращивать и в своем огороде. Известна она с глубокой древности. Диапазон воздействия на организм человека широчайший. Успокаивает, укрепляет нервную систему, снимает боли в сердце, одышку. Снижает кровяное давление, устраняет спазмы желудка... Настой травы мелиссы эффективен и при зубной боли. А листья пригодны в пищу. Цветет она в июне — августе.

О ЛЕСНОЙ ЗЕМЛЯНИКЕ ГОВОРЯТ: съешь летом стакан ягод — запасешь здоровья на всю зиму. Она и в самом деле полезна при гипертонии, атеросклерозе, язвенных болезнях. Однако и листья не уступают ягодам по своим целебным свойствам. Собирают их в пору цветения, но так, чтобы остаток черешка не превышал сантиметра. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Настои из листьев и ягод полезны при подагре, почекаменной и желчекаменной болезнях, авитаминозах.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ЗАГОТОВИТЬ ЛЕТОМ? ПОДОРОЖНИК, сок которого применяется при гастритах, семена — при дизентерии, а листья обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием.

МАТЬ-И-МАЧЕХА. Целебные круглосердцевидные листья эффективны при лечении несозревших нарывов, опухолей, ушибленных мест. Отвар и настой — при легочных, почечных, головных, сердечных болях. Трава эта любима в народе. Листья появляются в июне, после цветения.

ХВОЩ — хорошее мочегонное средство. Используется при ревматизме и болезнях печени.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ применяется при простудах, воспалении гортани, глаз, при кишечных и почечных коликах, головной боли... Цветет он в мае — июле. Молодые листья можно добавлять в салаты. А на зиму его сушат, маринуют и даже квасят.

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ОБРАБОТКЕ И ХРАНЕНИЮ СОБРАННЫХ ТРАВ. Не держите их долго в таре, так как растения слеживаются, самосогреваются и портятся.

Потребуются разные виды сушки. Например, для душицы, чабреца, содержащих эфирные масла, температура должна быть 30—35° С. А лучшим местом для этого послужит чердак или навес с хорошей вентиляцией. Если стебли не гнутся, легко ломаются, значит, ваш сбор готов. Хранить его лучше всего в стеклянных банках, в прохладном помещении.

Природная кладовая богата, но она требует бережного отношения к себе. Значит, прежде чем отправляться за витаминами и зелеными лекарствами, нужно научиться разбираться в них. Это целая наука, и азы ее можно постичь лишь кропотливым изучением специальной литературы, атласов, гербариев... Но зато вам откроются заветные тайны трав.

Записала И. ДОБРОТИНА

ГРУЗИНСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ

КАВКАЗСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ!

ПОПРОБУЙТЕ ОСВОИТЬ НЕСКОЛЬКО ГРУЗИНСКИХ РЕЦЕПТОВ — И ВЫ РАЗДЕЛИТЕ ВОСТОРГ ЗНАМЕНИТОГО ФРАНЦУЗСКОГО ПИСАТЕЛЯ АЛЕКСАНДРА ДЮМА, КОТОРЫЙ, ВЕРНУВШИСЬ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ И КАВКАЗУ, ВОСХИЩЕННО РАССКАЗЫВАЛ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ О КУХНЕ НАШЕЙ СТРАНЫ.

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

— Мясо — основной продукт. Предпочтение отдается говядине и домашней птице, но в ходу также свинина и баранина.

— Рыба занимает в традиционном меню более скромное место.

— Без овощей и фруктов не обходится ни один грузинский стол. Из овощей наиболее любимы фасоль, помидоры, баклажаны, свекла, цветная и белокочанная капуста. Подают их обычно не в сыром виде, а жареными, тушеными, печеными или маринованными.

— Сырые овощи, фрукты, зелень не режутся на салаты, а красиво раскладываются на блюде целиком.

— Широко применяются орехи, прежде всего грецкие. Они идут на приготовление соусов, салатов, сладостей.

— Разнообразно используются сыры — как правило, не в качестве закусок, а при приготовлении горячих блюд.

— Всевозможные пряности и приправы — «изюминка» грузинской кухни. Это киндза, чабер, укроп, корица, гвоздика и т. д.

— Особую роль играют соусы, принципиально отличающиеся от соусов европейской традиции.

— В качестве сладких блюд применяются фрукты, орехи, фруктовые соки. Видимо, поэтому и не получили широкого распространения компоты, кисели, муссы и т. п.

МХАЛИ

Мхали — род салата. Состоит обычно из какого-либо одного вида овощей (свеклы, капусты, шпината, болгарского перца и т. д.) и специальной заправки. Овощи для приготовления мхали подвергают тепловой обработке.

Заправка для всех видов мхали готовится, как правило, одинаково: ядра грецких орехов толкут с чесноком, зелень киндзы, петрушки и укропа мелко режут, а затем смешивают с орехово-чесночной массой, винным уксусом, молотым красным перцем, сунели и солью. Винный уксус можно заменить гранатовым соком, взяв его в 3—4 раза больше. В мхали из свеклы хорошо добавить мелко нарезанный репчатый лук. Готовую заправку перемешивают с мелко нарезанными овощами.

На 500 г овощей заправка готовится из такого соотношения продуктов 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 4—5 ст. л. гранатового сока, зелень киндзы, петрушки, укропа (мелко нарезанная) — по 2 ст. л., 1/4 ч. л. молотого красного перца, 1/3 ч. л. сунели.

ХАРЧО

Продукты: 600 г грудинки, 2,5—3 л воды, 1 стакан риса, 2—3 луковицы, 1/3 ч. л. сунели, 3—4 зубчика чеснока, корень петрушки, 1/4 стакана рубленой зеленой петрушки и киндзы, 6 горошин черного перца, 2—3 лавровых листа, молотый красный перец на кончике ножа, 2—3 ст. л. соуса ткемали, соль по вкусу.

Грудинка рубится небольшими кусочками, заливается холодной водой и варится около 1,5 часа. В процессе варки не забудьте посолить бульон и снять с него пену. Затем в бульон кладут хорошо промытый рис, пассерованный репчатый лук, перец горошком и свежий корень петрушки. За 10 минут до готовности в харчо добавляют соус ткемали, лавровый лист, хмели-сунели, молотый красный перец и — при необходимости — досаливают. Проварив на медленном огне еще 5 минут, в суп кладут толченый чеснок, рубленую зелень киндзы и петрушки и тут же снимают с огня.

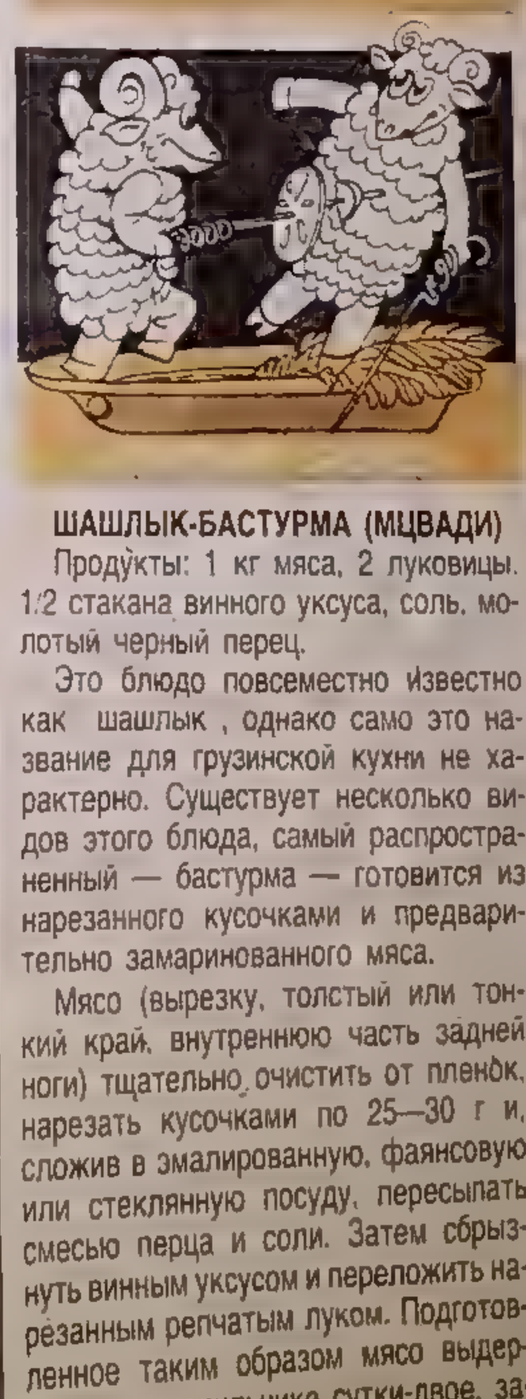
Суп харчо должен получиться более густым, чем традиционный рисовый суп.

Летом соус ткемали можно заменить свежей алычой, если же нет ни того, ни другого, то можно использовать помидоры или сок лимона. Киндзу можно полностью заменить петрушкой или сочетанием петрушки с сельдереем.

СОУС ТКЕМАЛИ

Продукты: 350 г ткемали, 1/2 стакана воды, 1/2 головки чеснока, 2 ст. л. киндзы, 1/4 ч. л. красного перца, 1 ч. л. сушеной мяты, 1 ст. л. укропа, 1 неполная ч. л. соли.

Сливы ткемали промыть, разрезать пополам и, залив водой, отварить до размягчения. После этого отвар слить в отдельную посуду, а мякоть отделить от косточек и от кожицы и с помощью миксера превратить в однородную массу, добавив слитый ранее отвар, соль, чеснок, зелень киндзы, красный перец, сушеную мяту и укроп. Получив однородную массу, соус надо нагреть на медленном огне, помешивая, в течение 5—7 минут, после чего охладить. Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны средней густоты.



ШАШЛЫК-БАСТУРМА (МЦВАДИ)

Продукты: 1 кг мяса, 2 луковицы, 1/2 стакана винного уксуса, соль, молотый черный перец.

Это блюдо повсеместно известно как шашлык, однако само это название для грузинской кухни не характерно. Существует несколько видов этого блюда, самый распространенный — бастурма — готовится из нарезанного кусочками и предварительно замаринованного мяса.

Мясо (вырезку, толстый или тонкий край, внутреннюю часть задней ноги) тщательно очистить от пленок, нарезать кусочками по 25—30 г и, сложив в эмалированную, фаянсовую или стеклянную посуду, пересыпать смесью перца и соли. Затем сбрызнуть винным уксусом и переложить нарезанным репчатым луком. Подготовленное таким образом мясо выдержать в холодильнике сутки-двое, затем нанизать на вертел (лучше деревянный) и изжарить над раскаленными древесными углями. Для того, чтобы мясо не обуглилось, вертел надо периодически переворачивать, а угли немного присыпать золой.

САЦИВИ

Продукты: 1 стакан ядер грецких орехов, 5—6 зубчиков чеснока, 1/4 ч. л. черного и красного молотого перца, 2—3 луковицы, молотая корица на кончике ножа, 2 ч. л. толченой зелени киндзы, 4 ст. л. пшеничной или кукурузной муки (если количество орехов немного меньше, то надо увеличить количество муки), 2,5 ст. л. бульона, 2 ч. л. винного уксуса или 2 ст. л. гранатового сока, 1/4 ч. л. хмели-сунели, соль по вкусу.

Сациви подается в качестве закуски или второго холодного блюда. Готовится из домашней птицы, чаще всего из кур. Название блюду дал сложный соус сациви. Существует много вариантов приготовления этого соуса, но набор основных продуктов остается более или менее постоянным.

Приготовление птицы: обработанную, промытую курицу варят до полуготовности, затем солят и жарят до полной готовности в духовке. После этого разрубают на небольшие куски, раскладывают в глубокие тарелки, заливают горячим соусом сациви и дают остыть.

Соус сациви готовится так: ядра грецких орехов толкут вместе с чесноком, черным и красным молотым перцем и солью. Потом разводят бульоном, в котором варилась курица. Пассерованный репчатый лук, соединенный с разведенной бульоном мукой, ставится на огонь, и вся масса доводится до кипения. Смесь варится на медленном огне 15 минут, после чего добавляются корица, сунели, гранатовый сок или винный уксус. Все варится на медленном огне еще 5 минут и соединяется с толчеными орехами, чесноком и зелен-

РЕПОРТАЖ О ПРИЯТНОМ СОБЫТИИ

БАЛЛЫ И АППЕТИТЫ

Мужское жюри растерялось... Робко отламывало и пробовало кусочки сказочных дворцов-тортов, вдыхало аромат садов из крема и глазури, замирало в восторге перед розами и тюльпанами, которые тоже надо было отведать и оценить. Наконец, бодро стряхнув с усов пудру, слизнув с губ остатки варенья, удалилось... на совещание!

А поток гостей не редел. Они спешили сюда, в красный уголок научной части Щелковского опытного завода химических средств защиты растений, из цехов и лабораторий. Их ждали здесь взволнованные участницы конкурса-дегустации кулинарной выпечки. Столы уже были накрыты и, как говорится, ломились от яств. И пока жюри мучительно искало лучших среди равных, организаторы выставки Н. Челяпова и М. Горячева хлопотали у скатерти-самобранки, рассаживая вокруг желанных гостей.

И вот торжественный момент: на пороге возникли «судьи» и огласили результат. Пальма первенства досталась «розам», в большом почете оказались торты. Но тут жюри вдруг смущенно повинилось: пришлось учредить еще и четвертый приз. Оказалось, что пышки «Русские» вконец разнежили суровые мужские сердца. Но все одобрили такой отчаянный поступок и горячо поздравили победительниц — З. Летическую, Л. Князеву, Е. Логинову, Е. Погодину. А те смущались от признания, и таяли от удовольствия.

Вот только у Светланы Казмерчук вид был самый деловой: уже целую неделю она замужем и теперь старалась ничего не упустить из кулинарных затей, чтобы дома порадовать своего любимого Виктора. Чуткие женские сердца тут же откликнулись на Светланины заботы. А через пять минут в ее руках был целый ворох листов с рецептами. Вот только два из них.

«РОЗЫ»

Для их приготовления нужны хлебные палочки и ... хлопчатобумажные перчатки. **Продукты:** 4 яйца, по 1 стакану муки и сахара, соль по вкусу.

Все перемешиваем — и тесто готово.

На горячий, смазанный жиром противень выкладываем чайной ложкой 5 лепешек. Выпекаем 1—2 минуты в сильно разогретой духовке.

Теперь надеваем перчатки, берем хлебные палочки и прижимаем к ним лепешки, придавая форму лепестков. Однако делать это нужно быстро, иначе «лепестки» остынут и раскрошатся. «Роза» готова.

ПЫШКИ «РУССКИЕ»

Продукты: Стакан молока, 3 яйца, 50 г дрожжей, щепотка соли, 100—150 г маргарина, 3 стакана муки.

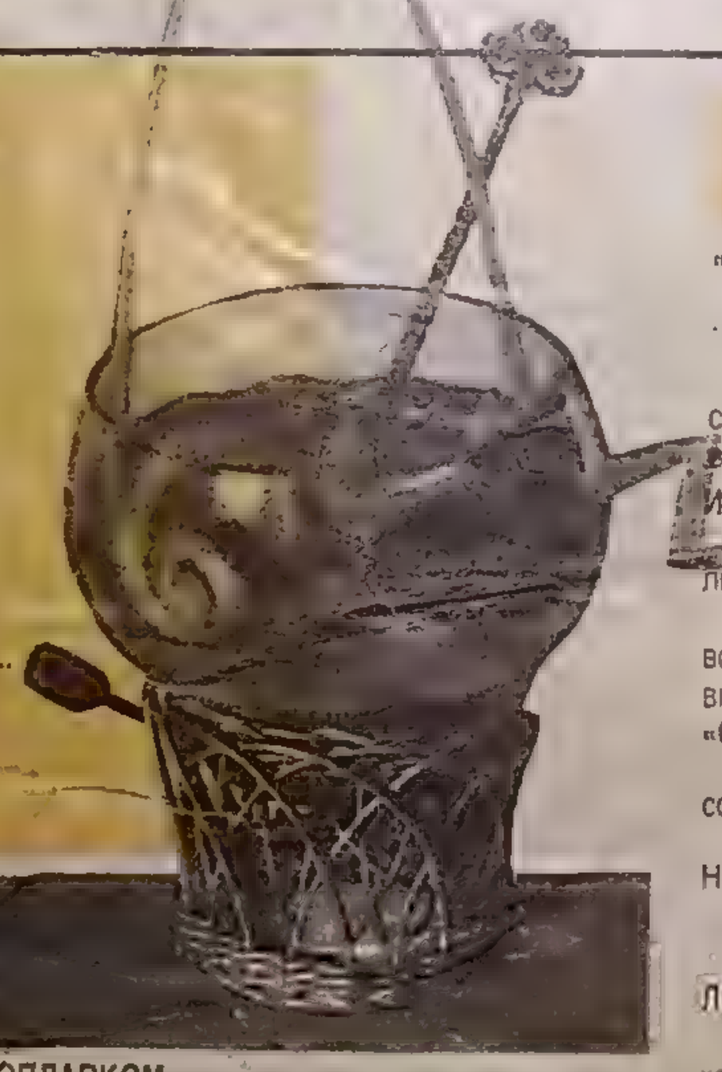
Замешиваем из всех продуктов тесто, выкладываем его на стол и «выхаживаем», подсыпая еще около стакана муки.

ДЛЯ НАЧИНКИ: 1 стакан сахарного песка, 200 г сливочного масла или маргарина. Перемешиваем все до однородной массы.

Из теста делаем лепешки, на них по всей поверхности наносим чайной ложкой начинку. Затем скатываем в трубочку, сворачиваем пополам, выворачиваем и ставим на противень, смазанный жиром.

В течение часа выдерживаем пышки в теплом месте, затем смазываем яйцом и выпекаем 20 минут в заранее разогретой духовке.

Я. Шумляковская.



ЖЕНСТВЕННОСТЬ ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ... НЕСОВМЕСТИМО? ОТНЮДЬ! И ЭТО С БЛЕСКОМ ДОКАЗАЛИ СОТРУДНИЦЫ ГОСАГРОПРОМА СССР НА ПРОХОДИВШЕМ КОНКУРСЕ КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ «ВДОХНОВЕНИЕ». УЧАСТНИЦЫ НЕ ТОЛЬКО ДЕМОНСТРИРОВАЛИ СВОЕ ИСКУССТВО, НО И ЩЕДРО ДЕЛИЛИСЬ ЕГО СЕКРЕТАМИ: КАК ПОДОБРАТЬ ПРОДУКТЫ, КАК УКРАСИТЬ БЛЮДО И ... КАК НАСЛАДИТЬСЯ ФРУКТОВЫМ КОКТЕЙЛЕМ. РЕЦЕПТЫ РОЗДАЛИ ВОСХИЩЕННЫМ ГОСТЯМ. И ЭТО БЫЛ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЗ.

«БОГАТЫРЬ» И «РАСТРЁПКА»

КОКТЕЙЛЬ ВИШНЕВЫЙ С ПОПЛАВКОМ

1 порция: 2 ст. л. вишневого сока, 50 г молочного или молочно-сливочного мороженого, ¾ стакана холодного молока.

Половину мороженого положить в миксер, остальное пойдет на поплавок. Влить вишневый сироп, холодное молоко и взбивать в течение 1—2 минут. Перед подачей положить в фужер с коктейлем оставшийся кусочек мороженого.

ЛИМОННО-СМЕТАННЫЙ

На 5—6 порций: половинка или целый лимон (по вкусу), 2 стакана сметаны, 0.5 литра крепкого, горячего, несладкого чая, 4 ст. л. меда.

Мед распустить в чай и охладить. Добавить сметану, перемешать и влить сок лимона. Подавать коктейль хорошо охлажденный.

«БОГАТЫРЬ»

На 4 порции: 1 стакан клубничного сока, 2 стакана холодной простокваши или кефира, 2 ч. л. сахарной пудры, 4 кубика льда.

Все компоненты влить в миксер, добавить сахарную пудру и хорошенько взбить. Лед положить перед подачей.

НАПИТКИ

«ФИРЮЗА»

1 порция: по 1 ст. л. гранатового и виноградного соков, 50 г мякоти дыни, ½ стакана газированной воды, кубики льда.

Лед мелко истолочь, наполовину наполнить им высокий бокал. Затем влить соки, положить нарезанную кубиками мякоть дыни, осторожно влить газированную воду. И сразу же подать на стол.

ИЗ АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОК

Корки 4 апельсинов залить 2 литрами холодной воды, добавить 2 ч. л. лимонной кислоты. Настаивать в течение суток.

Вымоченные корки пропустить через мясорубку и положить обратно в ту же воду. Затем добавить еще 2 литра воды. Прокипятить. Сахар кладется по вкусу. Как только напиток остынет — процедить.

«ОСЕННИЙ САД»

На 3-литровую банку: 1 кг яблок, 150 г сахара, 10 г лимонной кислоты или сок 1 лимона.

Все залить крутым кипятком, накрыть крышкой, стерилизовать 20 минут. Напиток готов. Закатать и хранить в обычных условиях.

НАПИТКИ С СЫРОМ

ЛИМОННЫЙ

1 порция: половинка лимона, 100 г натертого сыра, 1 желток, ½ стакана холодного молока.

В миксер высыпать сыр, вбить желток, выжать лимон, влить молоко и взбивать в течение 1 минуты.

МАЛИНОВЫЙ

1 порция: 50 г тертого сыра, 30 г малинового сиропа, 100 г сырого молока.

В течение минуты взбивать в миксере. Затем сильно охладить.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

«РАСТРЕПКА»

1 литр простокваши или кефира, 150 г черной смородины, 2 ст. л. сахара.

Смородину вымыть, протереть сквозь частое сито, размешать с простоквашей или кефиром, добавить сахар и тщательно «растрепать».

Вместо смородины можно использовать клубнику, малину, ежевику.

«СТАРИК ХОТТАБЫЧ»

120 г холодного кефира, 30 г клубничного сиропа, молотая корица на кончике ножа.

Смешать, взбить, посыпать тертым шоколадом.

ДОМАШНИЙ ПРАЗДНИК

КАЛЕЙДОСКОП К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» № 9 1988

БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали).

ДЕТАЛИ КРОЯ

Жакет:
1. Спинка — 2
2. Полочка — 2
3. Передняя половинка рукава — 2
4. Листочка с мешковиной — 2
5. Мешковина — 2

Брюки:
6. Задняя половинка брюк — 2
7. Передняя половинка брюк — 2
8. Бочок передней половинки, переходящий в мешковину,— 2
9. Мешковина кармана брюк — 2
10. Пояс.

На жакет потребуется 1,90 м, на брюки 1,60 м при ширине 1,50 м.

Этот костюм могут носить женщины любого возраста. Сшить его можно не только из ткани в клетку, но и из гладкокрашеной или из ткани в полоску. Возможно использование тканей-компаньонов (как в нашем случае) или сочетание рисунков. Например, брюки можно сшить из ткани в полоску, а жакет из клетчатой или гладкокрашеной ткани и наоборот. Для этого костюма подойдут полушерстяные, шерстяные, смесовые ткани, костюм будет прекрасно выглядеть из плотного шелка или льняного полотна.

Жакет прямого силуэта с длинным рукавом комбинированного покроя. На полочках по одному нагрудному карману с листочкой. В низу боковых швов разрезы на 15 см от низа. Застежка спереди.

Брюки прямые по всей длине, с косыми боковыми карманами с отрезным бочком, с гульфиком на «молнии». Пояс брюк шириной 3,5 см застегивается на пуговицу.

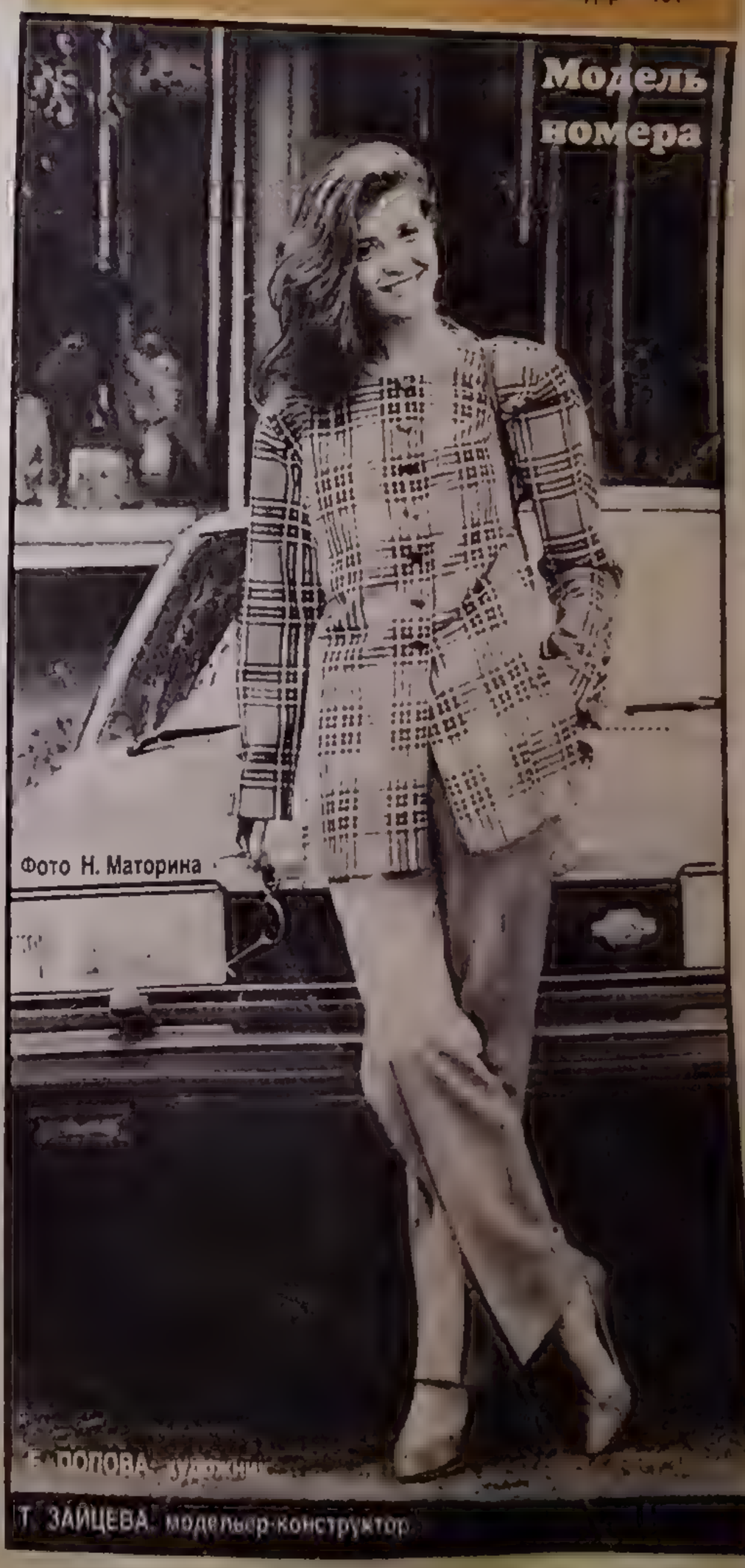
Последовательность обработки ЖАКЕТ

1. Стачать средний шов спинки.
2. Приутюжить листочки по сгибу, предварительно усилив ее клеевой прокладкой с изнаночной стороны. Боковые края листочки застрочить на 0,7 см до надсечки, приутюжить края.
3. Приложить срез листочки к намеченной линии на полочке и притачать шириной шва 0,7 см, с другой стороны к линии притачки листочки приложить срез мешковины и притачать шириной шва 1,25 см, разрезать между линиями притачивания, не доходя до концов строчки на 1,5 мм, разрезать уголками. Вывернуть листочку на лицо изделия, а мешковину на изнанку, расправить и приутюжить с изнаночной стороны. С изнанки закрепить уголки.
4. Притачать передние половинки рукавов к проймам полочек, заутюжить швы в сторону рукавов.
5. Стачать плечевые срезы, соединяя верхние срезы рукавов спинки и полочки.
6. Стачать боковые срезы, оставляя разрезы в боковых швах.
7. Стачать подборт с обтачкой к спинке.
8. Притачать подборт с обтачкой по горловине.
9. Подогнуть низ рукавов на 4 см, низ жакета на 3 см, подшить и приутюжить.

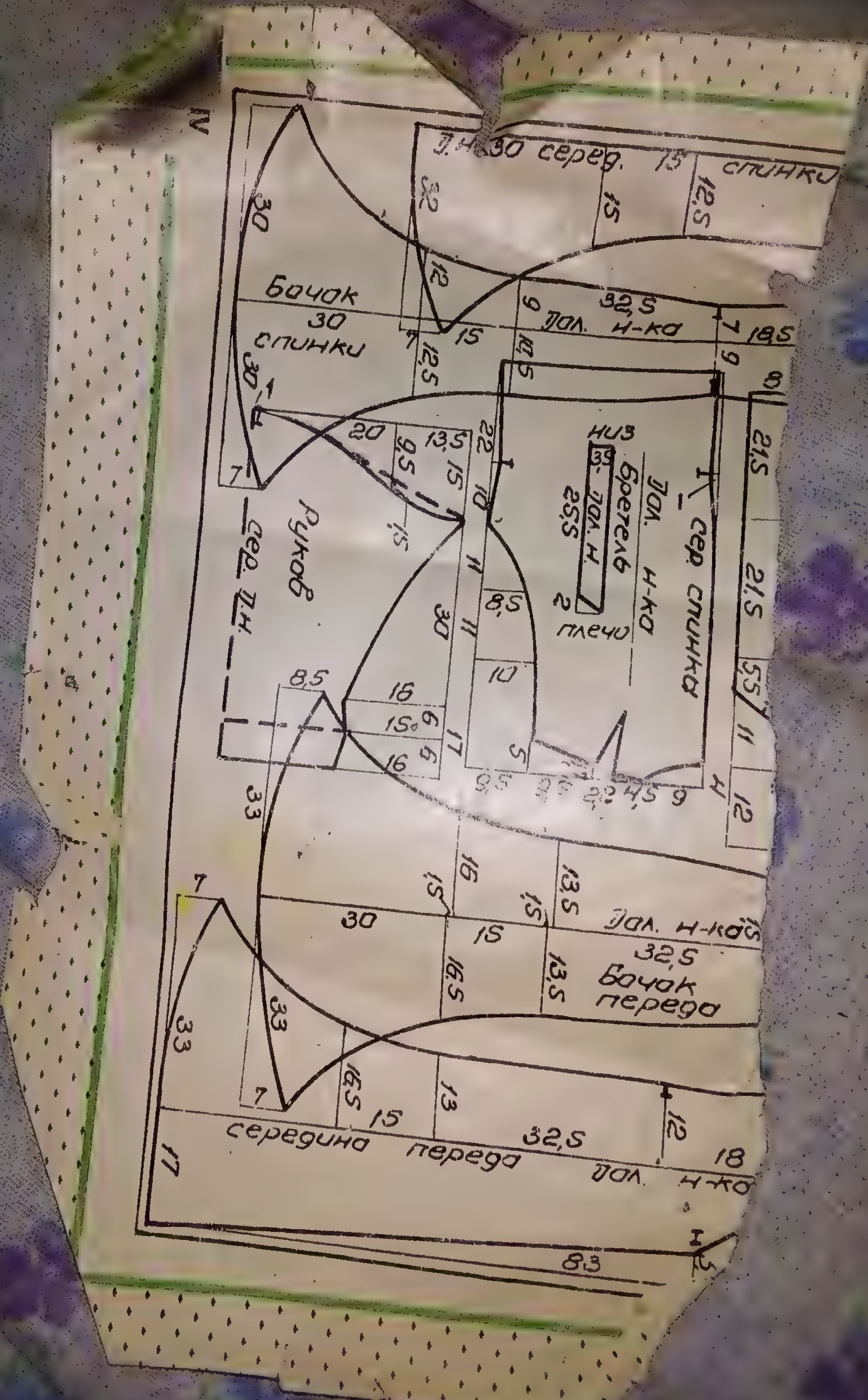
БРЮКИ

1. Стачать вытачки на задних половинках брюк.
2. Обработать края гульфика, заутюжить его по меловой линии и настрочить «молнию».
3. Обработать карманы на передних половинках брюк и соединить с бочками.
4. Заложить складки на передних половинках брюк и закрепить их.
5. Стачать средний, шаговой, боковые швы, заворачивая боковые швы в сторону спинки.
6. Притачать пояс к верхнему срезу брюк, оставляя непритаченным припуск под застежку. Сложить пояс пополам, обтачать концы, настрочить пояс на шов притачивания к брюкам.
7. Подвернуть низ брюк на 4 см, подшить и приутюжить.

Размер 48 рост — 164 объем бедер — 104

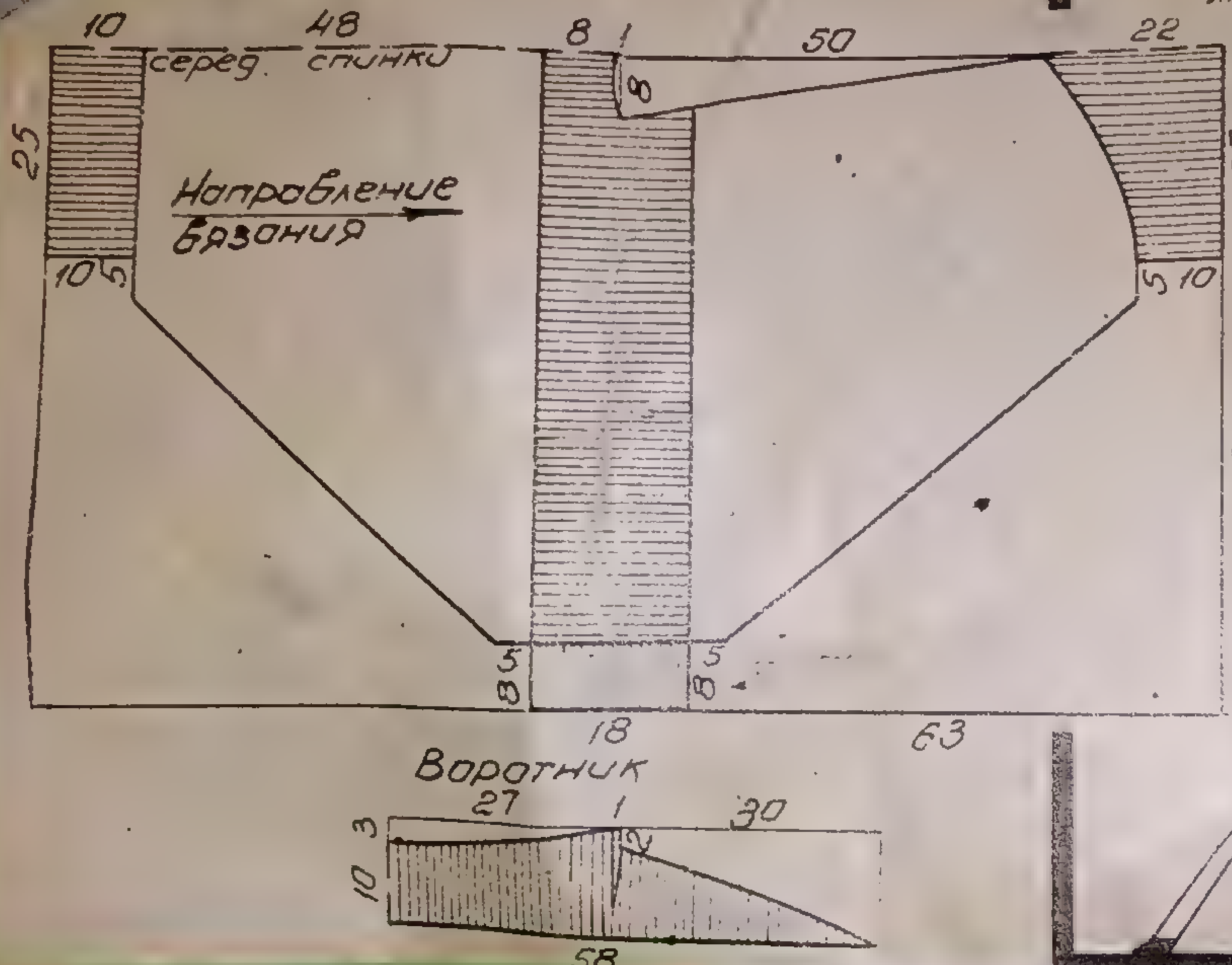


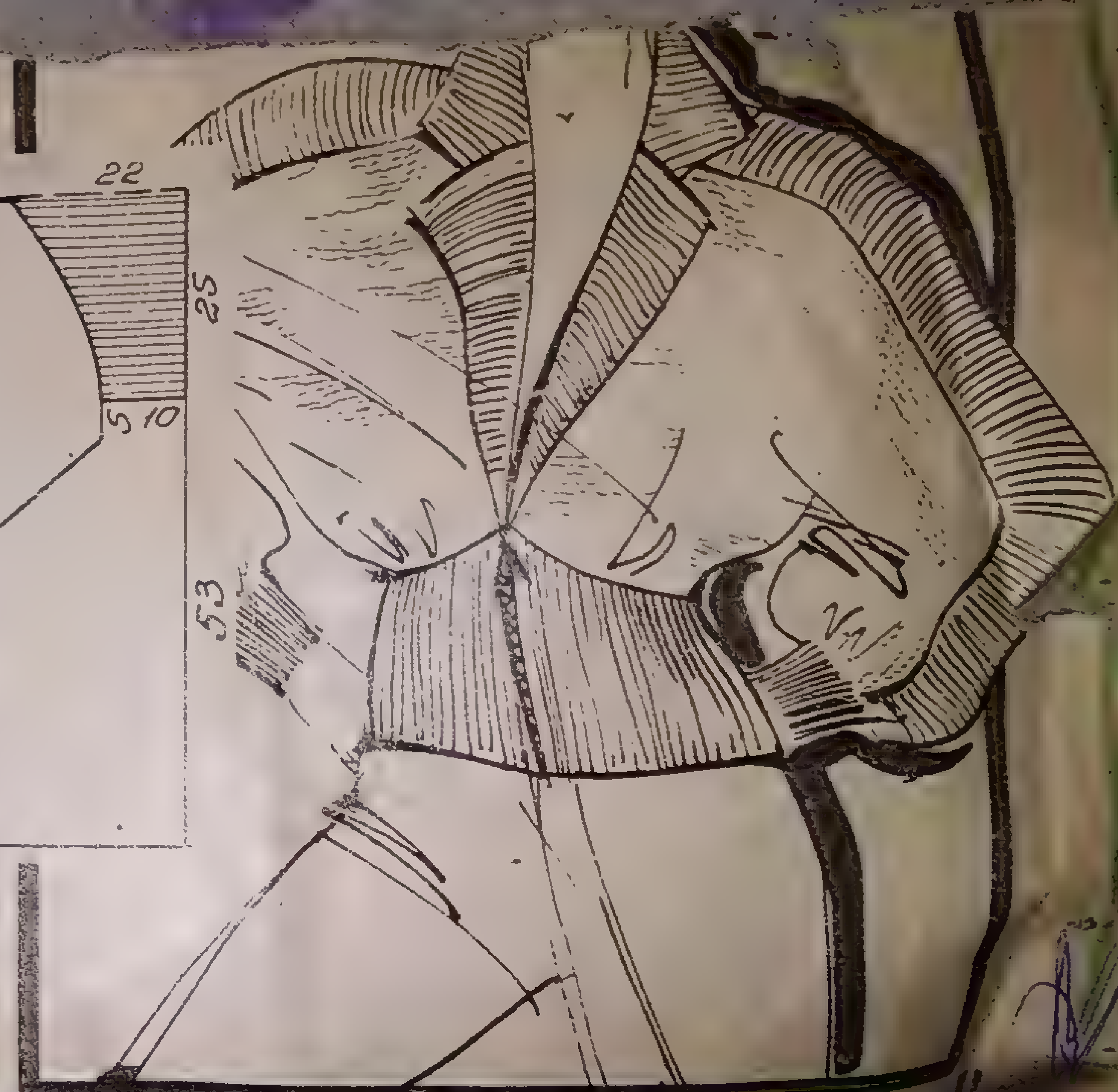
1
8
7
6
2
3
2
2
2
2
6
3


IV
Т.Н. 30 серед. 15 спинки
Бочок
30
спинки
Рукав
сер. Т.Н.
низ
Бретель
Тал. н-ка
плечо
сер. спинка
Тал. н-ка
Бочок
переда
Тал. н-ка
середина переда
Тал. н-ка
83

О. ВАСИЛИК.

Застежка — «молния».





СЧЕТ МИХАЙЛОВНЫ

Обычным порядком колхоз «1 Мая» сдавал зерно государству. И вдруг в горячей, как печка, степи разнеслось: «За сверхплановый хлеб платят валютой!»

Джеффри Дризин вместе с международным директором фирмы «Джей-Ай-Кейс» Джеем Сачлендом приезжает в село Развильное, чтобы обсудить все детали будущей совместной работы.

И зарубежные партнеры приехали. Осмотрели поля, тракторы, новый ангар для сельхозтехники. В толпе механизаторов и инженеров трудно было различить представителей разных частей света — все загорелые, пропыленные, одинаково просто одеты.

Американцы увезли из села Развильное письмо о сотрудничестве, подписанное руководителями «Минатаур Интернешнл энтерпрайсис, Инк», «Джей-Ай-Кейс» и колхоза «1 Мая». Они пригласили к себе познакомиться с производством сельхозтехники на американских заводах, с фермерами, которые ее покупают. В феврале Афанасий Константинович побывал в Штатах и привез первую покупку для колхоза. Но это был не трактор, не автокран, а медицинская диагностическая аппаратура ценою в 72 тысячи долларов. Как этот поступок вяжется с законами бизнеса, где все подчинено одной цели — экономической выгоде? А очень просто! Суслов — коренной житель донской степи, где многие помнят его мальчишкой, — строит с односельчанами деловые отношения точно так жо, как и с заокеанскими партнерами: взаимовыгодно.

Не секрет, что сельские жители болеют чаще городских. В зоне интенсивного возделывания зерновых, где воздух буквально насыщен гербицидами и ядохимикатами, — и подавно. Уровень же медицинского обслуживания на селе, увы, ниже всякой критики. Заработали валюту тяжким трудом рядовые колхозники, поэтому, по мнению председателя, они имеют на нее все права.

Диагностическую аппаратуру установили в больнице села Развильное. Предлагали ее поначалу райцентру, там больница побольше, но председатели других колхозов Песчанокопского района отказались войти в долю с Сусловым, не желая тратить ни доллара на лечение своих колхозников.

Дальше события развивались в ускоренном темпе. Летом в колхоз «1 Мая» прибыл из Америки первый комплект сельхозтехники — трактор «Кейс-интернешнл-7110» и две сеялки точечного высева. В село Развильное приехал из Англии директор Европейского бюро обслуживания и обучения фирмы «Джей-Ай-Кейс» Дик Уилсон. Десять дней он учил развильненских трактористов, как обращаться с новой техникой, как следить за дисплеем, где на экране фиксируется, сколько семян ложится в почву, на какую глубину. «Кейс-интернешнл» не «уценена», которую взахлеб покупают на Западе агропромовские гонцы. Лучшая современная техника продана колхозу «1 Мая», как партнеру, по льготной цене.

Один день был посвящен знакомству председателей колхозов Песчанокопского района с американскими машинами. Ни в чем не веря на слово, они проверяли точность высева, руками разгребая гряды. Садились в трактор, включали кондиционер. «Привозите таких побольше» — таково общее мнение степняков. У колхозов Ростовской области появился хороший стимул зарабатывать валюту.

Два года Суслов примеривался к миру денег. Теперь он — основатель важного для себя и соседей бизнеса. Изменилась жизнь колхозников. «Хватит жить бедно. У каждого колхозника должен быть свой валютный счет», — решил председатель.

Открывали счета так. Натуроплату зерном, которую выдают в конце жатвы, колхоз покупает у комбайнеров и продает за валюту. Деньги хранятся, конечно, в банке, а колхоз ведет на каждого работника свою валютную бухгалтерию. Семьи в среднем заработали по 400 долларов. А семья Марии Михайловны и Ивана Демидовича Гурьевых — 800. На двух машинах привезли из Москвы в колхоз холодильники, утюги, стиральные машины японского производства, купленные в валютном магазине. Теперь Мария Михайловна, полжизни проработавшая почти бесплатно, осваивает современную домашнюю технику. И собирается в будущем году прикупить для кухни еще что-нибудь новенькое.

Контактный телефон фонда «Крестьянка» 212-13-53.

Т. БАРТЕНЕВА,
с. Развильное,
Ростовская область.

Самым внимательным образом осмотрели новую технику колхозные старожилы.

ФОТО Б. ЗАДВИЛЯ.

Есть предложения? Срочно звоните!

...В этой артели при Мосгорисполкоме вязали шапочки, шарфики и жилеты из ровницы. Артель работала по остаточному принципу, это когда «на́ тебе Боже, что нам негоже». Поэтому шапочки из толстой, нечесаной пряжи тусклых расцветок расходились с трудом. И так было до тех пор, пока на горизонте не забрезжил рынок — появилась реальная возможность объединить на основе аренды шесть фабрик, замкнув их единым технологическим циклом.

Теперь из семи с половиной работающих две тысячи трудятся на фабриках, остальные — надомники: инвалиды, пенсионеры, многодетные матери. Заработать здесь можно и триста, и пятьсот рублей. Предприятие привозит на дом сырье, забирает по графику готовую продукцию, ведет все расчеты.

«Мостекстильпром» дает ежегодно продукции на десятки миллионов рублей, да какой!

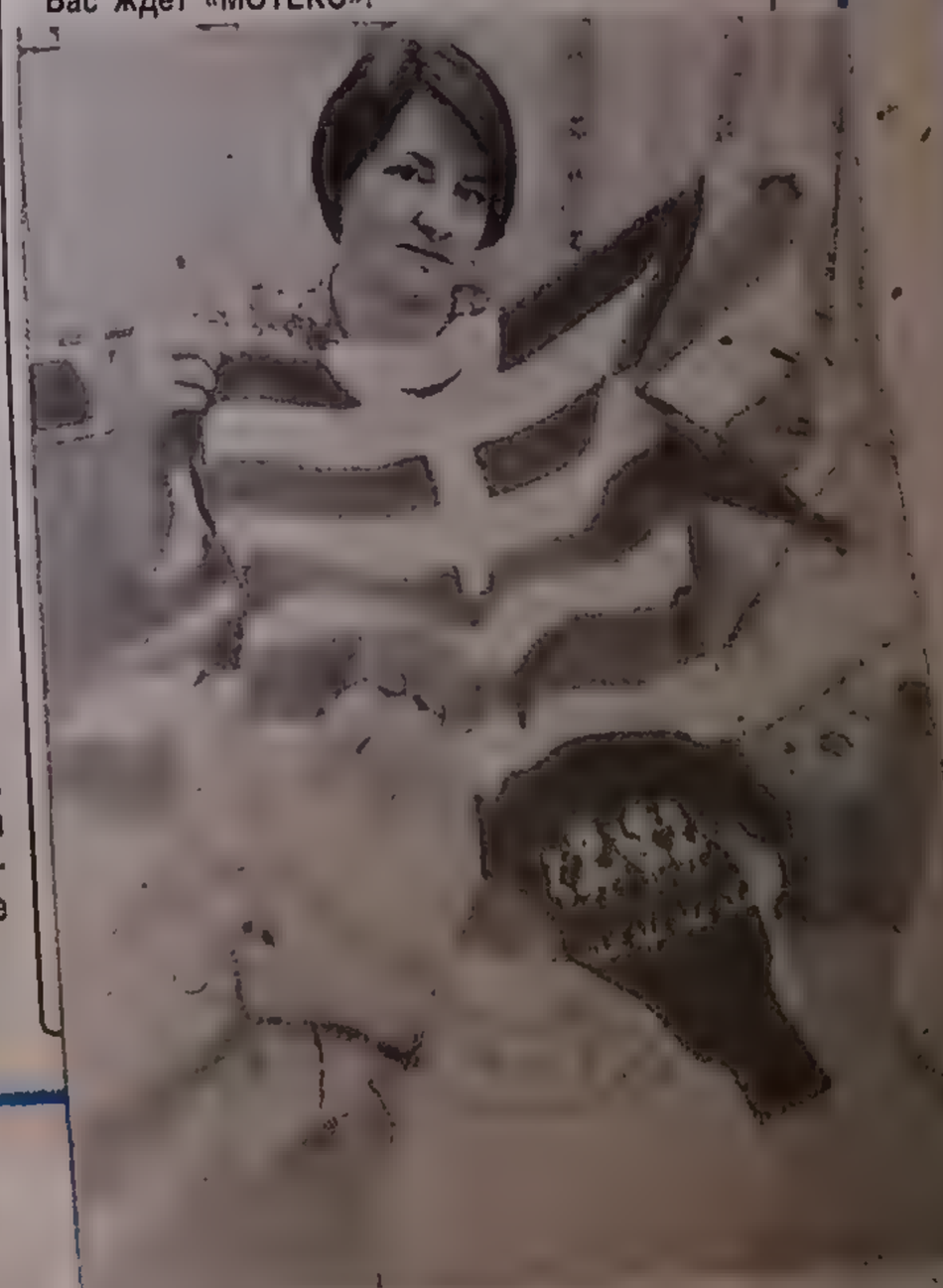
Марку «МОТЕКСА» можно встретить на нарядных жаккардовых покрывалах, пледах, одеялах в самых престижных гостиницах и домах отдыха, на махровых халатах и полотенцах, вязаных жакетах, джемперах, модных шарфах в лучших магазинах столицы.

Выставки-продажи в Канаде, Швеции, Америке доказали конкурентоспособность товара с маркой «МОТЕКС». Успех предприятия обеспечила аренда, которая позволила перевооружить фабрики на современный лад: оборудование закупили в Швейцарии, Японии, сырье — в Италии и других странах.

Выпуская красивые, современные, вполне конкурентоспособные вещи, «МОТЕКС» нуждается в сырье: во всех видах шерсти, в хлопке — для производства простыней, полотенец, халатов, в качественных красителях.

Возможны договорные и бартерные сделки. Для тех, у кого есть предложения, сообщаем адрес: 107140, Москва, ул. Верхняя Красносельская, 16, арендное предприятие «МОСТЕКСТИЛЬПРОМ». Контактный телефон: 264-98-65.

Вас ждет «МОТЕКС»!



ПРЕДЗИМНИЕ ХЛОПОТЫ

Замечено: ни зимние морозы, ни весенние похолодания не губят подзимние посевы редиса, репы, свеклы, моркови, петрушки, сельдерея, укропа. Значит, надо сеять! Приступают к посеву, когда почва слегка уже начнет промерзать. По весне всходы появятся дружные и ровные, а урожай поспевает на две-три недели раньше. Существенно!

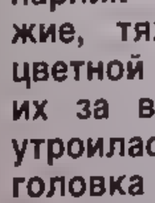
Почву нужно разрыхлить на грядах еще до заморозков. Заправить удобрениями — какие есть, но желательно не забыть про перегной и золу. Затем надо поперек гряд сделать бороздки глубиной до 2,5 см и шириной 2—3 см. Расстояние между бороздками 12—14 см. Семена сеют сухими и расходуют их примерно в полтора раза больше, чем весной, в расчете на зимнюю убыль. Затем присыпают бороздку торфом.

Некоторые огородники пробуют и подзимнюю посадку картофеля. Сажают клубни в борозды, на дно которых положен либо соломистый навоз, либо просто солома. На глинистых почвах во избежание вымокания клубни поднимают на гребни. Годятся лишь поздние сорта, клубни берут некрупные и обязательно озелененные на солнце — они лучше выдерживают холода. Подзимняя посадка избавляет от перекопки участка, ведь осенью после уборки урожая земля еще рыхлая. Весной остается пораньше окучить всходы, а при заморозках немного присыпать их перегноем. Картофель поспеет значительно раньше, чем при обычной посадке. И все же для начала не следует рисковать большой площадью, стоит попробовать подзимнюю посадку на малом участке.

Свозится в октябре в дом «огородная барыня» — белокочанная капуста. Часть ее закладывается на хранение, часть идет на квашение. А вот что делать с цветной капустой, если запасы ее достаточно велики? Оказывается, в предзимье ее можно доращивать.

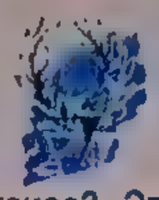
Растения при уборке выкапываются с корнем. Их хранят в подвале до начала ноября, когда начнется устойчивое похолодание. Вот тут-то капусту высаживают в глубокий парник. Перед посадкой парник надо очистить от верхнего слоя земли. Вынутую землю сложить неподалеку. В очищенном котловане проводят поперечные борозды, поливают их водой. Когда вода впитается, растения высаживаются и присыпаются землей до первых листьев. Доращивание ведется без доступа света, поэтому парник закрывают деревянными щитами, сверху над ними расстилают рогожу или соломенные маты. Как только температура опустится ниже минус одного градуса, парник утепляют еще и опилками, а за неимением их — листвой или соломой. Перед Новым годом раскроете свой парник — и вот они, свежие, тяжелые головки цветной капусты! Масса их за время заточения утроилась: при закладке головка тянула на сто граммов, теперь же — все триста. Рост произошел за счет запасов питательных веществ в кочерыжке и зеленых листьях, витаминный же запас самого кочана остался нетронутым.

Тот, у кого нет глубокого парника, может дорастить капусту в подвале. Корни и кочерыжки надо прикопать влажной землей. Чтобы корни не испаряли много влаги, их перед посадкой обертывают бумагой. Однако помните: температура в подвале не должна опускаться ниже нуля.



А. СТРИЖЕВ

УДИВИТЕЛЬНЫЙ СТАХИС



Конец октября — время уборки стахиса. Вы не знаете, что это такое? Это удивительное, сказочное растение! В вареном виде его клубни напоминают одновременно спаржу, цветную капусту и молодую кукурузу. Их можно есть жареными, маринованными и, конечно, свежими. Сушеные и измельченные клубеньки хранятся годами и используются как приправа.

Стахис совершенно не содержит крахмала, зато содержит вещество, обладающее мощным инсулиноподобным действием. И потому незаменим для больных сахарным диабетом. Ну, кроме того, нормализует кровяное давление, помогает при желудочных заболеваниях, а также активно выводит из организма шлаки и нитраты. Очень неприхотлив и урожаен: из одного клубенька вырастает чуть ли не сто. А если вы задумали избавиться от сорняков, вам и тут поможет стахис: посаженный на засоренном участке, он за два-три года победит даже неистребимую сныть.

Сажать стахис лучше под зиму, даже в мерзлую землю. Глубина заделки клубней — 7—10 сантиметров, расстояние между кустиками — 25—30 сантиметров. Если вы захотите надолго сохранить клубни свежими, следует уложить их в ящик, пересыпать песком и зарыть в землю на глубину 50—60 сантиметров. Весной достанете их сочными, будто только собранными.

Много лет собираю информацию о стахисе и готов помочь в его разведении всем желающим.

В. П. Соколенко, УССР, 324081, г. Кривой Рог, 5-й микрорайон Заречный, д. 43, кв. 18.

КАЛИНА КРАСНАЯ

На моей удмуртской земле любят калину за ее раскидистую крону с тиснеными листьями, белоснежными цветами и — осенью — алыми нарядными ягодами. Не случайно считается она у нас символом девичьей красоты. Вкусны и лечебны ее плоды: на праздничный стол хозяйки любят подавать пироги и ватрушки, начиненные калиной, топленной в печи с сахаром.

Много я занимался калиной — и придумал способ ее размножения, которого не встречал ни в печати, ни в учебниках. Это — размножение горизонтальными отводками.

В первую очередь вокруг куста-маточника нужно осторожно вилами перекопать землю на глубину 7—10 сантиметров. Затем снять ее с той площади, где будут прикопаны горизонтальные отводки, и уложить валиком вокруг куста, чтоб не терять влагу при поливе. Вместо снятой земли надо насыпать слой компоста, смешанного с коровяком, разровнять его, словом, подготовить подстилку для отводок. Остается только обойти куст, выбрать нижние гибкие побеги и пришпилить их к земле хомутиками из толстой проволоки.

Можно прикопать и одревесневшие многолетние побеги. Для этого пилкой снизу делается надрез до сердцевины ветви. Если ветка надломится — не страшно: оставшаяся кора обеспечит побег питанием. Только не забудьте смазать рану садовым варом.

Итак, ветви разной длины уложены и пришпилены вокруг кроны. Теперь надо засыпать места прикопки компостом или перепревшим навозом слоем 3—5 сантиметров и обильно полить. Земля под кустом должна быть все время влажной. Прижившиеся побеги составляют с кустом-маточником одно целое, вместе с ним они и цветут, и плодоносят. Зрелище это необычайно красиво! Кажется, что куст растет в белоснежном ковре цветов, а осенью превращается в алеющую клумбу. Кстати, тот, кому много саженцев ни к чему, может попробовать такой способ для украшения участка. К тому же куст омолаживается за счет развития дополнительной корневой системы. А саженцы, выкопанные и прижившиеся на новом месте, уже на следующий год дадут плоды. Годится такой способ не только для калины, но и для вишни, смородины, барбариса, жимолости, сирени и многих других культур.

Тем, кто заинтересовался, могу выслать некоторое количество саженцев, выращенных по моему методу. Для этого направьте на мое имя (426057, Удмуртия, г. Ижевск-57, п/я 33, Стенину С. И.) заявку и два почтовых конверта со своим адресом. Посадите «куст на клумбе» не только на своем участке, но и у колодца в деревне, да просто на улице — жизнь ваша хоть чуть-чуть, да станет краше.

С. СТЕНИН

По вопросам размещения рекламы в нашем журнале просим обращаться по тел. 212-20-63 с 10—16 час. ежедневно, кроме субботы и воскресенья.

Хозяюшка

С января мы учились гимнастике хатха-йога. Сегодня — последнее занятие.

Пройдут ясные денечки бабьего лета, и наступит настоящая осень — с ветрами, дождями, слякотью. В такую погоду очень кстати придется красивый модный плащ или куртка — от непогоды защитит, яркими красками рассеет осеннюю меланхолию.

Кажется, сколько уж существует фасонов юбок, ничего нового и придумать-то невозможно! Но для фантазии и умелых рук нет невозможного.

Посмотрите 3-ю страницу «Хозяюшки»!

Шьем вместе, вышиваем...

ВОТ И ОСЕНЬ НАСТУПИЛА...

А значит, пришло время доставать убранные на лето плащи, пальто, шубы — не надо ли что почистить, починить? Плащ как будто уже выходит из моды и поизносился изрядно... Попробуйте его обновить, дополнив модными деталями. Сейчас особенно популярно сочетание гладкой ткани и клетки — такое, как на нашем рисунке.

Модель сделана из двух старых плащей, где один дополняет другой. Из клетчатой ткани выполнены манжеты, внутренняя часть воротника-стойки, карманы, кокетка спереди и сзади (втачивается по линии плеча, проймы и горловины). По талии проходит кулиска, в которую продернут шнур или рулик из ткани. Укороченная модель спортивного типа хорошо смотрится с брюками.

А уж если есть новый отрез, советуем сшить по той же выкройке элегантный длинный плащ. Особенно эффектным его делают остромодные детали: кокетка только на правой полочке, на левом плече — погон, подборт, имитирующий планку.

В зависимости от качества материала можно сделать подкладку или обойтись без нее — получится легкий «пыльник». Расход ткани 3,4 метра при ширине 140 см. Для укороченной модели — 3,3 метра при той же ширине. Выкройка дана на 46—48-й размеры.

Внешний вид обеих вещей зависит от того, насколько красиво и «чисто» будут выполнены декоративные детали. Поэтому начнем именно с них.

● Выкраиваем детали кокетки, погона и карманов. Стачиваем по диагонали припуски в уголке кокетки, излишки ткани срезаем, уголок отутюживаем. Подворачиваем припуски и по внешним сторонам кокетки прокладываем отделочную строчку. Припуски карманов заутюживаем на изнаночную сторону. Детали погона складываем лицевыми сторонами внутрь, стачиваем, подрезаем швы и выворачиваем на лицо. Прокладываем по краям отделочную строчку и отутюживаем.

● Готовую кокетку приметываем к правой полочке (для укороченной модели и к спинке). Заготовленные карманы настрачиваем на полочку по намеченным на чертеже линиям.

● Детали переда складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь и стачиваем по плечевым и боковым швам. Швы разутюживаем.

● Изнаночную сторону цельнокроеного подборта укрепляем прокладкой, обрабатываем край. Подборт перегибаем, имитируя накладную планку, и закрепляем отделочной строчкой.

● К нижней детали воротника приметываем прокладку. Затем складываем с верхней лицевыми сторонами внутрь, стачиваем. Швы в углах надсекаем, воротник выворачиваем на лицо, прокладываем отделочную строчку и отутюживаем.

● Лицевую сторону нижнего воротника накладываем на лицевую сторону изделия и притачиваем со стороны воротника. Шов отгибаем вверх. Припуски верхнего воротника подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая шов втачивания нижнего воротника.

● Рукава складываем лицом внутрь, уравниваем срезы и стачиваем. Выкраиваем обтачку из контрастной ткани, замыкаем ее в круг. Обтачку и рукав складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. Следите, чтобы швы стачивания рукава и обтачки совпали. Если рукав однотонный, срез можно просто два раза подогнуть и прострочить на расстоянии 0,1—0,2 см от сгиба.

● Рукав выворачиваем на лицо, а изделие — на изнанку. К левому плечу приметываем погон. Рукав вкладываем в пройму и втачиваем со стороны рукава, одновременно присоединяя погон.

● Низ изделия два раза подгибаем и простраиваем.

● Пробиваем петли, пришиваем пуговицы. Они

красота и здоровье

ПОЗА КОБРЫ: ГИБКОСТЬ, ЗОРКОСТЬ, СИЛА...

Занятие 4-е

Гимнастика хатха-йога основана на сочетании напряжений и расслаблений. Поэтому соблюдайте три основных принципа древних гимнастик: ПОСТЕПЕННОСТЬ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ! Втягивайтесь в разминку постепенно, прибавляя по 2, 3, 5, 10 упражнений в неделю, пока не достигнете намеченного вами числа. Улучшение здоровья заметите через 2—3 месяца.

А теперь разучим 10-е упражнение (первые 9 — в номерах 1—3 журнала за этот год).

10. Лежа на спине, согните колени, ноги вместе, ступни на полу. Теперь с усилием раздвигайте ноги, как бы преодолевая сопротивление. Затем снова сведите вместе. Можно «мешать», упираясь ногами и разводя колени руками. Дыхание произвольное. Повторяем упражнение 5 раз. Отдыхаем, лежа на спине.

11. Лежа на спине, со вдохом оторвите от пола и поднимите одни только бедра. Опустите на выдохе. Повторите 3—5 раз.

12. В той же позиции на вдохе поднимите бедра и покачайте ими с боку на бок. Плечи и пятки не отрывайте от пола. С выдохом опустите бедра и расслабьтесь. Повторите 3—5 раз.

13. Поза «Кобры». Лягте на живот, голову положите на лоб, руки согнуты в локтях и лежат ладонями вниз, локти прижаты к бокам. Опираясь на ладони, медленно поднимите голову, отрывая предплечья от пола, не выпрямляя полностью рук, приподнимите корпус и прогнитесь в области поясницы. Низ живота от пола не отрывать! Эту часть упражнения проделайте на вдохе. Задержав дыхание, запрокиньте голову назад и посмотрите вверх. Задержитесь в этом положении на 5—10 секунд. С выдохом медленно опуститесь в исходное положение. Расслабьтесь. Во время выполнения упражнения мышцы бедер и ягодиц должны быть расслаблены, носки стоп повернуты внутрь, пятки наружу.

Поза кобры делает позвоночник гибким, регулирует деятельность надпочечников, улучшает кровообращение, регулирует менструальный цикл.

Когда выполните позу, положите руки друг на друга, опустите на них голову правой щекой вниз, отдохните, восстанавливая дыхание и расслабляясь. Выполните позу еще два раза.

14. Поза «Лука». Лежа на животе, поставьте голову на подбородок и возьмитесь руками за щиколотки, согнув ноги. На вдохе поднимите голову и плечи, прогнитесь в пояснице, так, чтобы тело приняло форму лука. Ненадолго (на 5—6 секунд) задержите дыхание и покачайтесь на животе. На выдохе опустите голову и плечи (щиколотки не отпускайте!) и расслабьтесь. Повторите позу 3 раза. Закончив упражнение, перевернитесь на спину и отдохните несколько секунд.

Поза лука укрепляет бедра, ягодицы, помогает подтянуть живот, нормализует менструальный цикл, улучшает кровообращение в половых органах.

15. Лежа на спине, поднимите прямые ноги и, не сгибая их, подтяните к животу. Медленно опустите прямые ноги в исходное положение. Выполните упражнение 3—5 раз.

16. Оставаясь в той же позе, согните ноги и подтяните колени к животу. Придерживая таз руками, выпрямите ноги и заведите их под углом в 45° к голове. Дышите спокойно и ровно. Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд. Опираясь ладонями рук о пол, напрягая мышцы тела, медленно опустите спину, а затем так же медленно — ноги на коврик, не допуская резких движений. Положите руки вдоль корпуса, запрокиньте голову и обопритесь о пол затылком. Задержитесь в этом положении 5—7 секунд. Затем медленно опуститесь на коврик и отдохните.

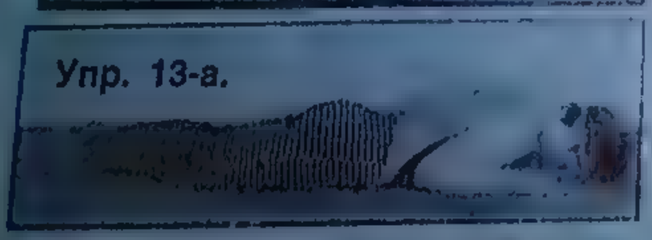
16-м упражнением мы заканчиваем разучивание комплекса хатха-йоги, направленного на оздоровление женской половой сферы.

Ольга ДЕНИСОВА,
инструктор-методист Московской школы оздоровительных гимнастик.

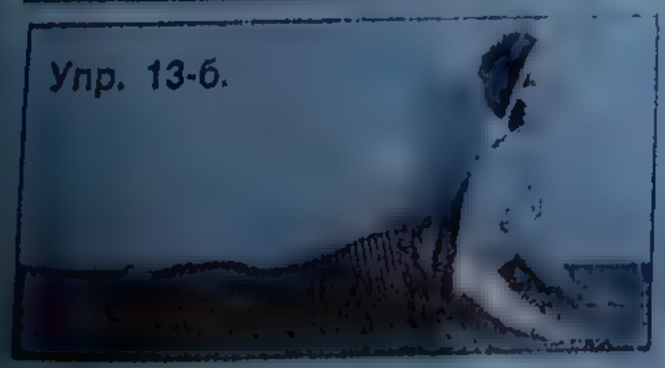
Упр. 10.

Упр. 11.

Упр. 13-а.

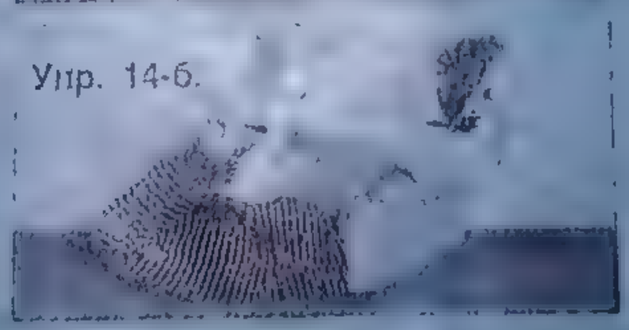


Упр. 13-б.

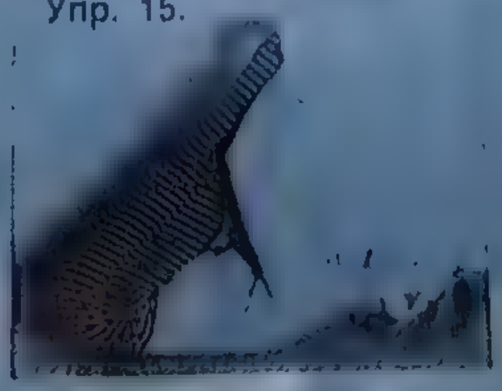


Упр. 14-а.

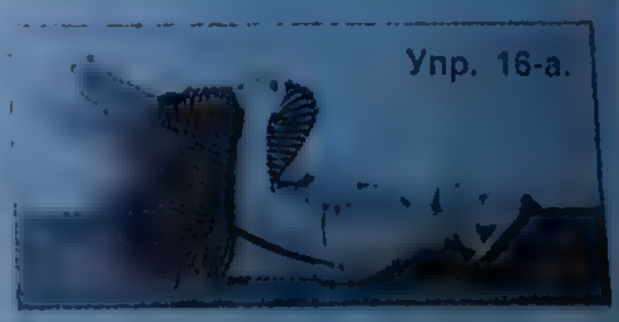
Упр. 14-б.



Упр. 15.

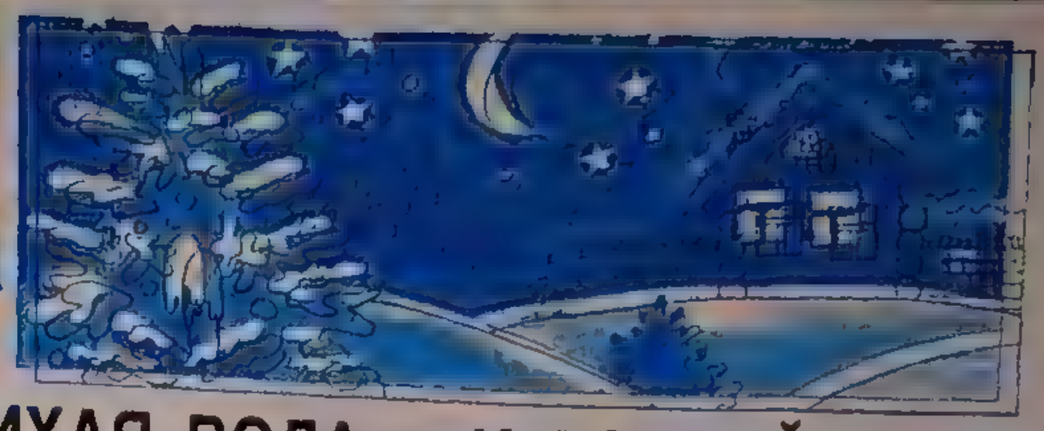


Упр. 16-а.



Упр. 16-б.

Упр. 16-в.



ТИХАЯ ВОДА — К ДОБРОЙ ЗИМЕ

Хотя народный численник отсчитывает начало зимы с первых заморозков — с 4 октября, ее «фенологический паспорт» называет другую дату — 27 ноября. Считается, что длится она 111 дней — по 18 марта, когда грачи прилетают. Называют еще одну дату: «перелом зимы», который по народному стилю приходится на 15 февраля. Впрочем, до «перелома» нам еще далеко, пока же встречаем зиму.

Наблюдательные крестьянки давно определили: зима лето строит, по зиме лето ложится. Тепло зимой — летом холодно, и наоборот, после холодной зимы следует обычно жаркое лето. Зимой сухо, снег не тает — и летом сухо будет, дождь не зальет. А если зима снежная, вьюжная — жди ненастного лета. Однако не все приметы сбывались, на то и сложена «компромиссная» пословица: «Три года зима по лету, три года лето по зиме, а три года — само по себе...»

Декабрь — зимы начало — по-народному называют «стужайло», «студень». Он «и замостит, и загвоздит, и саням ход даст». Температура в средней полосе опускается иногда и до −30°. Но и морозы не так страшны, как бесснежье: если земля укрыта снеговым покрывалом — не схватится сразу на глубину, не погибнут посевы под зиму. «Снег на полях — зерно в закромах», «Снег глубок — и хлеб хорош», «Иней на деревьях — к урожаю».

1 декабря — именинники Платон и Роман. Но они, говорят в народе, только «зиму кажут, а Спиридон (25 декабря) зиму скажет!». Поэтому: «Гляди зиму с Платона и Романа, а похвали уж на масленицу...»

4 декабря — большой церковный праздник Введение, приходят первые, введенские морозы: «Наложило Введение на воду толстое ледение!» Если «ледение» прочно легло — отлично, готовь глубокие закрома, хлеба много будет. А ведь бывает на этот день и оттепель — «Введение ломает ледение» — это для земледельца беда большая, если оттепель долго простоит.

5 декабря — день святого Прокопа, с этого дня обычно устанавливается хороший санный путь: «Пришел Прокоп — разрыл сугроб». «По снегу ступает — дорогу копает...».

И через день — 7 декабря, на праздник святой Екатерины — в деревнях устраивались народные гулянья да санницы — катание с горок на санях.

А назавтра, 8-го числа (Климент — именинник), обычно большой мороз заворачивает, тут уж не до катаний, все по избам теплым сидят, на улицу без дела не выходят: «Климент слезу у мужика морозом гонит».

9 декабря — Юрий — именинник, знаменитый в нашей русской истории Юрьев день. В старину крестьяне имели право за неделю до Юрьева дня и в неделю после него свободно перейти от скупого и жестокого помещика к другому, требовалось только рассчитаться «за пожилое». Но в 1649 году Соборное уложение отменило эту жалкую крестьянскую привилегию (видно, тут и родилась присказка: «Вот тебе, бабушка, и Юрьев день!») — началось крепостное право, позор Руси. Существовало оно до 1861 года, когда было отменено.

В Юрьев день медведь засыпал в берлоге до весеннего тепла, а волки подбирались к деревням, к теплому жилью, к еде.

Девушки ходили слушать вечером воду в колодце: коли тиха, не волнуется — и зима будет тихая, теплая. А если какое-то журчание слышится — ждать сильных морозов и вьюг.

Еще заметный день — 12 декабря, именинник Парамон. В этот день «Заря багряная — к ветрам», «Большой снег выпал — метели будут бушевать всю неделю».

13 декабря — праздник Андрея Первозванного. Тут уж не к колодцам, а к рекам, озерам ночью ходили воду слушать, чтобы «прогноз» на зиму составить: тихая вода — к доброй зиме, шумная — к стужам да метелям.

Назавтра — «День - грамотник». В этот день мальчиков старше 9 лет определяли в учение: в дом приходил церковный служитель — дьякон, приносил с собой букварь и плетку, учение начиналось с трех увесистых ударов плеткой, чтобы отрок оценил серьезность и пользу учебы. Затем начинали разучивать по букварю первую букву, через неделю-две — вторую...

Если 15 декабря идет дождь, то будет идти еще 40 дней и неделю!

Но такое редко бывает, чаще к 17 декабря — Варварину дню — устанавливаются сильные морозы: «Трещит Варюха — береги нос да ухо». Укутавшись потеплее, люди выходили взглянуть на дым из трубы: если столбом идет — постоят морозы, если к земле прибивается — скоро оттепель! Еще верная примета: небо на Варварину ночь. Звездное — к холодам, слепое — к теплу.

19 декабря — Николин день, Никола зимний. Подходят вторые морозы — никольские. В этот день крестьяне большой праздник устраивали, в складчину варили брагу, пекли пироги — гуляли. Уважаемый святой — Николай-угодник. Дважды в году он праздновался: «первый Никола, вешний (22 мая), весну открывает, второй Никола, зимний, зиму ставит». «Один Никола травяной, другой — морозный, один с травой, другой с зимой!»

22 декабря — Анна зимняя, «макушка зимы». Это день зимнего солнцеворота, солнцестояния — самый короткий день, самая долгая ночь в году. Теперь, как говорится в пословице, пойдет «солнце на лето, а зима — на мороз».

Однако праздник солнцеворота отмечали не 22-го числа, а 25-го, на день Спиридона Поворота, когда «хоть на воробьиный скок, да прибудет день». Примечай: если на Спиридона утро солнечное — с ранним севом спешить не стоит, весна обманет.

26 декабря — именинники Евстрат и Лука, день прибавился на минуту. А 29 декабря — приметный день Аггея святого: «Коли утром на Аггея большой мороз, то простоит он до самого Крещения (19 января)». А если на деревьях иней лежит, то святки (с 7 по 19 января) будут теплыми.

И, наконец, последний день — 31 декабря. Остается одна неделя до великого праздника — Рождества, которое 7 января по всей земле русской отмечали широко, весело, с гуляньями, песнями, гаданиями...

В. ГРОШЕВ

Декабрь

Декабрь — во всех отношениях напряженный, трудный месяц. Вероятны просчеты и тактические ошибки в действиях каждого, поэтому лозунг декабря — выдержка и благоразумие.

Эмоционально наиболее напряженная полоса 4—10. 13—15 и 21—25 декабря необходимо проявить максимум здравого смысла и серьезного отношения к своему делу. В эти же периоды всем следует внимательно следить за окружающей обстановкой, чтобы не стать жертвой несчастного случая. Вероятность аварий повышена 6—17 и 21—31.

Несмотря на избыток стрессовых ситуаций, в личном плане у многих в декабре произойдут перемены к лучшему. Это касается в первую очередь Весов, Раков и Дев, а в самом конце года повезет Скорпионам.

Новолуние 6, полнолуние 21. Луна в перигее 22, в восходящем узле 8, в нисходящем 22.

ОВЕН (21.3—20.4).

Сложная ситуация на работе и во взаимоотношениях с деловыми партнерами. Торопиться с ответственными решениями не стоит, вероятность допустить ошибку велика до 19. На последней неделе дела должны пойти на лад. Не давайте повода и сами не поддавайтесь ревности 24 и 25, и тогда под Новый год вы будете вознаграждены в любви. Опасность травм и неприятных происшествий велика 12—14 и 23—26, лучше на это время отказаться от поездок. Ваши шансы на успех велики 3, 10, 15, 24, 29. Большая вероятность просчетов 1, 5, 9, 13, 19, 20, 22, 26, 31.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Кризисный месяц. Вас ждут житейские испытания. Придется чем-то пожертвовать, но весьма вероятно, что вы получите денежное вознаграждение. В семейной жизни тишина и покой зависят от вас: не давайте хода чувству ревности во второй половине месяца. Последите за маленькими детьми: угроза травмы велика 12—22. Не ввязывайтесь ни в какие денежные аферы — можете лишиться своих накоплений. Дальняя дорога вам противопоказана 1—8. В любви повезет 13—20. Используйте благоприятные возможности 2, 11, 13, 16, 17, 22, 27, 29. Не стремитесь к цели во что бы то ни стало 5, 6, 9, 10, 18, 21, 28, 30.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Декабрь у вас пройдет под знаком любовных, семейных и домашних дел. Во всех сферах деятельности не рекомендуется до 19 принимать ответственные решения — велика вероятность ошибки. Вашему благополучию угрожают три напасти: ревность (17—31), простуда (6—15) и опасность ушибов и переломов (12—15 и 22—25). Лучше не предпринимать дальних поездок и не лететь самолетом 21—23. В общении с пожилыми людьми проявляйте максимум такта, иначе 3—12 возможен разрыв. Успех ожидает 2, 4, 6, 9, 15, 27, 28, 30, 31. Будьте особенно внимательны и осторожны 7, 8, 10, 13, 16, 20, 23, 26, 29.

РАК (22.6—23.7).

Реальны сдвиги в лучшую сторону в сферах личной жизни, работы и финансов, но поберегите здоровье, откажитесь в этом месяце от алкоголя, острых блюд. Эмоционально напряженными предвидятся две полосы: 1—10 и 21—27. Успех в любви и вдохновение в творчестве наиболее вероятны 17—22. Последите за детьми, особенно 12—15 и 23—25, чтобы предотвратить возможную травму. Постарайтесь избежать ссоры с любимым человеком 21—27. Используйте благоприятные возможности 3, 7, 11, 15, 18, 24, 26, 27, 29. Не принимайте близко к сердцу возможные неудачи 1, 2, 6, 8, 12, 13, 16, 19—21, 28, 30.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Финансовое положение медленно, но верно будет укрепляться, домашняя обстановка обещает быть мирной, если вы сами не подадите повод к конфликту 21—27. До 19 вам не рекомендуются рискованные предприятия ни в деловой сфере, ни в развлечениях. На последней неделе последите за сердцем и постарайтесь исключить ситуации, чреватые травмой позвоночника. Фортуна вам улыбнется 4, 25, 27, 30. Не идите на риск 6, 21, 22, 29.

ДЕВА (24.8—23.9).

Благоприятные перемены у домашнего очага и изобретательность помогут вам избежать подводных камней этого месяца. До 19 лучше не предпринимать ответственных шагов. Наиболее продуктивна во всех отношениях последняя декада. Вероятность интересных и полезных встреч велика в середине месяца. Постарайтесь не входить в конфронтацию с ближайшим окружением 21—27. Важные дела планируйте на 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 24, 27, 28. Терпение и выдержка вам понадобятся 3, 7, 10, 13, 18, 20, 23, 26, 29.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Вам предстоит беспокойный, но плодотворный месяц. Опираясь на единомышленников, проводите свои планы в жизнь, начиная с 15. Серьезных решений лучше избегать 6—8 и 12—14. Поступающую информацию тщательно проверяйте. Финансовая сторона вас не отяготит, если будете экономны: 24—26 возможны большие расходы. Удача вам сопутствует 2, 4, 7, 11, 13, 16, 17, 22, 27, 29. Вероятность невезения повышена 5, 6, 9, 10, 18, 24, 28, 30.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Месяц решения личных и финансовых проблем. 6—10 лучше не заключать договоров или сделок, ибо они могут оказаться невыгодными с финансовой стороны. 17—23 ощутимую помощь вам способны оказать друзья. Ваш личный душевный кризис должен найти разрешение 21—26, после чего дела быстро пойдут на улучшение. На последней неделе увенчаются успехом все дела, за которые вы энергично возьметесь. Используйте благоприятное стечение обстоятельств 3, 6, 9, 14, 24, 27, 29. Затруднения не исключены 4, 8, 11, 15, 18, 21, 28.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Декабрь — месяц очень запутанных личных дел. 1—12 — денежные осложнения на работе. Финансовый кризис благополучно разрешается только перед самым Новым годом с хорошими перспективами на следующий год. До 19 ожидается невезение во всех делах, связанных с перепиской, официальными документами и разного рода справками. Довольно резкий поворот в лучшую сторону во всех сферах намечается с 20. Весь декабрь у вас понижена внимательность и повышена угроза несчастного случая. Будьте особенно осторожны 5—10, 12—14, 21—23 и 30—31. Счастливый случай может представиться 3, 8, 12, 15, 18, 22, 26, 28, 31. Соблюдайте осторожность 2, 5, 6, 10, 17, 19 20, 29 и в ночь на 1 января

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

На первом месте — внимание к своему здоровью! Даже если вы хорошо себя чувствуете, с начала месяца проведите профилактику при наличии хронического недомогания. Весь месяц высока опасность серьезной травмы. Будьте особенно осторожны 5—14 и 21—31. Ловите миг удачи 5, 7, 12, 15, 19, 28. Исключите всякий риск 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 20, 23, 30, 31.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Рекомендуется провести декабрь как можно спокойнее, занимаясь привычной, хорошо налаженной работой и не пытаясь вводить новшества. Все неприятности идут от случайных знакомых, дружеских встреч и возлияний и просто от невоздержанности на язык — и все кончаются не слишком приятным контактом с официальными лицами. Все тайное может выплыть наружу 20—23 с разрушительными для вашей карьеры последствиями. Напротив, в тихой семейной жизни, в творческих исканиях (лучше на бумаге, чем в эксперименте) вас ожидают радости, удачи, счастливые находки. Случай работает в вашу пользу 3, 6, 7, 11 13, 17, 18, 26, 31. Неприятности возможны 1, 8, 12, 16, 19, 22, 25, 28, 30.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Очень загруженный месяц. Все недоделки года по работе, по договорам и обязательствам тяжелым грузом ложатся на декабрь. От вас требуются выносливость и умение отделить главное от второстепенного, потому что всего вы все равно не сделаете. Несмотря на срочность дел, спешка категорически противопоказана: на рабочем месте вам грозят аварии, необходимо строго соблюдать технику безопасности, особенно 5—14 и 21—31. Явно выраженных счастливых и несчастливых периодов в декабре у вас нет, но столь же явно все дни заполнены напряженной работой.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ

Выйти замуж

восточный гороскоп

Зодиакальный гороскоп помогает выявить намерения человека, а восточный — его возможности. Брачный гороскоп, построенный на основе знаков восточного гороскопа, раскрывает не стремление человека вступить в тот или иной союз, а итог, к которому такой союз приведет. Иными словами, он демонстрирует реальность брака. Но нигде эта реальность не становится столь ощутимой, как в браках векторного кольца (о нем мы уже вскользь упоминали в нашей первой публикации).

В отличие от других союзов эти развиваются по сценарию, неподвластному разуму. Мы попробуем проиллюстрировать драматизм и одновременно величие векторного союза.

Повторим 12 векторных сочетаний. В каждой из перечисленных пар на первом месте стоит «хозяин», а на втором — «слуга». Термины эти условны и демонстрируют направление взаимоотношений в паре, определяют принципиальную разницу в характере отношений, их «неравноправность». Роли в такой паре строго закреплены годом рождения: Бык—Тигр, Тигр — Коза, Коза—Змея, Змея—Обезьяна, Обезьяна — Крыса, Крыса — Лошадь, Лошадь — Кабан, Кабан—Дракон, Дракон — Кот, Кот — Петух, Петух — Собака, Собака — Бык.

Яркость и необычность отношений в векторной паре обычно сразу видны даже со стороны, но необходимо помнить, что чем дольше контакт по времени, тем власть векторного кольца сильнее.

Нам не дано познать судьбу каждой векторной пары, но проследить за развитием отношений в некоторых подобных союзах мы можем.

Вот как вспоминает Наталья Крандиевская (год Крысы) о первой встрече с Алексеем Толстым (год Лошади): «Мы разговаривали долго и так свободно, как будто знали друг друга давным-давно. Многое можно было недоговаривать, так легко доходило от одного к другому то, что хотелось сказать... Все обходили нас, словно сговорились не мешать».

Переписка Татьяны Берс (сестра жены Толстого) с Львом Николаевичем. Она родилась в год Лошади, он — в год Крысы.

Т. Берс — Толстому: «Ты мне и лучший друг и второй отец, и всегда это так и будет, и я тебя очень и очень люблю, и где бы я ни жила и ни была, это никогда измениться не может...»

Толстой — свояченице: «По этому письму чувствую, как мне весело и легко тебе писать... Я тебя очень люблю, очень».

Ариадна Эфрон пишет об отношениях матери, Марины Цветаевой (год Дракона) с поэтом Константином Бальмонтом (год Кота): «Как возникла дружба Марины с Бальмонтом — не помню: казалось, она была всегда. Есть человеческие отношения, которые начинаются не с начала, а как бы с середины, и которые вовсе не имели бы конца, не будь он определен всему сущему. Они длятся и длятся, минуя исходную, неустойчивую пору взаимного распознавания и итоговую, болевую — разочарований».

Первая встреча президента Российской Академии наук Екатерины Дашковой (год Кабана) с мужем — Михаилом Дашковым (год Дракона) так отражена в ее воспоминаниях: «Не успели мы пройти и несколько шагов, как из боковой улицы вышел к нам навстречу человек, показавшийся мне великаном. Меня это поразило, и, когда он был в двух шагах от нас, я спросила свою спутницу, кто это такой. Она назвала князя Дашкова... он вступил в разговор и пошел рядом с нами, изредка обращаясь ко мне с какой-то застенчивой учтивостью, чрезвычайно понравившейся мне. Впоследствии я не прочь была приписать эту встречу и благоприятное впечатление, которое мы произвели друг на друга, особому соизволению промысла божия, которого мы не могли избегнуть».

Если вы еще сомневаетесь в необычности ощущений при таких взаимоотношениях, то приведем слова Нины Берберовой (год Быка). Кажется, что этой талантливой женщине впервые не хватает слов, чтобы объяснить чувства, которые она испытала рядом с мужем, поэтом В. Ходасевичем (год Собаки).

«Счастье мое с ним было не совсем того свойства, какое принято определять словами: радость, свет, блаженство, благополучие, удовольствие, покой. Оно состояло в другом: в том, что я сильнее ощущала жизнь рядом с ним, острее чувствовала себя живой, чем до встречи с ним, что я горела жизнью в ее контрастах, что я в страдании, которое узнала тогда, имела больше жизни, чем если бы делила окружающее и окружающих на «да» и «нет» — «интенсивность» заряда была иногда таковой, что любое чудо казалось возможным».

Рок, роковая любовь, судьба, карма — все это подходит и не подходит для объяснения данного явления. Страсть бушует в таких союзах. Часто чувства завязываются в такой тугой узел, что жизни не хватает, чтобы развязать его.

Конечно, кольцо в каждом отдельном случае закручивается по-своему: могут любить оба или только один, оба могут не испытывать любви или пройти путь от любви до ненависти. Но результат один и тот же: мужчина и женщина как бы превращаются в единый организм и идут по пути полного и страдания, и счастья.

Пророческие строки Каролины Павловой (год Кота) посвящены Борису Уткину (год Дракона):

«Мы странно сошлись.
Средь салонного круга
В пустом разговоре его,
Мы словно украдкой,
не зная друг друга,
Свое угадали родство».

Л. Е. Белозерская-Булгакова пишет об А. Н. Толстом и Н. В. Крандиевской-Толстой: «Они с Алексеем Николаевичем производили впечатление удивительно спаянной пары. Казалось, что у них одно общее кровообращение».

Она же приводит слова биографа Есенина Ильи Шнейдера об Айседоре Дункан (год Тигра) и Сергее Есенине (год Козы): «Они же мазаны одним мирром, похожи друг на друга, скроены на один образец, оба талантливы сверх меры, оба эмоциональны, безудержны, бесшабашны. Оба друг для друга обладают притягательной и отталкивающей силой. И роман их не только «горький», но и счастливо-несчастный или несчастливо-счастливый, как хотите. И другим быть не может».

О Жорж Санд (год Крысы) и Альфреде Мюссе (год Лошади) говорили, что «они были, что называется, созданы друг для друга, но вместе быть не могли. В разлуке Мюссе слал возлюбленной возвышенные письма, исполненные самоотречения». А когда они были вместе, то «примирения чередовались с разрывами, пламенные объяснения в любви — с ужасными скандалами, Мюссе ревновал, обвинял Санд в измене».

История любви Мюссе и Санд дала мировой литературе четыре романа: роман А. Мюссе — «Исповедь сына века», роман Ж. Санд — «Она и он», роман Поля Мюссе — «Он и она», роман Луизы Коле — «Он». Было время, когда критики и историки литературы делились на «мюссеистов» и «сандистов», и между ними шли ожесточенные споры о том, кто виноват в безрадостном финале этого романа — он или она. Структурный гороскоп внушает мысль, что и Мюссе, и Санд стали жертвами векторного кольца.

Кольцо не пощадило Н. Гумилева (год Собаки) и А. Ахматову (год Быка). Их брак был скоротечен. Если Гумилев еще и хотел «веселой, общей домашней жизни», то страсти кольца настолько захватили А. Ахматову, «что ей по-прежнему хотелось вести со мной «любовную войну»...— мучить и терзать меня, устраивать сцены ревности с бурными объяснениями и бурными примирениями...» — рассказывал Гумилев И. Одоевцевой.

Безусловно, все может протекать и более спокойно, но тем не менее векторные отношения не самые благоприятные для обычной се-

---

Окончание.
Начало в №№ 7,8.

ВЕРНУСЬ...

«Война» марширует пестрая толпа на очередном митинге. Ветераны ВОВ, узнав свою песню, тянутся к этой толпе... В день, когда кончилась война, победители были далеко от дома. Нашим молоденьким бабушкам, нашим юным матерям еще предстояло их ждать и ждать. Счастливчики вернулись первыми эшелонам. Кто-то еще на годы застрял в лагерях. Возвращались по-разному, но вернулись. Судя по тому, что мы родились, их дождались.

За неимением иной одежды наши победители износили напрочь свои гимнастерки. За неумением рассказывать о кошмарах красиво и связно отмолчались. За нашим нежеланием не только их оценить, но просто понять — их растерянность и униженность.

Потом-то мы опомнимся. Будем клясть себя за постыдное пристрастие к сокращениям: Великая Отечественная война — это несокращаемо.

Мы-то опомнимся. Да вот они уже не вернутся.

Фото Льва ШЕРСТЕННИКОВА.

Копания ре... с улиц...

В «золотой век», минуя безработицу, помогают попасть псковитянам древние мастера и «чудаки», которые еще не перевелись на Руси.

ОСАДА ПСКОВА

Вечером 20 мая 1474 года в Московском Кремле рухнул только что построенный Успенский собор. Чтобы оградить себя от подобных неприятностей, Иван III пригласил в Москву артель зодчих из Пскова, зная, что они весьма «навыкши делу каменосечной хитрости». Псковичи поставили тогда на Москве пять храмов. Три живы и поныне.

Канули в Лету те знатные специалисты «каменосечной хитрости», кузнецы, серебряники, плотницкий люд, их дети, внуки и правнуки. Псков, намного переживший своих мастеров, постарел, обносился и в таком виде попал в полон к нашему векувсезнайке, ничего не желающему делать всерьез и надолго. Теперь и вовсе живущему одним днем. Древний город как-то очень быстро начал сдавать свои твердыни — неприступные стены, башни, храмы, дома.

А где же нынешние мастера? Неужели нет их совсем? В лабиринтах старинного Довмонтова города, раскопанного в псковском кремле сотрудниками Эрмитажа, разложили свои матрешки, рушники местные умельцы. Выставка достижений декоративно-прикладного искусства приводила в умиление туристов и в тихий ужас научных работников историко-архитектурного музея. Где безупречный вкус древнего мастера? Где благородная простота искусства русского Севера?

Эх, увидел бы серебряник, посадский человек Костка (Константин Возжов) чеканку «Девушка со свечой», сработанную одним гвоздем. У самого Костки было 100 чеканов даже для незатейливого орнамента на блюде... Интересно, что молвил бы посадский человек Ивашка (Иван Тимофеев), в 1668 году державший сразу две лавки в Серебряном ряду, по поводу лакированного орла «Кавказ подо мною»?

Но не вся тут правда, не оскудела талантами наша земля. И теперь два-три высоких профессионала в Пскове могут выковать букет роз, вырезать из липы живую виноградную лозу с листьями и гроздьями. И никто не вправе обвинить корифеев в том, что они не берут учеников, в том, что не могут они сохранить родной город — им трех жизней не хватит изучить и реставрировать разрушенное! Осада Пскова продолжается.

«ВЫ, НЫНЕШНИЕ, НУ-КА!»

Владимир Андронович Кузнецов, глава художественного Фонда Пскова, мастер по дереву, карикатурист, человек легкого, веселого нрава, вознамерился городу вернуть его мастеров. Его уговорила жена Ольга Викторовна, сотрудник музея. «Берись, Володя, ты за это дело. Иначе скоро у нас ни одного не останется».

Идея и вправду витала на берегах Псковы. Работники культуры города давно хотели создать центр обучения древним ремеслам. Но никто не решался взяться, предвидя неимоверные трудности. Андроныч (так к нему обращается весь город) нарисовал на себя карикатуру: он в виде древнего человека в шкуре леопарда изобрел колесо с помощью компьютера. На экране было два слова: «Город мастеров»,— думайте, что хотите. Но одно бесспорно — колесо предполагало простое решение трудной задачи. И оно пришло. «Город мастеров» — это творческо-производственное товарищество со своим счетом в банке, с уставом и юридическим адресом. «Зачем учить детей профессиям, наиболее часто встречающимся в списках безработных, отправлять их на предприятия, которые закрываются?» Этот вопрос Андроныч задал своему другу директору ПТУ № 1 Александру Адамовичу Гольвиху. И нисколько его не удивил. Друзья рассудили так — Андроныч сотоварищи будет искать для училища талантливых ребят, а ПТУ обучать их, но не для биржи труда, а исконным псковским ремеслам. На то ему отпущены государственные средства.

Конечно же, «Город мастеров» — для тех, кто назначает свидания у башни Кутекромы, кто носится на велосипеде мимо включенного в каталог ЮНЕСКО Спасо-Мирожского монастыря. И с трудом вписывается в нынешнюю неразбериху. Устав товарищества гласит: «Город мастеров» берется обучить ребят, найти им работу и продавать то, что они будут изготовлять».

Заручившись честным словом жены и ее подруги, сотрудницы музея Натальи Алексеевны Бочиной, что те будут помогать, Андроныч дал объявление в газету о наборе учащихся в четыре группы: резчиков по дереву, художественной ручной вышивки, машинной вышивки, вязания. Художественную ковку решили отложить до следующего года, нужно подготовить помещение.

Опасались, что никто не пойдет, но ребята откликнулись, были и те, кто перешел из других ПТУ.

Пока ребята учатся, взрослые готовят им место работы — улицу мастеров. Впервые она привиделась заместителю директора организации «Псковреконструкция» Игорю Ивановичу Лагунину. Чтобы дать ход замыслу, ему нужен был толковый хозяин «Дома резчика», «Дома кузнеца», «Дома ткача» и «Дома плетельщика». Товарищество Андроныча подоспело вовремя, и «Псковреконструкция» открыла финансирование проекта улицы мастеров на берегу Псковы у Гремячей башни. Выполнить проект взялся петербургский кооператив «Каменное зодчество». Главный архитектор проекта Зинаида Васильевна Салтыкова говорит:

— Псков мне, градостроителю,— подарок. Сделать рабочие чертежи домов, где все как в старину,— значит с головою уйти в «золотой век» псковского зодчества с его непременной мыслью о вечном, о красоте, о мудрой целесообразности каждой детали. Мне кажется, что «знатоки каменосечной хитрости», других процветающих ремесел Пскова предвидели долгую жизнь своих творений, они как бы обращаются к нам: «Вы, нынешние, ну-ка!»

Составляя эскизный проект домов, Зинаида Васильевна признается, что думала и о ребятах, которые придут в мастерские на Гремячей Горе. Им суждено понять и принять вызов древних мастеровых своего города.

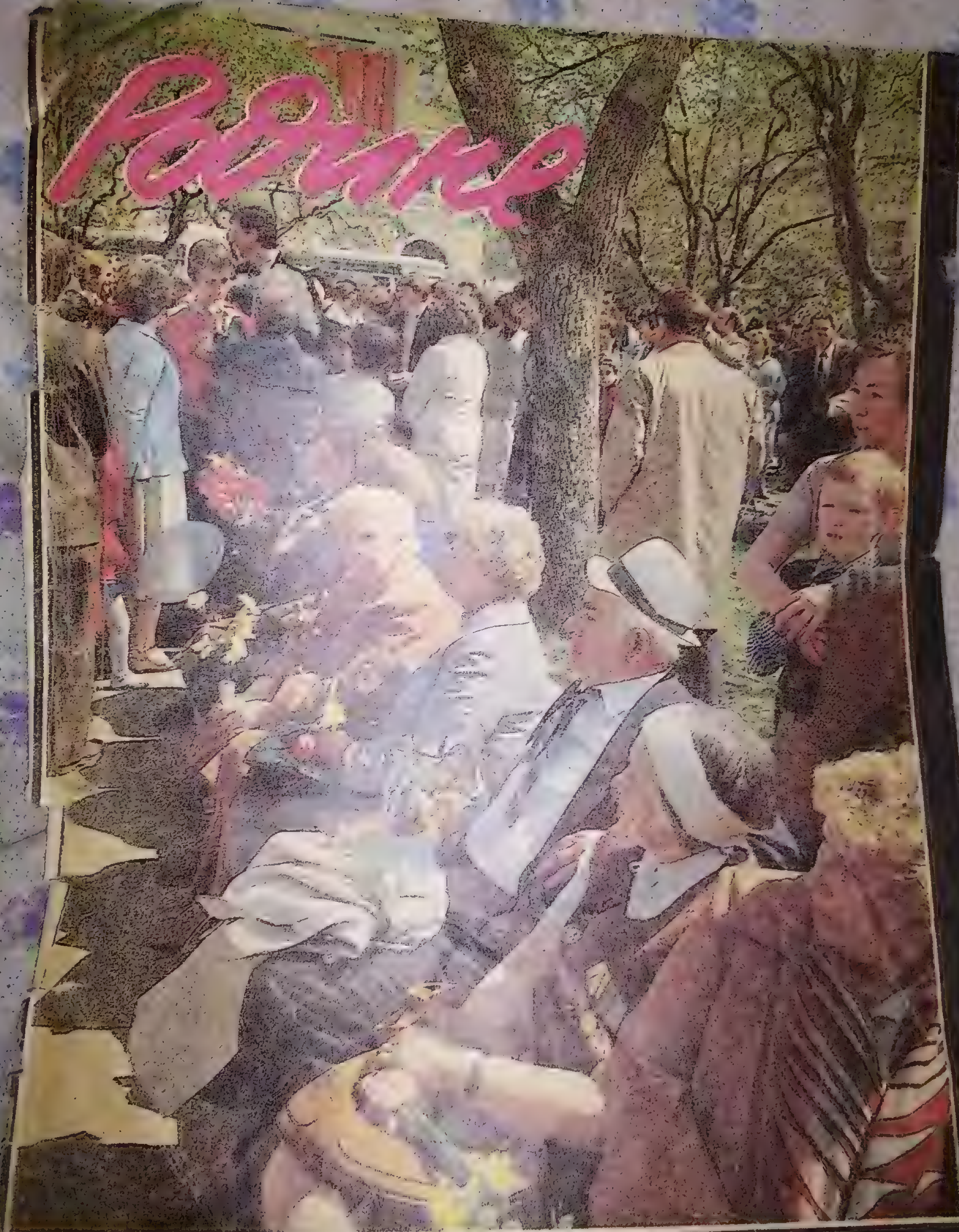
ВСЕМ НУЖНА РУКА

Когда был наложен гипс, Зинаида Павловна Варюшина не выдержала и взмолилась: «Если бы вы знали, как мне нужна рука!» «Всем нужна рука»,— отвечала хирург. Однако что-то заставило врача поднять глаза на пациента. «А вы случайно не та самая... Какая удача! Давно хотела послать к вам дочь, но не знала, где вас найти. Она была на выставке художественной вышивки и теперь места себе не находит».

Когда с Варюшиной приключилось несчастье (кстати, перелом зажил удачно, руку спасли), она закончила вышивать картину Васильева «Встреча у окна». С великим тщанием подбирая швы и нитки, она не удержалась и прописала (простите, вышила) узор платка красной девицы чуть внятнее, чем мастер. Ее домашняя картинная галерея — вышитые полотна Крамского, мастеров иконописи — пополнилась еще одной филигранной работой. Наверное, так вышивали в старину, не заботясь о потраченном времени, о сиюминутных проблемах. Рука должна идти спокойно и ровно. И получались семейные реликвии — скатерти, накидки, шали, нужные и модные во все времена.

Ольга Викторовна Кузнецова нашла Варюшину и попросила преподавать вышивку в ПТУ. Зинаида Павловна ответила ей: «Где же вы раньше были?!»

Первое, что увидела знаменитая вышивальщица, придя в ПТУ, ошеломляюще грязные донельзя обшарпанные апартаменты бывшего общежития училища, отданные под классы «Города мастеров». Девочки быстро навели чистоту. Зинаида Павловна принесла из дома большое зеркало. Теперь ученицы увидели, как прекрасно лицо, склоненное над



...ский центр. А рядом с Ясной Поляной планируют возвести цех металла, в округе вырубают деревья. Право телетрансляции спектаклей из Большого театра в течение пяти лет безраздельно будет принадлежать японцам.

Ущемленное национальное сознание приводит или к презрению, или к отчаянию, или к самым болезненным, уродливым формам проявления любви.

При одном из опросов общественного мнения около 19 процентов участвующих в нем к отжившим ценностям, которые они не хотели бы передать детям, отнесли патриотизм. Впрочем, тут родителям и напрягаться не надо. Вырастает поколение, которому гордость родиной просто неведома. Каждый день они убеждаются: все свое — плохое, все чужое — хорошее, от машин до жвачки. Настоящее американское качество. Настоящее японское качество. И пусть даже наши конфеты вкуснее, но ведь райское наслаждение обещает нам «Баунти», а не бабаевский шоколад.

Тем, кому сегодня немногим более сорока, было легче, в их детстве был Гагарин. У нынешних подростков такого мощного повода гордиться родиной нет.

На своей земле человеку хочется чувствовать себя так, как в хорошем родительском доме, под защитой, в безопасности, дорогим и желанным. Мы же скорее ощущаем себя беспризорниками. Кстати, их беспризорников уже не в переносном, а в прямом смысле слова будет все больше. При хронически растущей безотцовщине уже и родина-мать окончательно позабыла, что ее детям нужны витамины и игрушки, лечение и отдых, спортивные секции, кружки, студии, бассейны, детские фильмы и детские библиотеки.

Дети безошибочно чувствуют нелюбовь к себе и платят тем же. Их трудно убедить примерами из славного прошлого. Они хотят настоящего.

Анжела МХИТАРЯН

ОТДЕЛЕНИЕ ХИРУРГИИ НАРУШЕНИЙ ПРОВОДИМОСТИ И РИТМА СЕРДЦА ПРИ ИНСТИТУТЕ ХИРУРГИИ ИМ. А. В. ВИШНЕВСКОГО РОССИЙСКОЙ АМН

осуществляет бесплатное хирургическое лечение больных с аритмиями сердца, производит операции по имплантации электрокардиостимуляторов отечественного и зарубежного производства.

113093, Москва, Павловская, 25, корп. 3.
Тел.: (095) 237-87-15.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР — ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!

- Классический европейский гороскоп (2600 руб.)
- Астрологический календарь на год с момента заказа (2400 руб.)
- Годовой индивидуальный цикл (1200 руб.)
- Астрологическая профориентация (800 руб.)

Оплата при получении.

Год, месяц, число, время (желательно) и место Вашего рождения — вот что нам нужно, чтобы звезды рассказали о Вас!

Наш почтовый адрес: 113461, Москва, а/я 115.

Фирма «Делиос» высылает наложенным платежом элитный посадочный материал тюльпанов, нарциссов, ирисов высоких бородатых, георгинов и гладиолусов. Для получения каталога вложите в письмо подписанный Вами конверт. Наш адрес: 125581, Москва, а/я 50.

«ПОМОГИТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ!» — просят «КРЕСТЬЯНКУ» тысячи читателей

Хозрасчетная «Служба знакомств» нашего журнала предоставит адреса и данные, интересующие Вас, если Вы переведете 600 рублей на расчетный счет: Москва, 1608731 Тихвинского отделения Мосбизнесбанка МФО 201553, РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА» (для москвичей); расчеты по России осуществляются по адресу: Москва, 1608731 Тихвинского отделения Мосбизнесбанка, получатель РКЦ ГУ ЦБ России кор/счет 169161000 МФО 201791.

Ваши имя и адрес мы занесем в картотеку, и Ваши данные будут предоставляться для знакомства будущему спутнику, если Вы переведете на тот же расчетный счет 300 рублей. В обоих случаях надо заполнить (разборчивым почерком) карточку «Службы знакомств» и выслать ее в редакцию вместе с письмом-заявкой и копией квитанции об оплате.

Наш адрес: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14, комн. 620.
«Крестьянка», «Служба знакомств». Телефон: 257-34-69.

СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ «КРЕСТЬЯНКИ»

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Возраст _____

Наличие детей _____

Основные внешние данные
(рост, вес, цвет волос, цвет глаз) _____

Дополнительные сведения
(черты характера, увлечения и т. д.) _____

Образование, профессия _____

Обеспеченность жильем _____

Номер квитанции (платежного поручения):

за внесение Ваших данных в картотеку (300 руб.) _____

за пользование банком данных (600 руб.) _____

Апрель

ОВЕН
(21.3—20.4).

Многие планы придется пересмотреть, но не торопитесь с решительными действиями: обстановка в вашей личной жизни сложна и вероятность просчета велика. К правильному решению придете после 28, а лучше отложить его на май. Неприятности на работе не переносите к домашнему очагу: должен же где-то у вас быть спокойный уголок! Используйте свою природную везучесть 15, 21, 22, 24, 29. Будьте благоразумны 1, 4, 9, 13, 17, 26, 28, 30.

ТЕЛЕЦ
(21.4—21.5).

Несмотря на стесненные обстоятельства и ситуацию связанных рук, вам должно повезти как в личном плане, так и в финансовых вопросах. Неприятности возможны в коротких поездках. 27—29 избегайте ситуаций, осложняющих семейную атмосферу. Наиболее неподходящее время для далекого путешествия 27—30. Лучше не принимать ответственных решений 16—18, особенно связанных с деньгами. Ловите миг удачи 1, 7, 8, 11, 13, 16, 17, 22. Напряженные моменты возможны 2, 4, 10, 14, 18, 21, 24, 28, 30.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.5—21.6).

Ваши планы могут нарушиться в связи с ситуацией в кругу друзей. Будьте осторожны со случайными знакомыми, какими бы представительными они вам ни казались. В конце месяца предстоят существенные расходы. 14—18 лучше не пользоваться транспортом повышенного риска. Берегитесь простуды или травмы на последней неделе, неукоснительно соблюдайте технику безопасности на работе. Обстоятельства вам благоприятствуют 5, 9, 10, 12, 14, 22, 26. Осложнения возможны 4, 8, 20, 27.

РАК
(22.6—23.7).

В этом месяце у вас ожидается большой объем работы, значительная часть которой идет впустую, что не способствует хорошему настроению. Велика опасность бытовых и производственных травм, особенно 14—17 и 27—29. Почти всю вторую половину месяца окружающие относятся к вам с сочувствием и даже с любовью, однако последняя неделя может ознаменоваться болезненным разрывом деловых или сердечных связей, причем по вашей вине. Оптимистическую окраску несут 3, 5, 12, 16, 17, 24. Пессимизмом повеет 1, 8, 14, 15, 20, 23, 27.

ЛЕВ
(24.7—23.8).

Добрые отношения с друзьями могут нарушиться 13—17. Учтите: в этот период вам вряд ли удастся что-то скрыть, все тайны выйдут наружу. Излишняя строгость и деспотизм в домашнем кругу не принесут вам желаемых результатов и лишь омрачат обстановку в семье, особенно 27—29. В течение всего месяца следует тщательно вчитываться в подписываемые документы. Активность полезно проявить 4, 9, 12, 23. Не следует форсировать события 7, 14, 21, 25, 27, 28.

ДЕВА
(24.8—23.9).

Много писанины и разных официальных бумаг. Контакты с государственными инстанциями будут нудными и утомительными — используйте все ваше терпение, чтобы довести дело до победного конца. Если дети проявят строптивость, будьте снисходительны: ваш критицизм может вызвать бурную реакцию, особенно 1—10, 13—15 и 27—29. Используйте свой шанс 2, 5, 10, 14, 18, 22, 26 и не падайте духом 4, 8, 17, 20, 27, 28.

ВЕСЫ
(24.9—23.10).

На первом плане в апреле у вас домашние дела и, увы, не все ладится так, как хотелось бы. Постарайтесь тихо и мирно прожить 14—17 и хорошенько считайте деньги 27—29. На работе начальство к вам расположено. 10—15 возможна прибыль из неожиданного источника. С детьми постарайтесь взять дружеский тон: против строгостей они решительно взбунтуются. Счастливые и несчастливые дни, как у Тельца.

СКОРПИОН
(24.10—22.11).

Весьма опасный для вашего здоровья месяц, недомогание скорее всего может наступить от переутомления. Поддержите себя, насколько возможно, витаминами. Все неприятности концентрируются 13—17 и 27—29: постарайтесь держать свои эмоции в крепкой узде. Улыбка судьбы обращена к вам 7, 12, 20, 22, 24, 25. Не поддавайтесь дурному настроению 1, 2, 4, 9, 13, 16, 30.

СТРЕЛЕЦ
(23.11—21.12).

Вы не всегда контролируете свои эмоции, иногда срываетесь. Может быть, поэтому ваши дельные советы с трудом доходят до окружающих. Обратите серьезное внимание на детей: у них в апреле много проблем. С бюджетом по-прежнему напряженно, зато у семейного очага тишь и благодать. Будьте особенно осторожны при переходе улицы и в обращении с режущим инструментом 27—29. Попробуйте извлечь пользу из ситуаций 3, 8, 13, 16, 21, 26, 29. Философски отнеситесь к возможным неудачам 1, 15, 18, 25, 28, 30.

КОЗЕРОГ
(22.12—20.1).

Весьма активная домашняя жизнь: возможно, перестановка мебели или срочный ремонт. Весь месяц в вас бурлит жажда перемен, что в общем-то несвойственно вашему знаку. И как итог — большая усталость, а возможно, и недомогание: в апреле ваши биоритмы на спаде. И спиртное тут не поможет, особенно 14 и 27—29. Лучше позаботьтесь о витаминах. Ваши удачные дни 3, 11, 13, 17, 26, неудачные — 1, 5, 8, 15, 21, 27, 28.

ВОДОЛЕЙ
(21.1—19.2).

Много суеты, но мало реальных результатов. Критически относитесь к получаемой информации, не ориентируйте на нее жизнь — сведения могут оказаться ложными. Не верьте слухам. Апрель — хороший период для творчества или занятий любимым делом. Период 17—19 опасен травмами. Сердечные дела успешны, особенно во второй половине месяца. Новаторство на работе отложите хотя бы до мая. В последнюю неделю месяца возможна бессонница, поэтому полезно с начала месяца пить на ночь успокоительный чай. Удачи вероятны 2, 9, 11, 16, 24, 29. Неудачи не исключены 3, 4, 7, 14, 20, 23, 28, 30.

РЫБЫ
(20.2—20.3).

Будьте особенно осторожны в финансовых операциях, в актах купли-продажи, и вообще материальное благосостояние в апреле неустойчиво и может сильно покачнуться в случае просчета, весьма вероятного с вашей стороны. Опасно следовать советам друзей в этом отношении. В творчестве период бури и натиска, особенно результативный в первой декаде. Лишь бы не подвело здоровье, уязвимое тоже в первой декаде. Лучшие дни месяца 1, 2, 9, 12, 16, 22, 24, 29. Менее удачны 3, 7, 10, 14, 17, 20, 23, 27, 30.

Луна, звезды и урожай

Дни, неблагоприятные для посадки любой культуры	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
	2, 3, 16—18, 30	12—14, 26, 27	12, 13, 14—16, 25, 26	8—10, 15, 21, 22	6, 7, 14, 19, 20	2, 3, 12, 15, 16	11—14, 26—28	9, 10, 23, 24	5—8, 19—21	3, 4, 8, 16—18, 30, 31	6, 13, 14, 26, 27	6, 10—12, 23—25
Наиболее благоприятные дни для посадки следующих культур (при переносе рассады в грунт исключаются только неблагоприятные дни).												
Арбуз, дыня, тыква, баклажаны, кабачки	27—29	23—25	23, 24	19, 20, 28, 29	17, 18, 25—27	13, 14, 21—23	18—20	15—17	11—13	9, 10	—	—
Бобовые (горох, фасоль)	6—8	3, 4	2—4, 29	26, 27	12, 13	9—11	6—10	3—6, 29, 30	1, 2, 26—29	7, 23—26	3, 4, 22, 23	27—29
Капуста, кукуруза	23, 24	19—21	19, 20, 29, 30	16, 25—27	23—25	19—21, 26, 27	17, 18, 24, 25	13, 14, 20—22	9—11, 16—18	14, 15	10, 11, 19, 20	7—9, 17, 18
Картофель	6—14	3—11	2—11, 29—31	1—7, 30	1—4, 29—31	—	—	—	—	6	3—5, 30	1—5, 27—31
Лук на зелень, лук-порей	23, 24	19—21	19, 20, 29	16, 28—30	23—31	21—28	19—25	15—21	11—18	9—15	5—11	7—9, 17, 18
Морковь, репа, свекла	6—8	2—4	2, 3, 29—31	—	12, 13	9, 10	6—8, 10	2—4, 7, 8, 30, 31	3, 4, 26, 27, 30	7, 8, 23, 24, 27, 28	3, 4, 24, 25, 30	1, 2, 21, 22, 27, 28
Огурцы	19, 20	5—7	4—6, 31	1, 2, 11, 12, 29, 30	8, 9	4—6	1—3, 29, 30	25, 26	—	—	5	2—4
Петрушка, сельдерей (на зелень), салат	19, 20, 23, 24	15, 16, 19, 20	18—20	16	—	26—28	24, 25, 29, 30	25, 26	16—18, 22, 23	14, 15, 19, 20	10, 11, 15, 16, 19—21	7—9, 13, 14, 17, 18
Помидоры	21, 22, 27, 28	17, 18, 24, 25	17, 18, 23, 24	19, 20, 28, 29	16—18, 25—27	13, 14, 21—23	19, 20	15—17	11—13	9, 10, 21, 22	17—19	15, 16
Редис	6—8, 11—15	7—11, 24, 25	2—4, 7—11	3—7, 11, 12	1—4, 8, 9, 12, 13, 30, 31	5, 6, 9, 10	1—3, 6, 7, 10, 29, 30	2, 3, 7, 8, 30, 31	3, 4, 26, 27, 30	6, 7, 23, 24, 27, 28	3, 4, 24, 25, 30	5, 21, 22, 27—29
Чеснок	11—13	7—9	7, 8	3—5, 30	28, 29	—	—	—	—	—	—	5
Цветы из семян	—	—	—	25—27	23, 24	19—21	16—18	13, 14	9—11	6, 7	—	—

Указаны наилучшие дни для посадки, что не исключает работ и в другие дни, кроме тех, которые обозначены в таблице как неблагоприятные. Прочерк означает, что в данном месяце отсутствуют наиболее подходящие дни для посадки культуры и в той или иной мере приемлемы все дни, исключая неблагоприятные.

ЖЕНЩИНА С РЕБЕНКОМ

На высоте 7 200 метров старший бортпроводник Татьяна Сергеевна Рыбка вошла в пилотскую кабину.

— Товарищ командир, одна женщина хочет поговорить с вами.

— О чем?

— О том, чтобы вы изменили маршрут и летели в Турцию.

— В салоне старший пилот-инспектор по безопасности полетов, пусть он с ней объяснится. Глупая шутка!

— Да нет, ребята, не шутка.— Инспектор Абрамов уже входил в кабину.— Угрожает взорвать самолет. Давай-ка, Михаил, я сяду за штурвал, а ты иди в салон.

Да, да, уважаемый читатель, в черной, пиратской серии воздушных угонов среди мужских фамилий появилась и женская. Как это произошло? За ответом наш корреспондент выехал к месту происшествия и встретился с участниками воздушной драмы и ее виновницей — 30-летней Раисой Маевской.

Командир корабля «ТУ-134», пилот 1 класса Суров Михаил Юрьевич:

— 4 июля мы летели из Югославии в Ростов. В Сочи (там была посадка) стояли у трапа, любуясь прекрасной лунной ночью, вдыхая свежесть моря. Посадка закончилась, когда я увидел, что к самолету в сопровождении милиционера спешит женщина с ребенком. «Бедняжка, с ребенком, ночью...»,— сочувствуя ей, подумал я. «Вот опоздала, я ее проводил»,— сказал милиционер и, взяв под козырек, пошел обратно.

— Спасибо вам, добрые люди! — произнесла женщина и поднялась по трапу последним пассажиром рейса 164.

В 3 часа 01 минуту самолет взял старт.

...Войдя в салон, я успел сделать два шага, и тут же раздался дикий вопль: «Стоять! Не подходить!» В конце прохода увидел ту самую женщину. Но как она переменилась! Боевая стойка, агрессивность в позе, а вместо ребенка в руках какой-то сверток...

Я попытался сделать еще шаг.

— Ни с места! Немедленно меняйте курс, или я взрываю самолет!

Я вернулся в кабину обсудить с экипажем чрезвычайную ситуацию. Конечно, мы знали о фактах воздушного терроризма, но одно дело — читать или слышать, и совсем другое — когда этот самый террорист оказывается у тебя на борту и считанные минуты отпущены на то, чтобы оценить обстановку и принять решение.

— Что, если «крутануть» самолет? — предлагает Абрамов.— При резком маневре угонщица потеряет равновесие и выронит сверток.

Но что будет дальше? Не последует ли взрыв?..

— Можно вернуться в Сочи,— говорит радист Спиридонов,— море внизу заменит Босфорский пролив.

А может быть, всего благоразумнее все-таки лететь в Стамбул? Но посадка воздушного корабля в незнакомом зарубежном порту сопряжена с опасностью и риском не меньшим, чем приземление с бомбой на борту на своем аэродроме. К тому же мы входили уже в зону Ростова. И главное, Земля сообщила, что досмотр пассажиров проведен очень тщательно, значит, сообщников на борту нет. Кроме того, ее ребенок, мирно спящий в кресле. Неужели мать уничтожит собственное дитя?

Итак, решено: объявляем, что летим в Турцию, и садимся в Ростове.

— Не вздумайте меня дурачить,— угрожала Маевская.— Никто не выйдет из самолета, пока не придут представители турецких властей.

Было действительно жутковато, когда она кричала, осыпая всех бранью и угрозами, что не видит мечетей и небоскребов и что руки ее сводит судорога. А механик уже начал отсчет высоты: 70, 60, 50 метров...

В 3 часа 46 минут самолет совершил посадку в Ростове, подальше от аэровокзала, развернувшись на полосе так, чтобы не было видно, как мчатся к нашему самолету машины «Скорой помощи», пожарные, милиция..

Старший группы захвата, старший лейтенант милиции Есипенко Виктор Иванович:

— В 3 часа 45 минут была объявлена тревога. Наша группа — шесть человек — сразу поняла: дело серьезное. Быстро взяли оружие, экипировались, получили приметы преступницы. Самолет стоял на полосе, не выключая двигателей. Поддерживалась постоянная связь с бортом. В штабе еще обсуждались варианты спасения людей и самолета, когда снова раздался голос пилота: «Ребята, поторопитесь, она уже на грани истерики...» Приказ — захватить террористку — был отдан. На машине мы подъехали под самолет. Попросили «добавить шуму», двигатели взревели, и под их рев мы — Сергей Кендзиор, Алексей Макиянский, Олег Коршунов, Константин Заикин, Владимир Ульянов и я — проникли в багажное отделение. Вдохнули — выдохнули и вышибли дверь в салон. Ее черная маечка была нам уже известна. В один миг выхватили из рук «взрывное устройство»... К счастью, им оказался тяжелый молоток. Осмотрели кресла, туалет, коврики — нигде ничего не тикает, не брошено. Завернув руки, надели на преступницу наручники.

Да, конечно, наручники не лучшее украшение для женских запястий, но она сама его выбрала.

В 4 часа 34 минуты группа захвата доложила о завершении операции «Набат».

Татьяна Ивановна Демченко, капитан милиции, инспектор досмотра:

— Я была вызвана для обыска Маевской. Она сидела озлобленная. Весь «багаж» — детская сумочка, 35 рублей, автобусные талоны, пудра, помада. Даже детских вещей не было.

В это время за тонкой переборкой заплакала, проснувшись, ее дочка, которую держала на руках дежурная по посадке Таня Кулиненко.

— Уберите ребенка,— закричала Маевская,— вы мне нарочно на нервы действуете!

— Послушайте, а если б у вас была настоящая бомба?

— Я бы взорвала ее без сожаления.

— А люди?

— Мне своего ребенка не жалко, о каких людях вы тут говорите! И вообще, что с вами разговаривать, давайте мне корреспондентов, телевидение!

Почти два часа длится наша беседа. Маевская жестоко разочарована строгой и скромной обстановкой встречи — не щелкают фотоаппараты, не сверкают блицы, репортеры не лезут друг на друга, чтобы перехватить вылетающие из ее уст слова:

— Со мной негуманно обошлись: 4 часа ночи, я в шоке, мне не дали отдохнуть, сразу потащили на допрос.

— Но ваш поступок тоже, прямо скажем, нельзя назвать гуманным.

— Мой поступок — это своеобразный вызов обществу! Я протестую против тоталитарного государства! Цель оправдывает средства! Кстати, это мой любимый девиз.

Незадолго до «выхода на цель» Маевская, по ее словам, летала в Омск, отвозила племянника, а заодно захватила родственникам какие-то особенные, дорогие обои. Но обои оказались дешевыми, ее заподозрили в нечестности, вышел скандал «по-родственному». Пытаясь поскорее вернуться домой, она купила билет по чужому «инвалидному» удостоверению, но опять произошла неувязка: не стыковались фамилии в билете и паспорте. Она решила сдать билет, чтобы снова его тут же купить на свою фамилию. За «трюк» ее здорово отчитали. К тому же пришлось заплатить неустойку. Голодная и злая, она села в самолет, но, как нарочно, обед подали очень скромный.

— Сюда летела — была курица, назад лечу — нет курицы... Безобразие!

Вернувшись в Адлер, она отнесла обои в магазин. Деньги ей вернули, но нервы вконец истрепали. Пришла домой, а сосед привез бочку с бензином и поставил как раз возле ее дорожки — вонь, грязь... Он обещал вечером передвинуть, но кто это будет дожидаться вечера? Она сама передвинула бочку и заодно высказалась, облегчила душу. Вечером к соседям пришли гости, принесли спиртное. Она четко слышала, как сосед бросил в ее адрес нелестные слова. Раиса не осталась в долгу, раскрыла ему кое на что глаза. Жена соседа ударила ее дуршлагом по голове...

Избитая и оскорбленная Раиса Маевская, подхватив на руки младшую дочку, приехала в 22 часа в отделение милиции.

Предпочитая международные футбольные схватки матчам местного значения, сотрудники милиции велели ей приходить завтра утром...

...конечно, конечно. Но душа жаждет действий.

— Хорошо, расскажите, какой он, ваш избранник?

— Он такой высокий, красивый, на гитаре играет...

— Ну а какой у него характер, какие привычки, какие люди его окружают, что он хочет от жизни?

— Да, честно говоря...

— Вот. Это первая и самая распространенная ошибка — вы хотите понравиться неизвестно кому.

— Как это? Его зовут Толя...

— Хм, понятно. Тогда начнем с самого начала. Прежде всего надо внимательно посмотреть, что за человек перед вами, каковы его симпатии и антипатии, какова линия его поведения. Психология, как всякая наука, очень любит все классифицировать. Поведение людей она раскладывает на три основных мотива — мотив дружбы, мотив власти и мотив достижения успеха. Вообще-то в реальной жизни у каждого есть и тот, и другой, и третий мотив. Но среди них всегда можно найти ведущий, главный, тот, что определяет характер.

— Дружеский мотив, наверное, больше Толе подходит. У него много друзей.

— Замечательно. Но у людей с мотивом власти и с мотивом достижения успеха тоже может быть много друзей. Давайте тогда действовать методом исключения. Возьмем мотив власти. Вы никогда не наблюдали, как порой люди умело заставляют окружающих делать то, что им не хочется и не свойственно, и заставляют не впрямую, не приказом, а исподволь, находя особый подход к каждому?

— Да, и по этому поводу у меня есть письмо от Лены из Новосибирска: «В наш класс недавно пришел новенький — Олег. Он тут же со всеми подружился. Одному мальчику — он самый слабенький у нас в классе — Олег обещал защиту, другому поставляет всякие шмотки на продажу, и теперь у того много денег. Наших девчонок он покорил тем, что умеет проводить сеансы спиритизма и вызывать всяких духов, у которых можно спросить о своем будущем. Но вот странное дело — после появления Олега наш класс стал страшно недружный. Пользуясь хорошим к себе расположением, Олег распространяет всякие сплетни — Вадику говорит про других, что все они неучи, Саше рассказывает, что ему со всеми остальными скучно, кроме Саши. Олега побаиваются даже учителя, потому что, скажи он, и весь класс уйдет с уроков или еще что-нибудь похлестче выкинет. На меня он не обращает внимания — наверное, потому, что я и так, как заворожен-ная, смотрю на него. Но я очень хочу с ним дружить. Что мне делать?»

— Как раз здесь мы сталкиваемся с мотивом власти. Но я сразу должен оговориться: если у человека с властным характером есть какая-то благородная цель, идея, то он может быть вполне приличным человеком. (Хотя механизм подчинения людей, в сущности, остается все тот же.) Но Олег — эгоист, им движет одна, «чистая» идея власти — ему не столько важны люди, его окружающие, сколько то, что он ими управляет, что они его слушаются беспрекословно. Видите, как он сумел их заинтересовать: и тем, что знает что-то такое, чего не знают они, и тем, что может помочь слабому, и тем, что может помочь заработать деньги. У Олега много друзей. Но можно ли сказать, что мотив его поведения дружеский? Ведь он помогает людям не для того, чтобы просто помочь, а для того, чтобы получить над ними определенную власть.

— Нет, мой Толя не такой... Он готов помочь своим друзьям просто так, бескорыстно. Он никогда не будет наговаривать им друг о друге гадости.

— Более того, человек с дружеским мотивом просто не сможет долго общаться с теми, кого он не уважает. Ну, допустим, вы пришли на курсы английского языка и видите, что люди, которые там занимаются, почему-то вам несимпатичны. Если у вас властный характер, вам, в сущности, это безразлично. Вы становитесь старостой группы — очень хорошим, кстати, старостой — и чувствуете себя в этой роли как рыба в воде: вам нравится управлять людьми, вы прекрасно можете их организовать, найдя свой подход к каждому. А вот если у вас ведущий мотив дружбы, вас будет тяготить совместная работа с людьми, к которым вы не испытываете дружеских чувств.

Третий мотив — мотив достижения успеха. Для человека, им одержимого, в личных отношениях не важно, что собой представляет, так сказать, «объект» достижения. Важнее всего, чтобы «объект» был занят, недоступен. Причем чем надежнее занят, чем более недоступен, тем более привлекателен.

— Понятно. У нас много писем от девушек, которые испытали это на себе. Например, такое: «Я дружила с одним парнем. Дружила давно, с первого класса. У нас все было хорошо. Но однажды в одной компании мы познакомились с Витей. Я ему очень понравилась. Он долго добивался моей дружбы. А когда наконец я из-за него рассорилась со своим парнем, Витя как-то сразу потерял ко мне интерес. Ему стало скучно со мной. Что мне теперь делать? Я осталась совсем одна».

— Да, именно так. Человек с мотивом достижения успеха «заводится» только на неприступность, на преодоление. И если вы хотите завоевать сердце такого парня, вы должны изображать абсолютную неприступность и делать вид, что вы ему совершенно не по зубам. Но надо помнить, что, завоевав его таким образом,— то есть он-то будет думать, что это он вас завоевал,— вы можете столкнуться с тем, что парень потеряет к вам всякий интерес или что у него в самый неподходящий момент опять включится мотив достижения успеха, как только он увидит «объект» еще более недоступный.

— Так что же, теперь плевать на него, мового дорогого, любимого, единственного, ногами топтать?

— Ну, если вы проявляете свою недоступность только в плевании и топтании, то конечно. Если у вас есть еще какие-нибудь способы проявить свою недоступность, лучше использовать их. Вы можете быть с этим человеком во вполне дружеских, теплых отношениях, но «заведется», среагирует он на вас только, если почувствует, что вы отгорожены от него массой препятствий.

— Я вроде за Толей такого не замечала. Хотя...

— Внешне это может выглядеть так: бесконечные разговоры о себе, о своих достижениях, о престижных знакомствах, о престижных вещах — в зависимости от интеллекта это может проявляться или более демонстративно и грубо, или тонко.

— Да нет, вроде Толя не хвастунишка. А что делать Лене с ее Олегом? Пусть он не очень симпатично выглядит, но сердцу-то не прикажешь...

— Если Лене так уж хочется обратить его внимание на себя. . Это несложно Олега с его мотивом власти можно приручить самыми примитивными способами. Надо постоянно твердить ему, насколько он возвышается над другими, как прекрасно он ими управляет, как замечательно может их организовать, как Лена ему предана, как с радостью будет делать все, что он захочет, даже если ей это не очень нравится, лишь бы угодить ему.

— Но она пишет, что и так «заворожженно смотрит на него».

— Одно дело — просто смотреть, другое дело — дать почувствовать человеку, что ты вполне его оценила, оценила гораздо выше, чем его оценивают другие. Но иногда полезно и показать, что власть над вами потеряна или может быть потеряна — тогда ваша ценность на какое-то время возрастает, к вам проявится больше внимания, Олег будет жадно стремиться вернуть свои владения. Такая, знаете, игра в кошки-мышки.

Вообще, должен сказать, комплименты — страшно эффективное средство. Большое заблуждение, что их следует говорить только женщинам. Уж поверьте мне — мужчины тоже падки на хорошее слово. И комплименты — это вовсе не обязательно неправда, человека всегда есть за что похвалить. Надо только знать, кого и за что хвалить и как. Человеку с мотивом дружбы никогда не надо говорить слов, подчеркивающих то, что он имеет какую-то власть над людьми, он сочтет это натяжкой, его это покоробит — и на дружбу с ним уже рассчитывать не придется. Кроме того, надо помнить, что, хваля кого-то за определенные поступки, слова, вы тем самым обнаруживаете и собственную систему ценностей. Если у вашего Толи действительно ведущий мотив дружеский, то ему важно, как вы относитесь к окружающим, готовы ли вы им помочь, умеете ли вы дружить — короче, здесь важна ваша искренность. Вообще, понравиться человеку с дружеским мотивом — самое сложное, тут надо что-то иметь за душой, нечто располагающее к сотрудничеству. Вот люди с мотивом власти да и с мотивом достижения успеха — они всеядны, надо просто уловить их слабое место.

— А вот что я подумала, Александр Михайлович, не учим ли мы наших девушек коварству?

— Я меньше всего хотел, чтобы наш разговор носил поучительный характер. Но я хотел бы, чтобы девушки ориентировались в сложности мотивов людей, их поступков, чтобы они понимали: не все люди одинаковые. И чтобы они думали о том, что их ждет, когда они, потратив время и силы, наконец добьются своего.

Коварству не обучалась
Маша МУСИНА.

ПОСЛЕДУЙТЕ МОЕМУ ПРИМЕРУ!

Однажды, гуляя с дочкой в парке, я обратила внимание на молодую женщину. В ее руках был журнал, рядом на скамейке лежала стопка книг, а в коляске мирно посапывал малыш.

«Неужели она все прочитает?» — подумала я с завистью.

Действительно, незнакомка брала книгу за книгой и переворачивала страницу за страницей. Неужели она так быстро читает?

— Извините, пожалуйста. Вы читаете так быстро, что создается впечатление, будто бы пролистываете книгу?!

— Вас удивит мой ответ, но я «проглатываю» по 1—2 книги за час, не пропускаю ни одной детали и не чувствую усталости.

— Не может такого быть! Как? Каким образом?

— Все реально! Просто необходимо овладеть культурой рационального чтения, то есть чтения внимательного, критического и творческого.

— А где этому можно научиться?

— **В ШКОЛЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ЧТЕНИЯ (ШРЧ).** Программа обучения включает:

- скорочтение (увеличение скорости чтения в 3—10 раз),
- укрепление памяти (80—90-процентное усвоение прочитанного),
- развитие внимания (искусство сосредоточения),
- аутотренинг (искусство расслабления).

— Так интересно! Неужели это все доступно?

Конечно! Коллектив школы во главе с Маратом Зигановым продумал все до мелочей! Заочное обучение проводится по переписке в течение 3—4 месяцев, стоимость — 29 рублей. А начать его можно в любой день! Нужно только выслать по адресу: 121151, Москва, Кутузовский пр., 24, ШРЧ — заявку со своими данными и обязательно пустой конверт с вашим адресом. В ответ получите красочный буклет об условиях приема и методах обучения в этой школе.

Я недоуменно посмотрела на женщину.

— Не удивляйтесь,— предугадала она мой вопрос.— После окончания ШРЧ цифры, телефоны, адреса я запоминаю с первого взгляда!..

Этот необычный разговор произошел в апреле.

Теперь мне не страшен и океан литературы. Сейчас я читаю со скоростью 5000 знаков в минуту. Но это не предел — ведь я учусь в ШКОЛЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ЧТЕНИЯ только 1,5 месяца!

Т. ГУРЬЯНОВА

Галина БЕСЕДИНА

ВОЗЬМИТЕ ГИТАРУ...

— Галина, ваше имя хорошо известно, и любовь к вашему творчеству не проходит с годами. Может быть, потому, что поете вы о непреходящем: о добре, нежности, любви... Скажите, у «звезды» трудная жизнь?

— Такая же, как у каждого из нас,— почти невозможная. Может быть, даже чуть труднее — ведь артист всегда на виду.

— Вы всегда прекрасно выглядите, всегда в отличной форме, вы заряжаете зал надеждой, верой и оптимизмом. Кто решает все ваши житейские проблемы?

— Увы, моих проблем, кроме меня, никто не решит. А их очень много... Самый родной и близкий мне человек прикован к постели. Вряд ли врачи смогут вернуть ему здоровье. Когда это случилось, я на некоторое время ушла со сцены

Больницы, санатории, бессонные ночи, забота о еде и лекарствах, полная невозможность найти сиделку. Вопрос стоял так: или сцена, или уход за любимым. Вернее, никакого вопроса для меня не было: конечно, мое место — рядом с больным.

— Вы готовы были бросить все ради спасения?..

— Нет, бросить все невозможно, и я никому никогда не посоветовала бы этого сделать. Как можно бросить свое любимое дело, себя? Да, в нашу жизнь однажды и не однажды приходит беда, испытание, и все мы — громкими словами — делаем выбор, а попросту — ведем себя так, как можем. Приходит время отдавать жизни долги, расплачиваться за счастье. Каждый по-разному ведет себя в этой ситуации. И каждый стремится выжить. Но выжить надо красиво! Бросить все? Никогда! Надо попытаться найти выход в этой сумасшедшей жизни, в этом грохоте, где «нету времени присесть, поговорить, нету времени друг друга пожалеть, от несчастья от чужого ошалеть».

— А что вам помогло и помогает?

— Гитара моя в первую очередь. Только она знает, что творится в моей душе. Только она одна знает, что мне стоило не бросить ее. Мы с ней одной веревочкой на всю жизнь повязаны, она меня и вытащила... Не буду говорить, сколько лет мы вместе — студенткой я училась играть на гитаре, по самоучителю, по листочкам — заданиям заочной школы, всюду их носила с собой — на улице, в метро... Впрочем, кто играет на гитаре, тот прекрасно понимает, о чем я говорю. А тех, кто не умеет, но хочет научиться играть на шестиструнной гитаре, я приглашаю в нашу студию «ЛИРА».

«ЛИРА»— МОСКОВСКАЯ ЗАОЧНАЯ СТУДИЯ ГИТАРИСТОВ. Срок обучения в ней около года. Возраст не ограничен. Обучение ведется по оригинальной методике, дающей возможность освоить инструмент любому человеку, даже без ярко выраженных музыкальных способностей. В курс входит обучение нотной грамоте.

ПРОГРАММА: этюды, романсы, пьесы (как классического, так и эстрадного стиля), авторские песни, популярные песни эстрады, радио и кино.

Курс ведут опытные педагоги, в том числе заслуженная артистка республики ГАЛИНА БЕСЕДИНА.

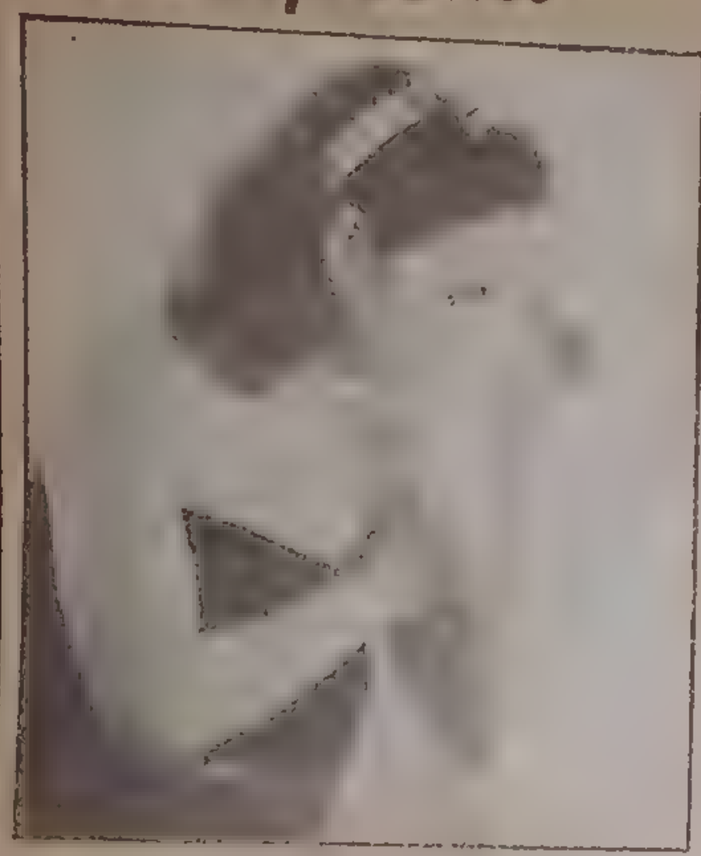
После того как вы перечислите на счет студии плату за весь курс обучения в сумме 38 рублей, вам будут регулярно, два раза в месяц, высылаться программированные методические указания, задания, ноты и песни. Учебный материал высылается через полтора-два месяца, после поступления платы. Набор в студию проводится постоянно, независимо от времени года.

Адрес, по которому следует перечислять плату за обучение: 115597, г. Москва, почтовое отделение 597, а/я № 16. Студия гитаристов «ЛИРА».

Плата производится только ПОЧТОВЫМ переводом.

Убедительная просьба писать свои обратный адрес *разборчиво и полностью*, иначе не смогут отсылать задания

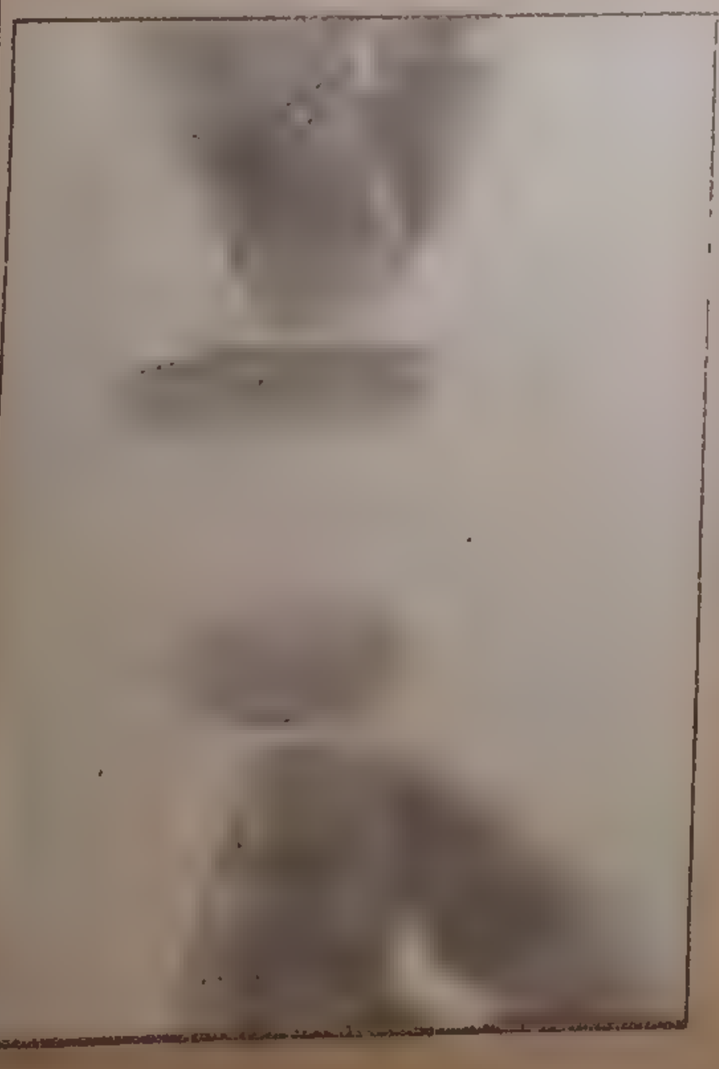
Красота, хорошее настроение, свежесть



— все это вам гарантирует кооператив «Колосс-Альянс», если вы приобретете набор для массажа лица. Иглоаппликаторы, входящие в этот набор, разгладят ваши морщины, повысят тонус мышц, помогут вылечить травматические повреждения, невралгию тройничного и неврит лицевого нервов, рассосать рубцы. Запатентован в СССР.

Наборы высылаются наложенным платежом (оплата на почте при получении). Инструкция прилагается. Цена набора — 5 рублей. Обращайтесь по адресу: 109052, Москва, ул. Смирновская, 2. Тел. 266-55-11.

Для торговых организаций и инофирм, желающих заключить договор на поставку, телекс: Москва, Альянс 000146.



Вы хотите жить лучше?

Используйте свои скрытые возможности — это приятно и выгодно!

Необходимую помощь окажет Школа практической психологии. Чтобы БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЬ дополнительную информацию, присылайте конверт со своим адресом:

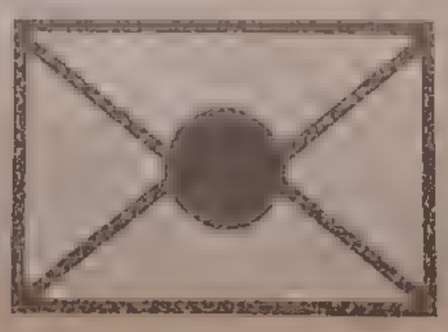
113556, Москва, М-556, а/я 78, Школа практической психологии.

ЧТО ВАС ЖДЕТ В НОВОМ ГОДУ

Хотите знать, что вас ждет в 1991 году — в любви, карьере, сексе, семье? Если вы закажете себе американский компьютерный вариант гороскопа, основанный на древней астрологии хинди, вы получите ответы на многие интересующие вас вопросы, узнаете, какой месяц следующего года будет наиболее благоприятен для путешествий, а какой — для финансовых дел, изменится ли что-либо в вашей личной жизни и будет ли продвижение на работе. Кроме конкретных прогнозов на будущий год, в гороскоп будет дано общее описание вашего характера и предсказание на всю жизнь.

Заявки лучше посылать на почтовых открытках по адресу: Москва, п/о 121552 а/я 146, «Гороскоп». Вы должны сообщить день, месяц и год своего рождения (если знаете — желательно и часы), фамилию, имя, отчество. Не забудьте разборчиво написать свой домашний адрес. Когда гороскоп для вас будет составлен, вы получите его на почте, заплатив 10 рублей.

Желаем вам в новом году счастья и удачи!



Те, кто располагает интересной информацией или хочет дать рекламу в нашем журнале, могут позвонить по телефонам: 250-11-93, 135-45-22.

ЖИТЬ ДОЛГО И НЕ БОЛЕТЬ

Сохранять физическую активность и ясность мышления — об этом мечтает каждый. А для того, чтобы мечта стала реальностью, советуем заняться Трансцендентальной Медитацией («ТМ»). Простые и легкодоступные каждому упражнения, завоевавшие популярность во всем мире, помогут вам использовать скрытые возможности организма, коснуться разумом Единого поля.

Для начала занятий необходимо приобрести индивидуальную мантру (совокупность звуков). Желающие заниматься «ТМ» должны ответить на нашу анкету.

1. **Ваше имя.**
2. **Число, месяц и год рождения.**
3. **Род занятий.**
4. **Рост, вес.**
5. **Образование.**
6. **Состояние психики (спокойное, напряженное, раздраженное и т. п.).**
7. **Отношение к самому себе (положительное, отрицательное, противоречивое и т. д.).**

Листок с ответами вложите в конверт вместе с квитанцией о перечислении 36 рублей на счет кооператива «Супермодель». Вы получите описание техники «ТМ» и вашу индивидуальную мантру.

Адрес: 226019, Латвия, Г. Рига, а/я 2. Кооператив «Супермодель». Р/с № 000164605 в ОПЕРУ Жилсоцбанка г. Риги. Код № 781286.

«ИМПУЛЬС» К ПЕРЕМЕНАМ

Перемена места жительства — всегда дело нелегкое, особенно если речь идет о переезде в другой город. Оказать помощь всем, кто желает совершить междугородный обмен, берется Молодежное творческое объединение «ИМПУЛЬС». Для этого достаточно выслать заявление на имя председателя объединения по адресу:

607200, г. Арзамас-16 Горьковской обл., Главпочтамт, а/я 117. «Импульс-Ф».

В письмо необходимо вложить конверт с вашим четко написанным почтовым адресом. В нем вы получите ответ с анкетой и условиями договора.

Заранее сообщаем, что стоимость обслуживания составляет 15 рублей. Выезжающие из МОСКВЫ, ЛЕНИНГРАДА, КИЕВА, МИНСКА обслуживаются БЕСПЛАТНО.

ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА

— Конечно, не домой. Приглашаем в ресторан. Разумеется, за свой счет. Благо, что у Сережи теперь большая зарплата — восемьсот рублей.

— Наташа, вы, наверное, слушаете выступления Сергея Борисовича? Они вам всегда нравятся?

— Когда могла, ходила на сессии Моссовета. Если нет, то слушала по телевизору. Но мне нравятся не все выступления Сергея. И я всегда говорю ему, что именно мне не понравилось. Вообще главную долю критики он получает от меня. Я ведь и знаю его лучше других...

— Сергей Борисович сейчас, как говорится, на виду. На него это никак не повлияло?

— Вы хотите спросить — не зазнался ли он? Вот уж это ему абсолютно не грозит. Прежде всего потому, что у него есть чувство юмора. И еще — он всегда предъявляет к себе высокие требования и понимает, как многого ему еще недостает. Конечно, Сергею еще надо многому учиться...

— Вы действительно строгий критик своего мужа. Наташа, я слышала, как Сергей Борисович свободно говорит по-английски. Он специально занимался языком?

— Нет. Но у него, очевидно, способности к языкам, потому что после первой же зарубежной командировки стал разговаривать.

— Наташа, вы мне рассказали, что ваш муж любит играть на гитаре, любит петь...

— Еще он очень любит Вивальди. Готов слушать его часами. Но вот сейчас времени совершенно не хватает. Едва успевает прочитывать газеты.

— А вот что любите вы?

— Читать. Чехова могу перечитывать без конца. Люблю животных и копаться в земле. Но дачи у нас нет...

— Вы прекрасно выглядите. Такая нарядная...

— Это Сергей привез мне блузку из Франции. А юбку купила в магазине «Люкс». Приезжала моя студенческая подружка, я ее туда возила. И увидела эту юбку, она стоит-то всего

Но я не скажу, сколько именно стоит юбка. Вдруг в том иностранном посольстве, куда Наташа пошла на прием, читают журнал «Работница».

— Извините,— засобиралась Наташа,— но мне пора. Я должна заехать в Моссовет, а оттуда вместе с Сергеем — на прием..

И мы пошли. Вернее, поехали в метро. Народу было полным-полно. И я, честно говоря, очень опасалась за целостность Наташиного наряда. В открытые окна вагона врывался грохот колес. Сначала мы с Наташей пытались кричать что-то друг другу на ухо, но потом замолчали. Я смотрела на красивое Наташино лицо, на ее блестящие каштановые волосы, и мне было грустно оттого, что она вот так вот едет на высокий прием. Ведь даже Золушка на бал и то отправилась в карете.. И вот тогда в душном вагоне метро я и придумала ту сценку, с которой начала свой рассказ о Наташе.

И мне жаль, что это только моя фантазия... Мы так много ждем от ее умного, энергичного, сильного мужа. Но только они вдвоем знают, кто дарует ему эту силу. А может быть, это ведомо лишь ей одной...

Людмила КОДЗАЕВА

ИГРЫ БЕЗ РАСПИСАНИЯ

ЗАПИСКИ БАБУШКИ

В середине самой большой лужи стоял маленький человек, и было ему от роду два с половиной года. Он не просто стоял. Периодически он подпрыгивал, топал своими ножками в резиновых сапожках — и брызги весело разлетались по радиусу. Он заливисто смеялся, с недоумением поглядывая на прохожих, поспешно разбегающихся по сторонам и в ужасе вопрошавших: «Чей это ребенок?»

Это был мой ребенок. Вернее, внук Андрюшка. Очаровательное и смешное создание. «Маленький тиран». Лужа для него была морем, а я, тщетно пытающаяся его вытянуть из этой морской стихии, противником, нападавшим на чужую территорию. Конечно, это была игра, как бы понарошку, но вокруг была реальная жизнь. И я испытывала реальный стыд за его поведение в луже. Косые, осуждающие взгляды прохожих ранили меня в самое сердце: «Какая невоспитанность!» Откуда им знать, что я уже давно изучаю детство и игру и даже имею ряд педагогических работ на эту тему? Откуда им знать, что я в душе понимаю этого ребенка и не осуждаю, а приветствую его игровую фантазию? Откуда им знать, что таким странным об-

Фото Владимира ЗУБРИЦКОГО

разом я помогаю внуку заполнять его «эмоциональный резервуар»?

Современным детям не повезло. У них какое-то рафинированное детство усеченное, неполное, потому что мало в их жизни игры — в школе, в пионерском лагере, дома. Это ненормально для умственного и физического развития детей.

«Ах вы бывшие здания, опять на улицу помчались. Вам бы только в казаки-разбойники играть!» — так и слышу голос своей бабушки из далекого детства. Каждое время рождает свои игры. А сегодня какие? Сегодня? Игры-соревнования между родителями, кто кого перещеголяет. Соревнуемся! Овзрослияем детство, раньше времени начиняя его своими взрослыми заботами: живут дети по графику, учатся по расписанию, даже пионерской работой занимаются по плану и приходят домой усталые, вымотанные.

Войдя в квартиру своей приятельницы, я услышала сразу две музыки: одна неслась из кухни — там телевизор смотрела мама, а другая из комнаты — там телевизор смотрел папа. Они любили друг друга и сына-третьеклассника любили, но больше всего любили телевизор. Это был самый близкий их друг. Каждый общался с ним на своей телеволне, сын в это время делал уроки. Родители по очереди подбегали к нему и спрашивали:

— Как идут дела? Все хорошо? Заканчивай быстрее, сейчас начнется четвертая серия...

Сын оправдывал их надежды и учился хорошо. Но каждый день для него был похож на предыдущий. Дома давно ничего не происходило: школа, уроки, телевизор, спать...

Когда я попыталась поговорить с приятельницей о сыне, она искренне удивилась: «Чего же еще надо? У него все есть». Да, все, кроме них, родителей, и их интереса к нему. В большой квартире при наличии живых, здоровых и любящих родителей ребенок одинок. Ему даже собаку нельзя завести. Он бы хотел с нею разговаривать. Она бы и квартиру помогала сторожить, потому что одному ему сторожить страшно, когда приходит из школы и сидит один. Единственное средство общения — телефон, откуда раздаются наши «педагогические» указания:

— Суп разогрей. Ведро вынеси. Ребят не пускай. На улицу не ходи. Сиди и делай уроки.

Так или примерно так отторгаем мы от себя своих детей. И живут они рядом, под одной крышей, но уже не с нами. Непонятные. Ершистые. Трудные. И скучно. Потому что жизнь их наполнена бесконечными

...ой роскошной. Жизнь выписывает свой сюжет и в соответствии с ним в подъезде, перед которым когда-то играла в классики девчонка, сейчас находится приемная ее мужа. Вот в этой приемной мы с Наташей и разговаривали.

— Наташа. Сергей Борисович баллотировался от того района, в котором я сама живу. Я много раз ходила на встречи с ним, сейчас, как и все москвичи, естественно, слежу за его деятельностью. Мне нравится его корректность, сдержанность. По-моему, культурой общения он выгодно отличается от многих депутатов.

Но он почти никогда не улыбается. Скажите, пожалуйста, ваш муж и в жизни такой малоулыбчивый, невеселый человек?

— Наверное, вам трудно будет поверить, что Сергей как раз очень веселый человек. Правда, я тоже ему говорила, что он выглядит иногда довольно мрачным. Я даже сказала ему, что вот западные политики всегда улыбающиеся. А он мне ответил, что им есть от чего улыбаться, а ему пока нет. Может быть, он прав. И все-таки мне самой грустно, что давно не слышала, как он играет на гитаре, как поет. В студенческие годы Сергей жил в общежитии на Усачевке, и в его комнате постоянно толпился народ. Пели, спорили, слушали «Битлз», которых он обожал

— А как вы познакомились?

— Мы же вместе учились. И познакомились в самом начале первого курса на истфаке МГПИ. Сижу как-то на лекции. Вдруг получаю такую забавную, шуточную анкету. Я на нее ответила. А потом ко мне подошел Сергей. Это он был автором. Вот с того дня мы с ним и не расставались. Хотя с четвертого курса я перешла на вечернее отделение. Папа перенес несколько инфарктов, ушел на инвалидность, и денег на жизнь, естественно, не хватало. Поженились мы на пятом курсе, 4 сентября 1976 года...

— Наташа, я, конечно, понимаю, как это здорово, когда юноша играет на гитаре, поет... Но ведь, наверное, не из-за этого же вы вышли за него замуж?

— Говорят, бывают счастливые браки по принципу «единства противоположностей». Может быть, это и так. Но я могу быть счастлива только с тем человеком, который ценит в людях то же, что ценю в них я. По-моему, лишь тогда возможно полное взаимопонимание.

— А что вы цените в людях, что вам кажется главным в отношениях между ними?

— Доброжелательность и честность. Я уверена, что именно это показатель истинной интеллигентности.

— Наташа, а как начиналась ваша семейная жизнь? Вы жили с вашими родителями?

— Нет. У них к тому времени была двухкомнатная двадцатипятиметровая квартира. Но папа ведь очень болел. И мы с Сергеем снимали частную. Я работала лаборанткой, сами понимаете, сколько зарабатывала. Сергей, чтобы сводить концы с концами, пошел преподавать историю в хореографическое училище Большого театра. Конечно, совмещать учебу и работу ему было нелегко, но окончил он все-таки с красным дипломом. Распределение получил свободное. Полгода не мог нигде устроиться. Потом нашел место почасовика в Институте Губкина. Оттуда перешел в социологическую группу Плехановского института. Кстати, эта работа дала ему очень много: приобрел навыки общения с людьми, вырос профессионально. Свою кандидатскую диссертацию «Общественно-политическая борьба в конгрессе США в 1971—1974 годах» защитил в Институте всеобщей истории. Я уже тогда тоже работала в этом институте. Да и сейчас я там младший научный сотрудник. После защиты его оставили в институте. Сергей опубликовал больше двадцати статей, подготовил книгу, которая должна была выйти в издательстве «Наука», но доделать он ее не успел, потому что тут случился 89-й год...

— Наташа, вы так сказали — «случился». Разве для вас было неожиданным решение мужа баллотироваться в народные депутаты?

— Да, когда в 88-м году Сергей сказал мне об этом, то сначала я решила, что он шутит. Знаете, мы ведь так были привычны к тому, что за нас думает кто-то там наверху... Но тут же поняла, что этот шаг он глубоко обдумал. Конечно, я знала, как серьезно он относился к тому, что происходило в нашей стране. Знала, что был связан с неформальными организациями, только-только появляющимися тогда. Его это очень интересовало как историка, социолога, политолога. Понимаете, я, конечно, очень беспокоилась за мужа. Но в то же время верила в него. Верила потому, что знала: он — человек зрелый, трезво мыслящий и знающий.

— Предвыборная кампания мужа была трудным временем для вас?

— Разве может быть легко жене, если тяжело мужу? Конечно, нелегко было и мне. Но никогда я не жила так насыщенно и интересно. Честно говоря, я была захвачена целиком. Участвовала в митингах, во встречах Сергея с избирателями. Было так радостно наблюдать, как просыпаются от многолетней спячки люди, и самой просыпаться тоже..

— И все-таки что было самым трудным — конкуренция или что-то другое?

— Конкуренция, конечно, была серьезной. Но это честная игра. Тяжело и отвратительно было другое — противодействие и прямое давление, которое на Сергея оказывалось. Когда он составил и подписал телеграмму против неконституционных методов, которые применялись против Ельцина, Сергея вызвали в райком и обвинили в антипартийной деятельности. Ему угрожали исключением из партии, если он не откажется от телеграммы. Да и вообще советовали выйти из борьбы. Естественно, он не принял предложенных условий, не испугался. «Беседа» продолжалась несколько часов. Из-за этого Сергей опоздал на встречу с избирателями. Я ждала его там и когда увидела, то сразу поняла: что-то случилось. Своим избирателям Сергей ничего не сказал, но люди все равно об этом узнали. Сейчас эта история кажется даже забавной, но тогда, поверьте, нам не было весело...

— Наташа, а что вам самой больше всего нравится в программе мужа?

— Ее ключевой момент: «Демократия должна работать». Я совершенно убеждена, что изменить свою жизнь мы сможем только тогда, когда этот лозунг перестанет быть просто словами. Еще мне хотелось бы сказать вот о чем. Мы как-то односторонне зачастую понимаем слово «демократия». Для многих это безграничная возможность выступать с критикой. Но, мне кажется, критикуя, надо предлагать какое-то свое конкретное решение проблемы. Конечно, просто сказать, что плохо и это, и то. Но критика ради критики не породит ничего нового, не поможет изменить нашу жизнь, не поможет нам всем избавиться от многочисленных наших бед и недостатков. По-моему, демократия — это и полная возможность приложить свои силы, чтобы улучшить жизнь, чтобы внести свой вклад в то дело, которым заняты сейчас все честные люди. Сегодня всем очень трудно... Многих очень пугает переход к рыночной экономике. Действительно, наш завтрашний день еще не сулит нам радостей, действительно, он, может, будет еще труднее сегодняшнего. И потому совершенно необходимо, чтобы наши самые светлые умы объяснили всем нам, что переход к рыночной экономике — тот трудный, но необходимый шаг, сделать который нужно, чтобы в корне изменить нашу жизнь к лучшему. Но народ сейчас очень мало верит словам. Нужны уже сегодня конкретные дела, которые убеждали бы людей, что жизнь хоть и постепенно, но изменяется...

— Вы считаете, что Сергей Борисович руководствуется именно этим?

— Конечно. По-моему, и москвичи тоже не могли не заметить, что нынешний Моссовет занимается не декларированием свобод, не разговорами о том, как хорошо жить хорошо, но старается, чтобы нам уже сегодня жилось хоть чуточку легче.

— К сожалению, нельзя сделать так, чтобы в наших магазинах, как по мановению волшебной палочки, наступило изобилие. Но то, что Моссовет старается упорядочить торговлю, это правда. Вы сами это как-то ощутили?

— Надеюсь, вы не хитрите со мной, пытаясь таким образом выяснить, хожу ли я в магазины? Конечно, хожу. И в те же, в которые ходила всегда. Только фрукты дочке покупаю на рынке. Так что и я, естественно, стою в очередях, которые так раздражают. И слышу, что в них говорят...

— Честно говоря, Наташа, вам не позавидуешь: мы все сейчас так сердиты, что часто бываем просто несправедливы. Похвалить тех, кто для нас старается, мы не спешим, а вот отругать — на это мы скоры...

— Да я-то еще ладно... Хотя, конечно, и мне не сладко бывает слушать. А вот нашим мамам приходится особенно трудно — все претензии к Моссовету соседки высказывают им...

— Нелегко быть женой заместителя председателя Моссовета?

— Как вам сказать... Приходится встречаться с разным отношением людей... Но главное, что друзья остались друзьями. И со своей студенческой компанией дружим по-прежнему. Правда, собираемся сейчас реже. Сергей страшно занят...

— Наташа, а просьбами не донимают?

— Друзья никогда ни о чем не просят. Да ведь они и видят, что мы сами живем, как жили. А всем другим просителям я раз и навсегда дала понять, что посредником выступать не буду. Тем более что я совершенно уверена: это было бы бесполезно..

— А какие все-таки перспективы с вашим жильем?

— Не знаю. Наверное, или будем меняться на бо́льшую квартиру, или вступим в кооператив. Во всяком случае, решать как-то будем только за свои деньги...

— В Моссовет приезжает немало иностранных деятелей. Наверное, кого-то из них принимает Сергей Борисович. Куда вы их приглашаете?

«ПОДРУЖКА»

ВЫБЕРИ МЕНЯ!

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

(Современный практический...

В прошлом выпуске «Подружки» мы открыли эту рубрику — «История любви» — разговором о «делах давно минувших дней» — о любви в Древней Индии. Но жизнь идет — древность древностью, но и у сегодняшней любви есть свои проблемы.

Чего только не проделывают девчонки в конце XX века, чтобы заполучить желанного возлюбленного! По телефону звонят — и молчат. Или не молчат, а говорят такое, что лучше бы и помолчали. По пятам шастают. Дерутся из-за парней. На все готовы — тьфу, гордости совсем нет.

То ли дело раньше — сидит девица-краса у окошка с геранькою, очи долу. Какой молодец мимо проезжает — вскинет глазки. Понравилась — засылай сватов, а нет — не очень-то и хотелось, будет следующий.

Нет, сейчас все не так. Сейчас равенство. Никто пассивно ждать не будет принца на белом коне. К вечеру в боевой раскраске мы пускаемся в поход за своей любовью. Кто куда — на дискотеку, в кино, на улицу, во двор. Ну, хорошо. Нашла того, кто мил, кто приглянулся, кто сердце греет. А что дальше? Дальше-то что? Времена переменились, но способы завоевания любви остались все те же, мужские — «буря и натиск». Но вот своих, девичьих способов завоевания возлюбленных у нас пока маловато — все мужские заимствуем.

Кстати, об эмансипации. Психологи провели такой эксперимент. Несколько семейных пар показали девушкам и юношам, попросили оценить, какие пары им кажутся подходящими друг другу, какие нет. Юноши положительно оценили тех, кто равен друг другу — внешностью, умом, профессиональными достижениями. А девушки решили, что только те пары друг другу подходят, где мужчина лучше, успешнее красивее. Парни же сочли это мезальянсом

Что же получается? Выходит, наши мальчики приняли всерьез идею эмансипации — полного равенства мужчины и женщины. А мы все еще, наивные, хотим, чтобы мужчина был лучше, сильнее, чтоб опорой был... Но на кого собираемся опираться, если мужчины этих наших желаний не разделяют, а громче нас требуют равенства во всем?

Да, трудно нам приходится при таком взаимном непонимании-несовпадении А ведь это очень важно — научиться понимать противоположную сторону.

Так вот, вернемся к нашим, так сказать, планам. Нам наконец кто-то понравился. Что делать? Можно, конечно, как мы уже знаем, по старинке слова приворотные прошептать, зелья приворотного подсыпать (о его рецептах речь впереди)... Но хотелось бы обучиться каким-нибудь нежным ненавязчивым, девичьим методам привлечения внимания, завоевания любви и симпатии.

Давайте попробуем по-научному действовать. Пусть нас в этом вопросе проконсультирует врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Александр Михайлович ПОНИЗОВСКИЙ.

фотоэтюд Л. Арсеньева.

— Итак, Александр Михайлович, предположим, мне кто-нибудь понравился. А он на меня, предположим, не обращает внимания. Ну, я вздыхаю

[illegible] уютных квартирах [illegible] детям нескучно? Им нельзя бегать, прыгать, играть, стучать, шуметь, кричать, петь. Делать опыты. Да мало ли еще чего нельзя! Но зато можно бесшумно передвигаться и не мешать родителям жить своей взрослой жизнью. Заскучаешь тут...

Можно ли помочь детям обрести радость жизни в собственном доме? Можно! Если учить родителей быть родителями, а не только кормильцами. Попробую и я дать несколько советов.

Начните с домашнего спектакля, сценарий напишите вместе с детьми (если у вас один ребенок, пригласите и соседских), распределите роли, проведите репетиции и назначьте день спектакля. Расклейте афиши, пригласите соседей и родню. Впускайте их по билетам-фантам. Итак, открывается занавес, звучит музыка, гаснет свет... Почему мы так легко отказываемся от прекрасных традиций, которые существовали в наших российских домах в прошлом?

Можно вместе с детьми придумать и длинную многоэтапную игру в семье. Соорудите палубу корабля, повесьте на кухне, то есть на камбузе, разноцветные флажки, пусть вместо будильника детей утром в школу будят склянки, как на флоте, пусть папа будет капитаном, мама — боцманом, дети — матросами. Аврал по уборке корабля-квартиры пройдет быстро и с интересом. Отговорок не будет, уверяю вас. Элементы морской формы, утренняя зарядка, морская дисциплина — все это входит в игру. Пишется вахтенный журнал. И, увы, имеется гауптвахта. Все эти игровые элементы помогут «разыграться» с детьми и сделать семейную игру настоящей, всамделишной, в которую поверят дети. Попробуйте — и вы увидите, как изменится моральный климат в вашем доме.

Слышу, слышу уже возражения, недоумения: «Где мы возьмем столько времени? Мы же работаем!» Кстати сказать, социологи провели опрос женщин работающих и неработающих и сделали такой вывод. У женщин работающих дело воспитания детей обстояло гораздо лучше, чем у тех, кто сидит дома. Почему? Потому что они сами живут интересной, полновесной жизнью. А неработающая мать, занятая бесконечными и не всегда заметными для других домашними делами, часто раздражается и срывает свое зло на детях за свою неприкаянность и якобы ненужность в социальном плане. Значит, дело не только во времени.

Многим игра кажется очень простым делом. Вот играют дети в мяч. Приглядитесь, как играет ваш ребенок. Захватывает ли мяч себе и не видит других в игре или, наоборот, передает другим и сам тихо страдает оттого, что отдал, стоит молча, как столб, только наблюдая, или всем мешает, кричит, создает суету и беспорядок? В игре непременно проявятся темперамент ребенка и все его психические реакции. Но главное в том, что все это можно наблюдать у ребенка, как, впрочем, и у взрослого, в чистом виде, то есть не замутненное конформизмом, притворством, фальшью. Магия игры в том, что она заставляет человека раскрыться независимо от его воли и желания. Мы с удовольствием входим в роль и играем ее упоенно, сладостно, радуемся, как дети, и не замечаем, как выглядим — смешно, несуразно, не по возрасту.

Эту удивительную способность игры давно заметили и оценили медики разных направлений. Игру с успехом применяли для лечения психических заболеваний детей, дефектов речи, движения. Игра как бы снимает физическую усталость, а положительные эмоции становятся просто лекарством. И еще. Ни мы, ни наши дети не умеем быть раскованными. Раскованность — качество, пожалуй, для нас редкое, невозможная роскошь. Хотя именно раскованность в тех же американских детях, да и взрослых, так симпатична нам. Но вот в игре можно почувствовать себя освобожденным, раскованным, легким, способным преодолевать многое в жизни.

Игра — это потребность растущего человека, и ее следует удовлетворять, иначе дети будут стремиться заполнить образовавшийся вакуум сами, а уж о содержании игр, которые они придумают в отсутствие родителей, приходится только догадываться, а потом разводить руками. Не лучше ли вступить в игровое сообщество со своими детьми, несмотря на свою взрослость и занятость? Ведь дом, где прописана игра, всегда веселый дом, а его жильцы — незаурядные люди, которые, понимая, что детство — очень короткая пора, не портят его своим детям и сами за счет игры продлевают свою молодость.

Ребенок потянется с удовольствием к взрослому, многое простит ему, если он будет играть с ним, и отступится от того, кто правильно, но сухо и назидательно будет поучать, не принимая игру во внимание. Может быть, стоит задуматься о том, чтобы первый игровой опыт ребенок получил от родителей.

— Отри, отри, Лида, отри! — шумит мой внук Андрюшка.

— Смотрю, смотрю,— выбегаю я с кухни.

Разгоняясь на маленьком трехколесном велосипеде, он вдруг перескакивает порог комнаты и вылетает в коридор...

— О-ох! — выдыхаю я.

А Андрюшка в полном восторге от произведенного впечатления. Снова заезжает, снова разгоняется — и радость преодоления! И так до тех пор, пока, не рассчитав скорость, он все-таки летит вместе с велосипедом через порог. Сердце мое замирает, останавливается, потом учащенно бьется. Нет, такие шутки не для бабушки... А внук встал и опять взгромоздился на «своего коня», хоть бы что. Конечно, все это вырабатывает в нем смелость, чувство риска, радость победы. Боже, но как это недалеко от беды! Разве ребенку запрещают, чтобы остановить его развитие? Нет. От страха за него. От страха, что разобьется, что сорвется, что сломает что-нибудь. Страх сковывает нас и наши действия. Страх делает детей несмелыми, аморфными. Где же разумная середина между опасностью и игрой? Как ее установить, почувствовать? Трудно. Именно поэтому многие родители предпочитают шумным, диким играм детей тихое, домашнее, взрослое воспитание. Зато безопасное. Не доиграет, но и не убьется. Так проще, спокойнее.

Вот почему я и говорю: отложите все дела на кухне и ванной, поиграйте с ребенком, подстрахуйте его, где необходимо, предложите новое развлечение, когда прежняя игра стала опасной. Но ни в коем случае не мешайте развитию его фантазии, мышления, пусть он переживает эмоциональные бури, необычные трудности, горести поражения и радости побед в играх.

У молодых родителей всегда не хватает времени и сил на своего ребенка: работа, карьера, первые трудные уроки ведения домашнего хозяйства, желание что-то сделать для себя — почитать, посмотреть кино, принять друзей. Но мыто, бабушки, на что? Многие из нас еще очень молодые (я «приобрела» первого внука, когда мне исполнилось 46 лет)! Пусть мы не каждый день видимся с внуками, потому что и заняты на работе, и живем в другом районе, но ведь наступает счастливый момент, когда нас зовут, без нас не могут обойтись. Мы ворчим, но с тайным ликованием заступаем на вахту. И отдаем любимым внукам все силы и эмоции.

Почему я вечером, сдав свою трудовую вахту дочери или зятю, еду домой как выжатый лимон? Почему мой Андрюшка никогда у меня не плачет? Почему всегда в хорошем настроении ребенок, почему ему не до капризов? Да потому, что ему некогда. У нас одна игра сменяет другую, он не успевает уставать, он уже в новой роли. И я тоже.

Я очень люблю, когда мы только вдвоем и никто не видит, как мы играем. Я ползаю по полу лошадкой, он забирается ко мне на спину и кричит: «Но, но, поехали!»

И мы едем из кухни в комнату и обратно. И дочкин вопрос: «Как себя вел, хулиганил, баловался?» — я встречаю с недоумением.

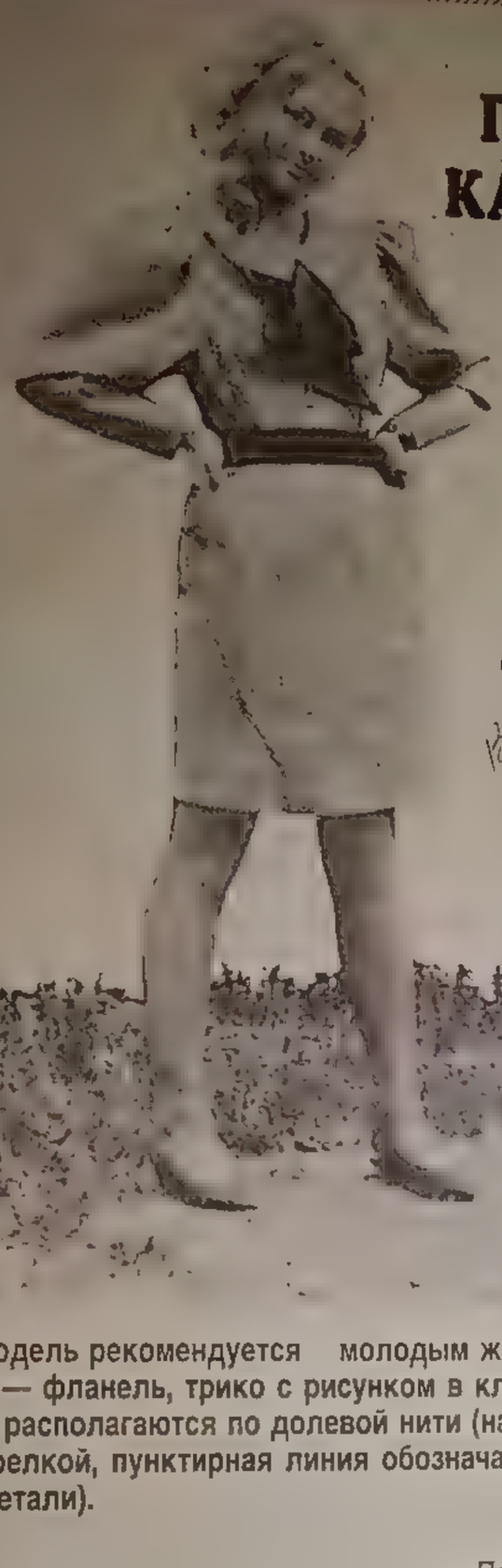
Он играл, а значит, развивался, познавал мир вещей. Наслаждался. Больше всего он любит от меня прятаться — в шкафах, за столом, у пианино. Ищу, ищу, он сам не выдержит. Уж и смеемся мы тогда вместе. Позволяю я ему и посуду мыть. Переливает, стоя на стуле, и всегда удивляется, как это так получается. Любопытно! Без эмоций, наших взрослых эмоций никакому ребенку играть неинтересно. И если на лице взрослого усталость и раздражение, а в тоне — «отстань», ребенок начинает капризничать и становится настоящим тираном.

Ребенок — это одновременно сто масок — от наивной и надменной до тихой и ласковой. До поры до времени он может затаиться и не проявлять своих отрицательных качеств, но при определенных условиях они могут проявиться, и тогда поведение его непредсказуемо. Страшнее всего для любого ребенка скука существования. От скуки он может пойти даже на наказание, лишь бы что-нибудь произошло и это сильное ощущение избавило бы его от скуки, царящей вокруг него. Скука — это когда ничего нельзя, скука — это когда все можно. Одинаково скучно, когда нечего преодолевать в жизни. Без преодоления не бывает и радости обретения. Скука — это когда ты никому не нужен и с тобой некому поиграть...

Два дня у меня гостит мой боевой соратник по играм и игрищам — младший внук. Два дня в моем доме стоит кавардак. То строим дом, то палатку, то корабли пускаем в ванной, то в прятки играем. Два дня в моем доме слышен заливистый смех. За этот детский восторг можно многим пожертвовать. И временем, и покоем, и порядком. Я знаю, моя дочь, приехав за Андрюшкой, взглянет на меня с укором, ей не по душе такой беспорядок и в моей квартире, и в воспитательном процессе сына. Я уже с ней не воюю, не убеждаю ее в своих взглядах на игру. Я просто стараюсь в дни встречи с внуком как можно больше играть с ним, заполняя его «эмоциональный резервуар». Ведь эмоции для него — это пища, может быть, более важная, чем белки и витамины.

Лидия ИВАНОВА

ПЛАТЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ



Модель номера

Эта модель рекомендуется молодым женщинам. Размер 164—88—96. Ткань — фланель, трико с рисунком в клетку или полоску. Детали на ткани располагаются по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает продолжение цельнокроеной детали).

Детали кроя:

1. Спинка — 2
2. Полочка — 1
3. Боковая часть спинки — 2
4. Верхняя боковая часть полочки — 2
5. Нижняя боковая часть полочки —2
6. Листочка — 2
7. Рукав — 2
8. Отделочная деталь полочки — 4
9. Верхний воротник — 2
10. Нижний воротник — 2
11. Обтачка горловины спинки — 2
12. Обтачка горловины полочки — 1
13. Пояс — 1

Платье прямого силуэта с застежкой на тесьму «молния» в среднем шве спинки, с плечевыми накладками втачного рукава, с мягким поясом.

Полочка с рельефами, идущими от плечевого шва до низа, с карманами «листочка» с отделочными деталями, прикрепленными пуговицами.

Спинка со швом и рельефами, идущими от плечевого шва до низа.

Рукав втачной с наполнением в верхней части. Воротник отложной.

По рельефам полочки, спинки, по листочкам, отделочным деталям, по воротнику проходит отделочная строчка на 0,1—0,2 мм от края.

Особенности изготовления:

— вытачать листочку, отделочную деталь полочки, воротник;

— притачать листочку к нижней боковой части полочки, расположить между основной деталью и мешковиной, стачать мешковины кармана;

— втачать рукав в проймы на 1,5 см, шов заутюжить на ребре, по окату рукава собрать сборку;

— стачать рельефы полочки и спинки одновременно на 1,5 см, шов заутюжить в сторону середины;

— стачать средний шов спинки, шов не дотачивать до горловины на длину «молнии» на 1,5 см, шов разутюжить

— втачать воротник в горловину.

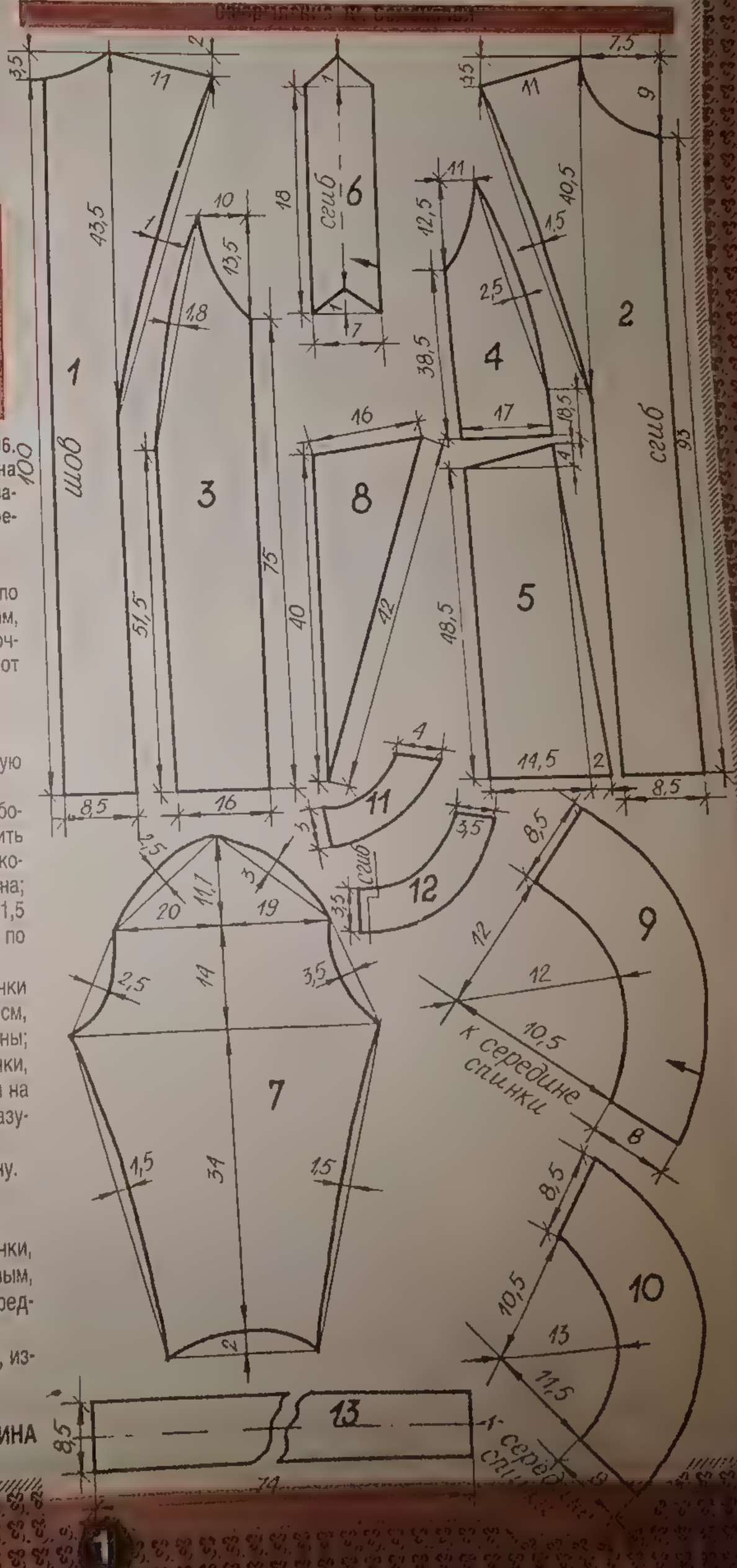
Припуски на швы:

По срезам рельефа полочки, спинки, боковым срезам, плечевым, пройме, окату рукава, рукаву, среднему шву спинки — 1,5 см.

Подгибка низа рукава — 3 см, изделия — 4 см.

Художник Л. СЕРЕГИНА

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» №10 1990



ДЖЕМПЕР С ВАРИАНТАМИ

Перед вами два джемпера, связанных по одной основе, но имеющих разное декоративное оформление. Причем косы, которые украшают эти джемпера, сплетены из ниток, не очень пригодных для вязания — со срезанными концами или из распущенных вещей. Зато в виде кос они могут нести декоративную функцию. Для джемпера вам понадобится примерно 400 граммов пряжи основного цвета и несколько граммов другого цвета для отделки. Толщина нити — 32/2 текс в 3 сложения — для шерсти, в 2 сложения — для акрила

При такой толщине нити плотность вязания для машины типа «Северянка», «Веритас», «Брайзер» — 4.

Джемпера вяжутся по основе джемпера с цельнокроеным рукавом переплетением кулирная гладь. Джемпер состоит из 2 деталей — передней и задней, и резинки для низа джемпера. Вязание идет от рукава к рукаву.

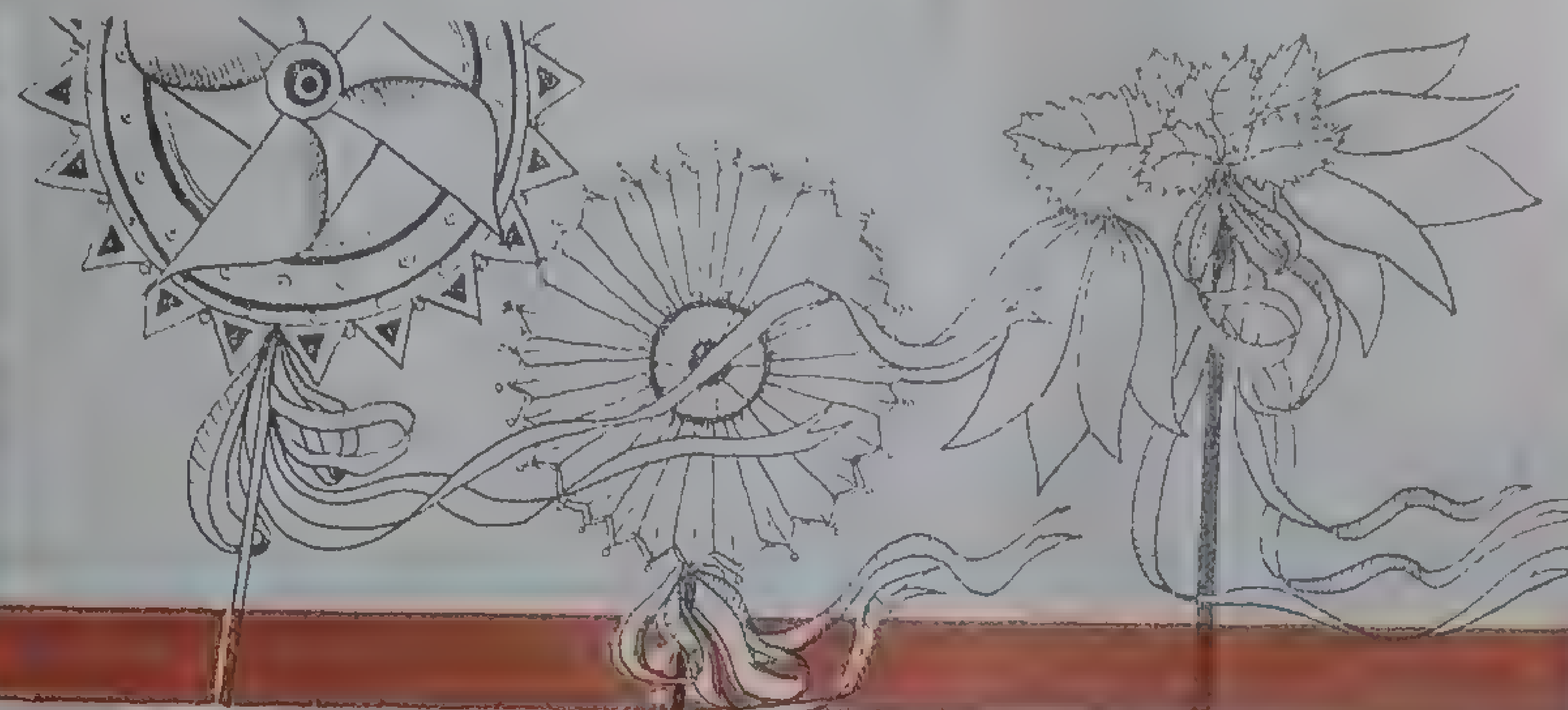
Полосы провязываются люрексом или другим цветом. Ширина полос — 6—8 рядов. Отдельно вяжется резинка 2 × 1 (для «Северянки» — двойная ложная резинка) и бейки для кеттлевки горловины и рукавов.

Бейку для горловины и для рукавов вяжете сначала х/б, затем 9 рядов на плотности 4, ряд на плотности 5, и снова 9 рядов на плотности 4, затем несколько рядов х/б. Бейку тщательно отпарьте.

Связанные детали джемпера сшейте по верхнему плечевому шву, отпарьте и закрепите [illegible] готовленные косы по пл[illegible] центру переда (рис. 1) и только п[illegible] плечам (рис. 2). Нижние концы ко[illegible] закрепляются в шве, со[illegible] низ джемпера и резинку

Вы можете дополнить декор[illegible] ное оформление узором, вы[illegible] ным нитками или шнуром (р[illegible]) Можно придумать и свои вар[illegible] пользуясь данными советами

К такому джемперу можно связать мини-юбку (резинка 1 × 1 2 × 1) или рейтузы.



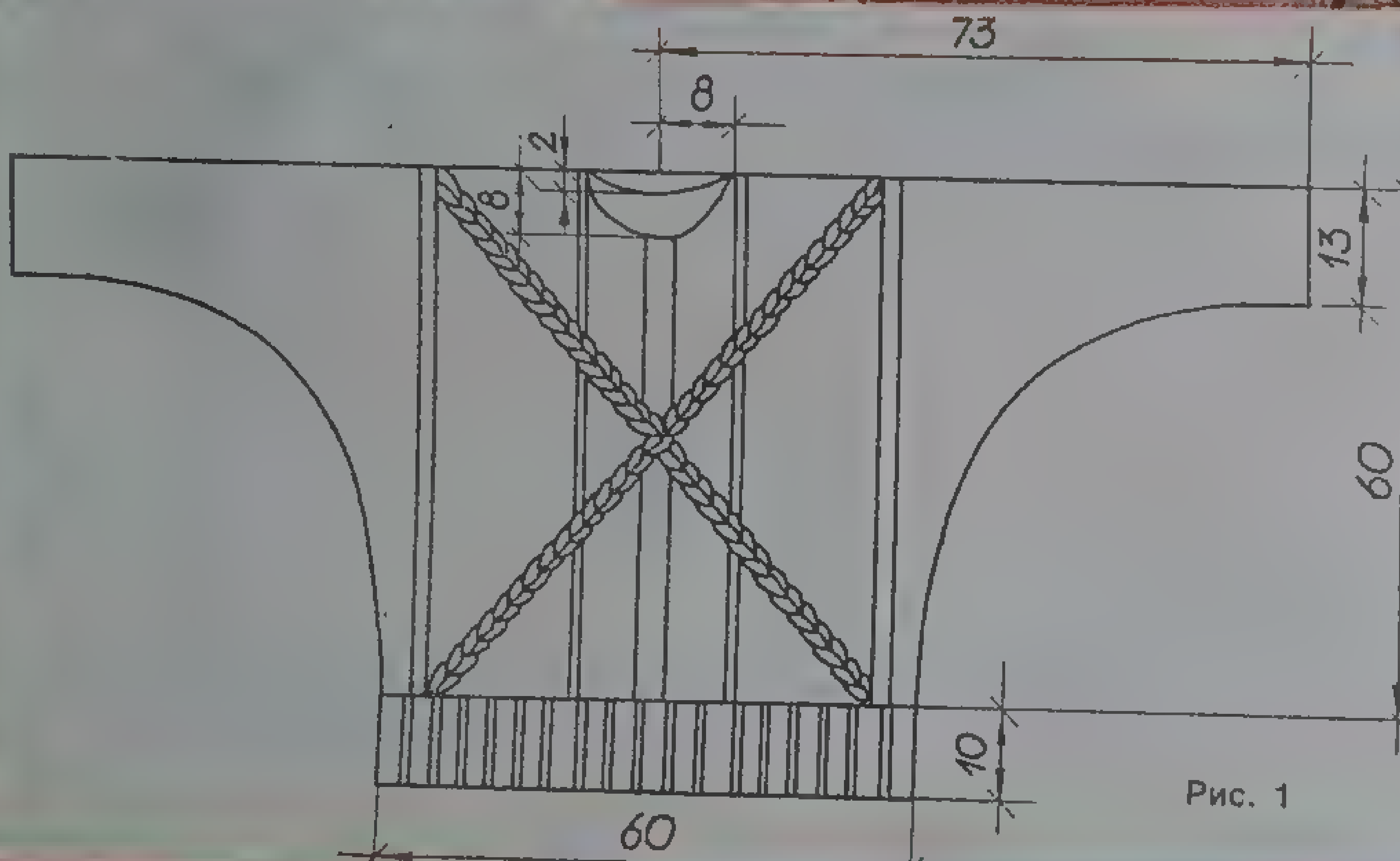


Рис. 1

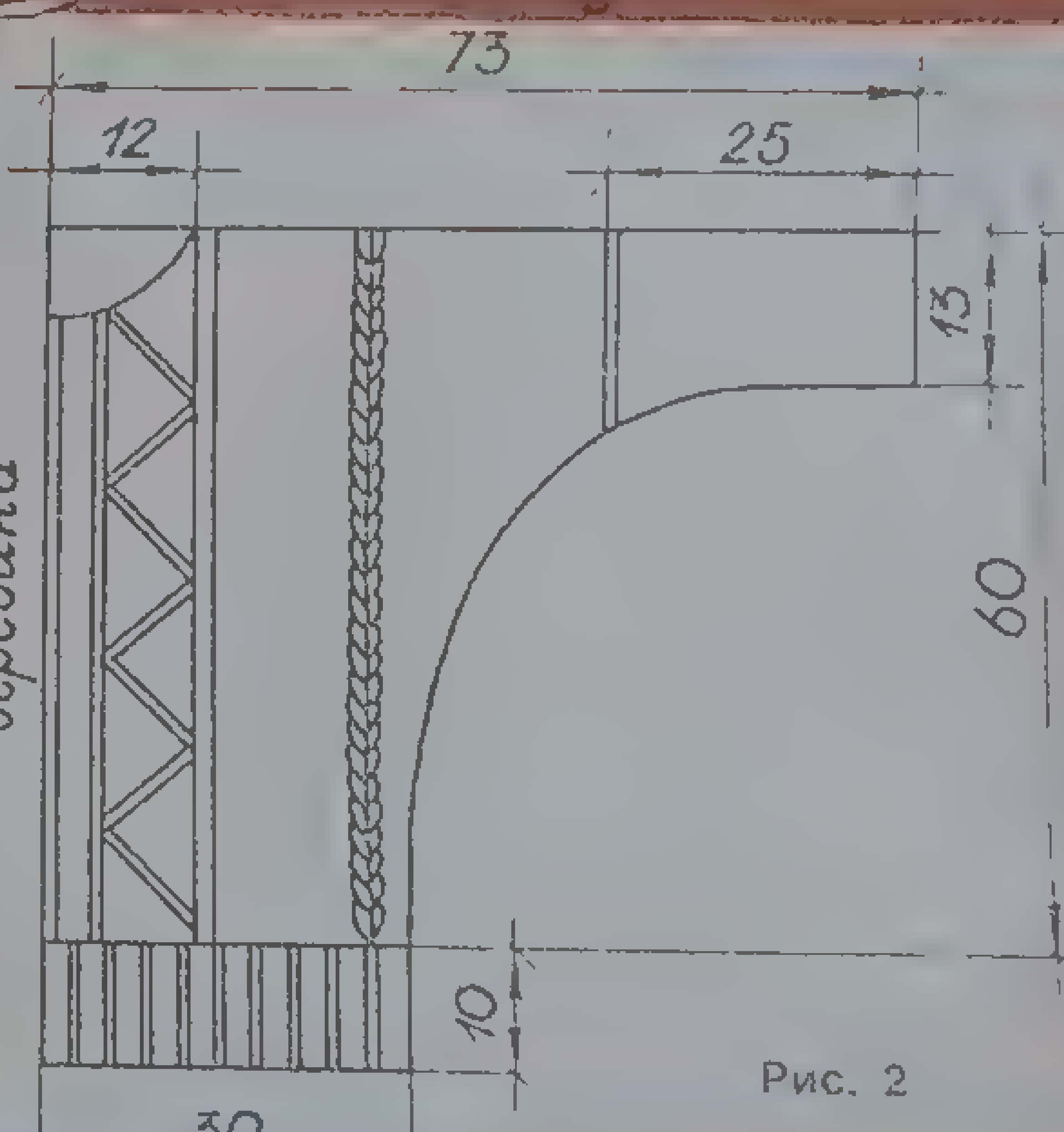
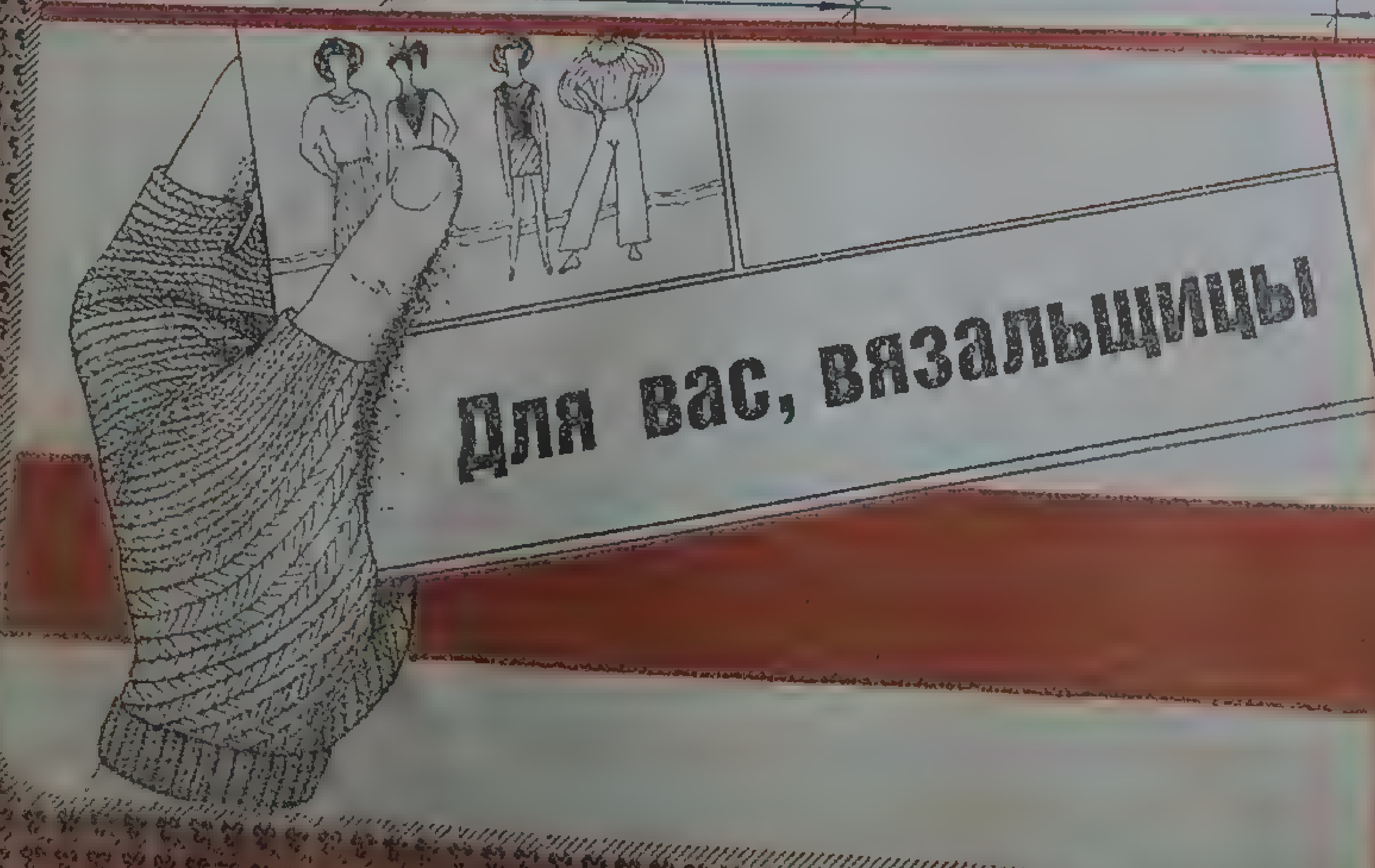


Рис. 2



Ленинградск[illegible] магазин [illegible] предлагает фотоподборку «Модели и художественные схемы вязаных одежды (уроки ручного вязания)». Она состоит из 20 черно-белых фотолистов форматом 24×30 см.

В первом выпуске вы найдете фото[illegible], выкройки, [illegible] ручного вязания женских свитеров и кофт. Кроме того, в подборке даны советы, как выбрать подходящий для вас фасон одежды и ее цветовое сочетание.

Цена комплекта, который будет выпускаться в I–III кварталах 199[illegible] года — 10 руб. 00 коп.

Издание высылается по [illegible] заказом наложенным платежом без задатка по мере выхода из печати.

Адрес магазина: [illegible]

ВЫЛЕЧИМСЯ ДО... БОЛЕЗНИ

Увы, это стало горьким правилом: о здоровье своем мы начинаем заботиться, только теряя его, а в борьбу с болезнью вступаем, когда она положит нас на обе лопатки — на больничную койку.

И все наши медицинские учреждения задачу свою видят именно в борьбе с болезнями. Ах, как мы все устали от этой изнурительной борьбы (помните Жванецкого?)... А если поставить все с ног на голову, если о здоровье задуматься, когда оно есть,— и сохранить его, а болезнь не лечить, а просто не допускать?

Кто же заболевает в первую очередь? Люди с так называемым фактором риска. Неинфекционные факторы риска заболеваний встречаются со следующей частотой: ожирение — у 26%, повышенное содержание сахара — у 10—12%, холестерина — у 35%, давление — у 15% населения. Возможно, проценты звучат суховато. Но задумайтесь вот над этой цифрой: только с нарушениями обмена веществ, ожирением, сахарным диабетом у нас в стране насчитывается свыше 12 млн. человек. Около 70 млн. человек курят...

Конечно, читатель уже понял: чтобы не заболеть, надо прежде всего отвести от себя фактор риска.

Кто нам в этом помощник? Доказано, что здоровье народа только на 7—8% зависит от усилий здравоохранения и более чем на 50% — от здорового образа жизни. К сожалению, для многих это понятие имеет очень узкие рамки и оттого совершенно искажается. Нельзя свести все только к физкультуре и спорту, а панацею от всех болезней видеть только в беге, или аэробике, или плавании... Те, кто занимается в группах здоровья, тратят энергию односторонне, без учета таких факторов, как рациональное питание, психическое состояние, наличие факторов риска и др. Одна физическая активность не может решить проблемы, она должна являться лишь частью системы оздоровления.

По моей методике в Управлении бытового обслуживания г. Москвы в мае 1986 г. был создан первый центр оздоровления на Хорошевском шоссе. Сейчас развитие таких центров идет стихийно; к сожалению, в здравоохранении их единицы. А ведь по логике вещей система оздоровления населения должна опережать систему здравоохранения. И все это можно сделать на существующей материальной базе, то есть без дополнительных капиталовложений.

Наши расчеты на огромном материале (более 100 тыс. пациентов) показывают, что оздоровительные мероприятия в 90% случаев повышают трудоспособность, в 6 раз сокращают посещения поликлиник, в 75% случаев снижают артериальное давление. По данным Московского головного центра, оздоровление позволит сократить количество поликлиник и больниц, да и врачей наконец хватит. Подсчитано, что в результате борьбы с факторами риска, рационального питания, соблюдения двигательного режима, то есть при активном внедрении здорового образа жизни, сумма предотвращенных экономических потерь на одного трудящегося может составить 440 рублей в год. Сравните с затратами на здравоохранение в бюджете, где на человека отпускается около 60 рублей.

Предположим, я вас убедил, и вы готовы с завтрашнего дня начать новый образ жизни. Но как? Кто даст индивидуальные рекомендации по рациональному питанию, двигательному режиму, где вы пройдете первичное медицинское обследование, чтобы выяснить свой фактор риска?

...А теперь немного помечтаем. Утро. Вы спускаетесь на первый этаж своего огромного, многоквартирного дома. Здесь центр оздоровления. По цепочке вы получите консультацию у врача, массажиста, диетолога, психотерапевта. Преподаватель лечебной физкультуры ждет вас в тренажерном зале. Вы хотели начать здоровый образ жизни? Вам с удовольствием помогут это сделать!

Такие центры во всех районах и микрорайонах города поставили бы мощный заслон болезням. Увы, за все хорошее, полезное, необходимое надо упорно бороться, за открытие таких центров — тоже. Если эта борьба окончится победой — выиграют тысячи, миллионы людей. Придя в такие центры, они никогда не узнают, что такое болезнь.

А что делать сегодня? Предупредить факторы риска заболевания вам поможет книга «Оздоровление». Сейчас готовится ее второе издание. Она содержит рекомендации для лечения до болезни: по режиму, питанию, двигательной активности, лечению травами, минеральной водой и так далее.

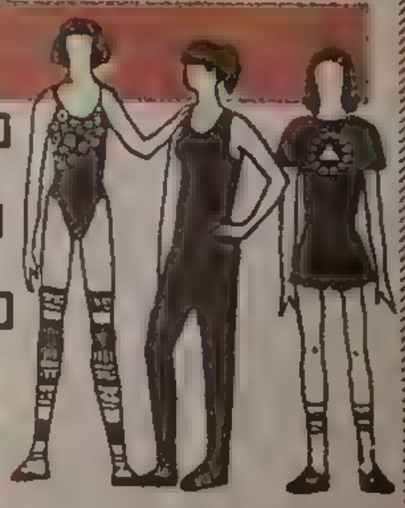
В ней описаны методы лечения ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, на которые выдано авторское свидетельство на изобретение.

Заявки на приобретение книги вы можете сделать, обратившись письменно по адресу: Москва, 123026, п/о 26. «Центр оздоровления».

Но чтобы не терять времени (и здоровья!), я призываю вас начать жить по-новому с завтрашнего дня. Рубрика «Оздоровление» станет постоянной. Сегодня мы предлагаем вам несколько комплексов гимнастики. Включите ее в свою новую жизнь в сочетании с рациональным питанием.

В. ВОРОБЬЕВ,
кандидат мед. наук,
руководитель центра
«Оздоровление»

ОЗДОРОВЛЕНИЕ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Раскинуть руки в стороны. Подтянуть колени к груди с помощью рук, распрямить ноги.

2. Положить руки вдоль туловища. Поднять ноги, сгибая в коленях, и выпрямить их до вертикального положения. Опустить.

3. Попеременно двигать ногами вверх и вниз, по типу «ножниц».

4. Помогая себе руками, перейти в положение сидя. Затем лечь.

5. Выполнить предыдущее упражнение без помощи рук. Сидя захватить стопы руками и дотянуться лбом до колен.

6. Приподнимаясь, постараться достать правым локтем левое колено. Потом левым локтем правое колено.

7. Приподнимать одновременно верхнюю часть туловища и ноги — делать «складной ножик».

8. Поднять и по возможности выпрямить ноги («полуберезка»). Имитировать езду на велосипеде. Круговые вращения бедрами. Широко разводить ноги.

9. Приподняв обе ноги над полом, переносить их то влево, то вправо.

10. Приподняться, опираясь о пол ладонями и ступнями. Делать вращательные движения тазом. Приподниматься повыше и опускаться пониже.

11. Приподнять ноги на 15—20 см над полом и удерживать их в этом положении.

12. Поднять ноги и постараться коснуться ими пола за головой, слева и справа от головы.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Выполнять перекаты вперед и назад.

2. Руки вытянуть в сторону бедер, приподниматься, опираясь на носки и ладони.

3. Приподнять голову и ноги. Прогнуться, руки развести в стороны. Удерживаться в позе «ласточки».

СИДЯ НА ПОЛУ

1. Создать упор руками в положении сзади. Поднять правую, затем левую ногу как можно выше.

2. В том же положении постараться левой ногой коснуться пола как можно дальше вправо, потом правой ногой — влево.

СТОЯ

1. Делать «танец живота» — втягивать и выпячивать живот, сохраняя при этом прямую осанку.

2. Поставить ноги вместе, руки развести в стороны ладонями вверх. Поднять правую ногу вверх, одновременно руками сделать дугообразное движение навстречу ноге, ладони вниз. То же самое левой ногой.

3. Поставить ноги на ширину плеч. Развести руки в стороны. Наклоняться вперед и касаться ладонями пола или поочередно каждой рукой носка противоположной ноги.

4. Приседания с опорой и без

стоя. Вначале на двух, по мере тренированности — на одной ноге.

5. «Поза Анжелики» — сесть на стул, обеими ладонями опереться о левое колено, вес тела слегка перенести вперед, спина выпрямлена, живот втянут. Держать эту позу как можно дольше и чаще. Эта поза прекрасно формирует красивую осанку.

6. Сесть на табурет или скамейку. Зацепиться ногами за низ шкафа. Сцепить руки на затылке или упереться в пояс. Прогнуться, коснуться затылком пола. Выпрямиться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ И БЕДЕР

1. Лечь на спину, руки над головой. Согнуть ноги в коленях и положить их налево, направо, выпрямить.

2. Стоя на коленях, сесть на левое бедро, руки повернуть направо, то есть на правое бедро.

3. Стоя ноги врозь, руки на поясе, делать пружинистые наклоны с напряжением то влево, то вправо.

4. Лечь на бок, одна рука под головой, другая на поясе. Поднять вверх выпрямленную ногу. То же самое с другой ногой.

5. Сидя на полу, упереться руками сзади. Поднять вверх прямые ноги, развести в стороны, соединить и опустить вниз.

6. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Наклон туловища влево, вправо.

7. Стоя на одном колене, другую ногу выпрямить и оттянуть в сторону, руки за головой. Присесть на ягодицы, приподняться. Вращение корпуса.

8. Стоя на одной ноге, другую перенести через спинку стула.

9. Стоя на одной ноге, другую выпрямить и поднимать в сторону как можно выше.

10. Стоя на одной ноге, другую отвести в сторону и положить на высокую опору (спинку стула, подоконник и т. п.). По возможности глубокие наклоны вперед и к опорной ноге.

11. Сидя на полу, одну ногу вытянуть вперед, другую, согнутую, отвести в сторону. Глубокие наклоны то в одну, то в другую сторону.

12. Сесть на пол. Без помощи рук и ног продвигаться вперед, используя только ягодичные мышцы.

13. Сидя на полу: одна нога под ягодицей, другая вытянута в сторону или вперед. Поднимать ее как можно выше, держать в этом положении как можно дольше.

14. Сидя на полу, скрестить ноги «по-турецки», ладони положить на пол за тазом. Опираясь о пол внешними краями стоп и ладонями, максимально приподнимать таз.

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Представительницы прекрасного пола в наше время нередко становятся объектом преступления. Можно встретить хулиганов и на вечерней улице, и в ночном транспорте, и в лифте, и в подъезде...

Мы начинаем серию публикаций о простейших приемах самообороны. Занятия ведет инструктор Федерации гимнастики ушу и восточных единоборств Павел ГАЛИН.

КОНТРАТАКУЮЩАЯ НОГА

Занятие 1-е

Допустим, злоумышленник схватил вас за руки (рис. 1). Очень распространенный случай. Что делать? Не терять самообладания, нанести один из простых ударов ногой. Какой? Это зависит от того, как вы стоите по отношению к нападающему.

Например, вы слегка развернуты к нему левым боком. Это очень удобная позиция для удара под колено или по голени нападающего внешним ребром вашей левой стопы (рис. 2).

Из этой же позиции вы можете ударить и правой стопой, но уже внутренним ее ребром (рис. 3).

Если злоумышленник, схватив вас за руки, выставил вперед одну ногу, например, правую, ударьте его стопу своей сверху (рис. 4). Это очень болезненно, даже если удар легкий. Вряд ли нападающему после него захочется удерживать вас за руки.

Может случиться, что злоумышленник, схватив вас за руки, стоит слишком близко (рис. 5). Из этой позиции вам трудно атаковать голень или колено хулигана. Бейте коленом в низ живота нападающего.

Ударить можно сразу или с подготовкой. Второй удар более эффективен. Как он наносится? Сделайте рывок назад и отставьте назад правую ногу (или левую). Злоумышленник обязательно рванет вас на себя, ведь все его усилия направлены на удержание. Используйте силу этого рывка, быстро толкнитесь отставленной ногой и нанесите удар коленом в низ живота (рис. 6–7).

Почти одновременно с ударом ногой рвите свои руки в стороны и тут же вверх. И вы освободитесь от захвата.

Очень хорошо, если ваша самооборона будет сопровождаться криком — резким и громким, до звона в ушах нападающего. Во-первых, он может подействовать на него как удар хлыста, во-вторых, привлечет внимание других людей.

Несмотря на простоту предлагаемых приемов, потренируйтесь, прежде чем применять их. Для этого попробуйте наносить удары стопой по жесткой поверхности (стене, столбу, камню). Естественно, на ногах должны быть кроссовки, кеды или ботинки с жесткой подошвой. Будьте осторожны, не повредите стопу. Затем разучите прием с кем-нибудь из друзей или близких. «Проигрывайте» его мягко, чтобы не травмировать друг друга.

Рис. 1

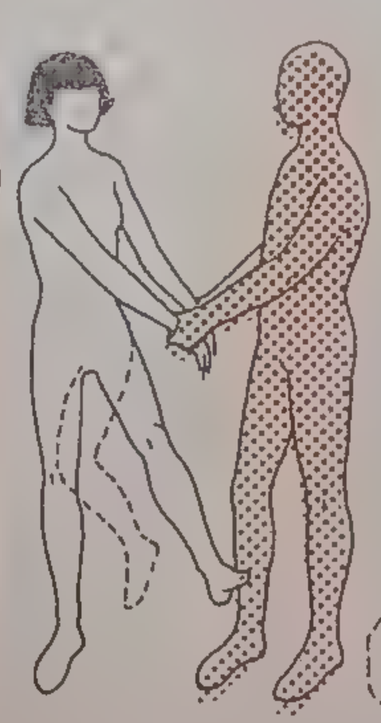


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

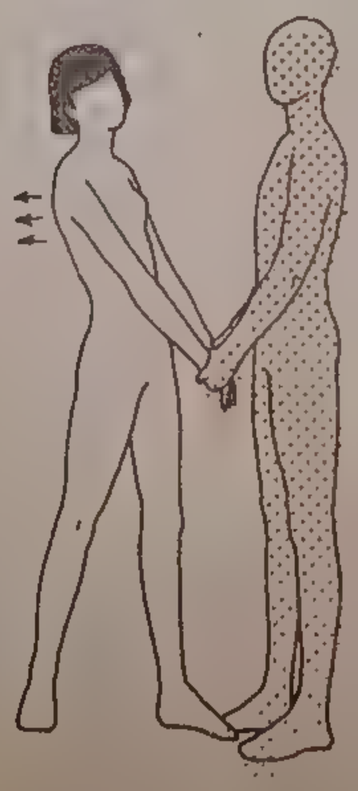


Рис. 6

Рис. 7

«Спасение утопающего — дело рук самого утопающего»

В настоящее время здоровых людей очень мало, больных — много, но еще больше недомогающих — полубольных-полуздоровых. И причиной тому разрушительный прессинг окружающей среды — грязный воздух, скверная вода, недоброкачественная пища, психологическая напряженность, стрессы. А информация, как увернуться от опасности быстро и грозно меняющейся среды обитания, бессистемна и зачастую содержит устаревшие рецепты.

Больными занимается медицина. Но большинство-то недомогающих! Им мы и постараемся помочь.

Сегодня поговорим с вами о том, что мы едим каждый день...

Кое-кто считает, что он на своем садовом участке выращивает чистые овощи, так как не пользуется химией. Увы! Это самообман. Кислотные дожди сверху, насыщенные химикатами подземные воды снизу пропитывают почву. Известно, что вся земля Молдавии перенасыщена гербицидами, Подмосковья — тяжелыми металлами (ртутью, кадмием, свинцом, мышьяком и др.), Средней Азии — нитратами и дефолиантами. Даже в целебных минеральных водах курортов Кавказа, полученных из глубинных скважин, обнаружены следы ядохимикатов!..

Опасность усугубляется тем, что контроль за содержанием химикатов в продуктах питания недостаточно надежен.

Всем известно, что питание человека должно удовлетворять трем условиям: быть ПОЛНОЦЕННЫМ, ДОСТАТОЧНЫМ и ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМ. Это важно, так как все ткани тела, вплоть до костной, постоянно обновляются, и, образно говоря, мы становимся тем, что мы едим. Два первых условия хорошо разработаны диетологами. В рационах питания точно указаны нормы белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и опасность отклонения от нормы в ту или другую сторону. Например, недостаток микроэлемента магния вызывает головокружение, аритмию сердца, ночные кошмары и потливость, утреннюю усталость. Третье условие — ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТЬ — сводится лишь к тому, что пища должна быть свежей. Но сегодня мы можем отравиться и свежими огурцами, и свежей дыней...

За рубежом крупные и красивые (благодаря химии) овощи и фрукты стоят много дешевле, чем менее броские, но экологически чистые. И у нас на рынках встречаются таблички «Без нитратов». Цена высокая, да проверить нечем. Индикаторы на нитраты трудно купить, а те, что изредка продаются в аптеках, ненадежны, недолговечны и дороги.

Пока острых отравлений пищей не так много. Постепенное же накопление в организме токсичных (ядовитых) веществ делает нас полуздоровыми-полубольными. Токсикация организма приносит вред не только печени, почкам и желудочно-кишечному тракту — нашим естественным фильтрам, но сказывается и на психике. Воспитание воспитанием, однако агрессивность людей, вспыльчивость, ранимость обусловлены «раздражительной слабостью», по определению академика И. П. Павлова.

Пока в наших силах только снизить содержание вредных веществ в когда-то здоровой, а ныне небезопасной пище.

Прежде всего надо знать, что растений без нитратов нет. Более того, сами нитраты невредны для человека, но в организме они восстанавливаются до нитритов, а это яды для человека и для животных. При соединении нитритов с гемоглобином крови нарушается дыхание на клеточном уровне, то есть жизнедеятельность организма. Никогда не пользуйтесь алюминиевой посудой для варки овощей. Алюминий ускоряет переход нитратов в нитриты.

Предельно допустимая суточная доза нитратов — около 400 миллиграммов. Для детей, больных и пожилых людей доза ниже. Разовое превышение дозы ведет часто к трагическому исходу.

Купленные овощи и фрукты внимательно осмотрите и, не жалея, выбросьте все поврежденные. В лопнувших, рассеченных, подпорченных плодах и корнеплодах нитраты уже стали ядовитыми нитритами. В позеленевшей картошке содержится яд соланин. Дефекты кожуры на овощах могут быть следами крыс и мышей, а следовательно, источником опасной инфекции. Темные пятна на томатах, сливах, яблоках сигналят о поражении ткани всего плода. Не стоит, вырезав темные места, готовить томатную пасту или повидло: кипячение не обезвреживает эти яды.

Максимальное количество нитратов накапливают капуста, свекла, салат, редиска, редька, сельдерей, петрушка, укроп, дыни. Минимально их накапливают томаты, баклажаны, репчатый лук.

Но и в самом корнеплоде нитраты распределены неравномерно. Больше всего их скапливается у основания плода и в черенках листвы. Так, у капусты высоконитратны верхние листья и кочерыжка. Их не следует употреблять в пищу. При квашении часть нитратов переходит в рассол.

В моркови показателем избытка нитратов считают беловатую сердцевину. Но и у нормальной по виду моркови американские врачи-натуропаты рекомендуют безжалостно отрезать полтора-два сантиметра с обоих концов.

Огурцы надо обязательно очищать от кожицы и срезать ту часть, которой он прикреплен к стеблю. Проверка на нитраты показала, что меньше всего их в средней части огурца.

У укропа, петрушки и сельдерея употребляют только их листья. Стебли выбрасывают. Не покупайте пучки зелени с рук. Нет гарантии, что она выращена не на обочине шоссе, то есть не содержит весь букет ядов из выхлопных газов.

При варке овощей часть нитратов разлагается, часть переходит в отвар. Так, в вареной моркови количество нитратов снижается на 50 процентов, в свекле — на 20 процентов, в картофеле — на 20—40 процентов. Большая часть нитратов при варке овощей переходит в воду в первые 15 минут. Поэтому можно, сварив овощи до полуготовности, слить воду, потом залить их кипятком и держать на огне до полной готовности. Конечно, сливая овощной бульон, мы теряем много микроэлементов, но из двух зол всегда лучше выбрать меньшее. Некоторые ученые советуют готовить супы, щи, борщи из заранее отваренных овощей. Не так давно врачи

рекомендовали для пополнения организма калием есть картофель, сваренный «в мундире». По содержанию калия он равнялся кураге. Теперь этой рекомендацией лучше не пользоваться.

Одно время бытовало мнение, что в кожице плодов и овощей особенно много полезных веществ. Сейчас, когда в огородах и садах применяются опаснейшие ядохимикаты, овощи и фрукты нужно тщательно мыть и очищать от кожицы.

За последний год к упомянутым опасностям прибавилась новая — сальмонелла. Инфекция поражает не только кишечный тракт, но и самые разные органы тела. Конечно, продукты на каком-то этапе перехода на базу или с базы в магазин проверяются. Часть их выбраковывается. Но только часть...

Ради профилактики мясо следует кипятить не менее двух часов, кур — не менее полутора, яйца — не менее восьми минут. Купленные сырые яйца, перед тем как убрать в холодильник, надо тщательно вымыть. Это предохранит от инфекции другие продукты.

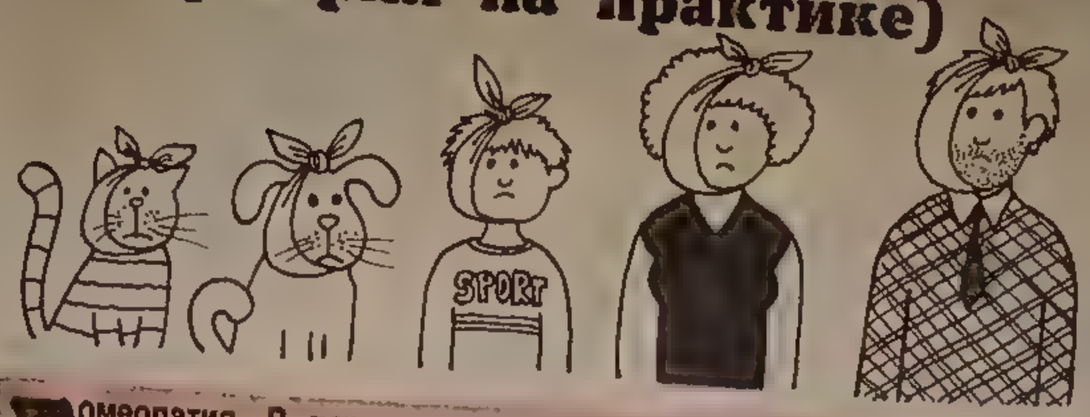
Еще совет: постарайтесь поменьше есть жареного. Жиры на сковороде достигают высоких температур, в них образуются канцерогены. Мойте сковороду, никогда не жарьте на том же жире вторично. За рубежом любители жареного давно готовят на сковородках с тефлоновым покрытием без масла. У нас их тоже выпускают, но очень мало. Помните, врачи-терапевты предлагают людям с больной печенью исключить три «Ж» — жирное, жареное, желтки яиц.

В донитратный век наши бабушки перед варкой каши любую крупу обдавали кипятком. Оказывается, пока крупа хранится, жир на поверхности зерен осаливается. Кипяток смывает такой жир. Каши получаются ароматнее и вкуснее. Теперь к приему бабушек следует добавить и другое обезвреживание. Ведь злаки растут на тех же, перенасыщенных химией почвах. Промытую кипятком крупу залейте холодной кипяченой водой и оставьте на ночь. Утром набухшую крупу снова промойте и варите вкусную, более полезную кашу.

Возможно, все эти советы покажутся вам обременительными. Но только сначала, позже они войдут в привычку. Конечно, соблюдая эти рекомендации, вы полностью не избавите пищу от вредных веществ, а только уменьшите их концентрацию, но и это пойдет на благо вашему здоровью.

И. ДЕНИСОВА,
кандидат биологических наук.
■

КОГДА БОЛЯТ ЗУБЫ
(теория на практике)



Гомеопатия. В переводе на русский язык это слово означает: подобный болезни. Да, гомеопатическое лечение основано на принципе: «подобное излечивается подобным». При лечении болезни применяются ничтожные дозы тех средств, которые в больших дозах вызывают явления, сходные с симптомами этой болезни. Микродозы же гомеопатических средств оказывают эффективное влияние на ряд патологических состояний.

Предлагаем вам познакомиться с гомеопатией поближе — через практические занятия и систематическую, регулярную информацию в «ДК».

Патологических состояний, которые можно научиться устранять гомеопатически, очень много. Преимущественно это острые заболевания, с яркими и типичными проявлениями. Мы начнем наше знакомство с лечения зубов.

Зубная боль, о которой сейчас пойдет разговор, хорошо известна. Она вызывается воспалением зубной мякоти, или пульпитом. Понятно, такой зуб требует самого срочного стоматологического вмешательства. Иначе воспаление перейдет на соседние ткани, разовьется флюс, периодонтит, периостит. В такой ситуации не заменить, а дополнить стоматологическое лечение призвана гомеопатия. Дополнить в трех направлениях:

1) в борьбе с самой зубной болью;

2) в предупреждении осложнений пульпита;

3) и, наконец, в лечении тех последствий, которые возможны при самом стоматологическом лечении: кровотечение после удаления зуба, травмирование тканей при пломбировании и другие.

Наиболее часто применяющиеся препараты для этой цели: Белладонна, Меркурий солюбилис, Гепар Сульфурис, Плантаго. Как видим — все названия латинские. За ними стоят лекарства самого различного происхождения. Наиболее часто используемые микродозы в гомеопатии: 3х, 3, 6, 12, 30. Это значит: если лекарство используется в «3х» разведении, то оно берется в соотношении $1:10^3$, где 1— весовая часть исходного вещества. «3х» читается как 3-десятичное разведение. Если говорится Белладонна 3, то это значит, что Белладонны в используемом для лечения растворе: $1:100^3$, то есть здесь 3-сотенное разведение, и т. д.

Теперь рассмотрим эти лекарства и их показания при зубной боли.

Белладонна (или по-русски Красавка) показана в начальной фазе воспалительного процесса. Ткани, окружающие зуб, еще не опухают или опухают незначительно. Зато десны больного зуба покраснели, может даже наблюдаться покраснение щеки на больной стороне. Боль, которая сопутствует процессу, характерно пульсирующая, то есть волнообразно нарастающая и уменьшающаяся. Важно отметить признак, сопутствующий этому процессу,— сухость слизистой рта, сухость десен.

Способ применения: гомеопатическое средство выпускается в виде горошин из молочного сахара, покрытых раствором Белладонны. Обычно для лечения воспалительного процесса рекомендуется Белладонна 3 или 6. Прием можно делать по 5—7 крупинок каждые 1—2 часа, до уменьшения боли, а затем урезая прием до полного ее исчезновения. Горошины рассасываются как драже.

Меркурий солюбилис, или сокращенно Меркур. сол. (препарат ртути), бывает полезен, когда воспалительный процесс продвинулся дальше. Пусть читателя не смущает название препарата — препарат ртути. Та степень разведения ртути, в какой используется лекарство, полностью исключает возможность какого-либо токсического действия самой ртути. Пульсирующая боль остается, но она уже усиливается с приближением ночи и в первой половине ночи. Резко усиливается она от теплого питья и пищи, а также в теплой среде, в постельном тепле, например. При этой боли очень характерно бывает сильное слюновыделение. Рот при этом делается влажным, но что парадоксально — больной испытывает сильную жажду.

Способ применения: обычно используется здесь Меркур. сол. 6 или 12, хотя эффективным может быть и 3-сотенное разведение. На прием берется также 5—7 крупинок. Частота повторений гомеопатических средств находится достаточно в прямой зависимости от интенсивности болей. При той ситуации, о которой идет речь, это обычно один прием каждые 1—2 часа, как и для Белладонны.

Когда воспалительный процесс становится гнойным и очаги воспалений изолируются в абсцессы, показан Гепар Сульфурис (сложное средство из смеси сернистой и фосфорнокислой извести). Его применяют, когда зубная боль усиливается как от горячего, так и от холодного. А кроме того, очень выражена чувствительность к малейшему прикосновению или дотрагиванию до зуба и даже до щеки. Сами боли становятся несколько иного характера: они острые, колющие, словно от игл. К этому времени может развиться флюс.

Способ применения: обычно используется Гепар 6 или 12. Частота и способ приемов, как и у предыдущих препаратов.

Наконец, Плантаго, препарат подорожника. Боли, требующие этого назначения, могут быть острые, воспалительные, хронические или невралгического происхождения, то есть связанные не с воспалением, а с невралгией. Если острые, то они обычно колющие и простреливающие, распространяются и отдают даже в ухо. При них, подобно болям Меркурия, имеется сильное слюноотделение, но нет такой выраженной жажды. Кроме того, имеется очень сильное покраснение десен, которые воспалены и кровоточивы.

Всякой зубной симптоматике у Плантаго может сопутствовать выраженное усиление и учащение мочеиспускания. А у детей это проявляется ночным энурезом, то есть недержанием мочи.

Способ применения: обычно используется Плантаго 3х или 3. При острых болях приемы и частота, как и у предыдущих препаратов. Его можно также чередовать и сочетать с приемами любого из них. При хронических болях способ приемов такой: по 5—7 горошин 1—2 раза в день (утром натощак и на ночь). Перерывы в приемах делаются на каждый третий или четвертый день.

Где достают гомеопатические препараты? Они приготавливаются в специальных аптеках — гомеопатических. Такие аптеки есть в Москве, Ленинграде, Киеве, Риге. Обычно аптечные работники отпускают эти лекарства и без рецептов при наличии знания их названия и разведения.

А. УМРИХИН,
врач-гомеопат,
член Ассоциации московских гомеопатов.

П. М. КУРЕННОВ Русский народный лечебник

ВЕЛИКОЕ И УНИВЕРСАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА ВСЕХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ДО СУСТАВНОГО ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Исследователи русской народной медицины утверждают, что средства из БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК применяются при лечении всех разновидностей ревматизма.

Почки настаиваются на водке или спирте, и настойку используют для втирания. В малых дозах она применяется и для приема внутрь. Березовые почки иногда заваривают кипятком, настаиваются в чайнике, и больной пьет их как чай, чтобы вызвать потение. Однако мазь из березовых почек считается самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. Эта мазь употребляется для натирания больных мест у ревматиков, она действенна при лечении всякого ревматизма, не исключая и ревматизма наследственного происхождения.

Эта высокоцелебная мазь готовится так: взять два фунта* совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в полдюйма* толщиной следует чередовать со слоем почек такой же толщины до тех пор, пока горшок будет почти полным. Затем закрыть горшок крышкой и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло одну четверть унции* камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь в прохладном месте крепко закрытой. Этой мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее одного раза в день, лучше вечером, перед сном.

ЛЕЧЕНИЕ МУРАВЬЯМИ

А. Следует взять всю муравьиную кучу со всем ее содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр. Покрыть больные места больного марлей, сложенной вдвое, и на марлю насыпать все содержимое муравьиной кучи. Это средство окажется действенным даже в том случае, если руки или ноги парализованы. Еще лучше, если сшить мешки по форме рук или ног. Насыпать в эти мешки содержимое муравьиной кучи и завязать мешок возле поясницы. Такие мешки должны оставаться на больном от двух до трех дней. Необходимо терпеть и стоически переносить укусы муравьев. После снятия мешков с муравьями больному следует дать один день отдыха, а затем продолжать курс лечения до тех пор, пока болезнь исчезнет совершенно.

Б. МУРАВЬИНАЯ НАСТОЙКА. Взять бутылку размером в одну кварту,* набить ее до половины муравьями и долить бутыль доверху водкой или спиртом. Следует настоять содержимое бутылки в течение нескольких дней в теплом месте. Это средство очень полезно при старых ревматических болях, простуде с насморком и для того, чтобы вызвать потение. Следует пить эту настойку утром и вечером. Доза: от половины до одной чайной ложки.

В. МУРАВЬИНАЯ ВАННА (водяная). Положите в мешок содержимое одной муравьиной кучи и принесите его домой. Высыпьте из мешка в ведро все, что есть, и долейте ведро доверху крутым кипятком. Следует настоять содержимое ведра в течение нескольких часов, а затем вылить в горячую ванну с температурой от 30 до 37 градусов Цельсия. Для увеличения целебной силы ванны следует добавить в нее довольно значительное количество свежих березовых листьев. Березовые листья можно заменить свежими цветами ромашки или свежей богородской травой.

Г. МУРАВЬИНАЯ ВАННА (паровая). Содержимое муравьиной кучи насыпать в ведро и дополнить его крутым кипятком. Из ведра пойдет пар, над которым и следует парить больные члены пациента. Если это рука или нога, то лучше всего накрыть их какой-нибудь материей, однако материя не должна касаться поверхности больной руки или ноги: пар должен циркулировать вокруг нее. Материя должна свисать много ниже краев ведра.

Д. МУРАВЬИНАЯ ВАННА (сухая). Возьмите примерно четыре дюйма верхнего содержания муравьиной кучи и отбросьте в сторону. Затем следует положить больную руку или ногу пациента на муравьиную кучу и закрыть льняными полотенцами, только вначале смажьте тонким слоем анисового масла или меда ту часть полотенца, которая касается ноги или руки больного. Иногда, при лечении всего туловища, рубашку больного расстилают на муравьиную кучу, а затем надевают ее на больного. Этот способ дает возможность пропитать рубаху муравьиным спиртом.

Е. МУРАВЬИНОЕ МАСЛО. Взять четыре части муравьев и одну часть миндального масла. Держать эту смесь в теплом месте 20 дней, а затем процедить. Это масло следует втирать в больные ревматизмом места перед тем, как принимать любую из описываемых выше муравьиных ванн. Такое предварительное втирание делает муравьиные ванны более эффективными и целебными.

Примечание: НЕЗЫБЛЕМОЕ ПРАВИЛО — как наружное, так и внутреннее употребление средств, имеющих базой муравьев, должно продолжаться до тех пор, пока наружное употребление не вызовет обильное потение, а внутреннее — красноту кожи, и вдобавок покрасневшая кожа начнет шелушиться и слезать.

СТАРИННОЕ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РЕВМАТИЗМА

Накопать свежих земляных красных червей и положить их в стеклянную банку, долить банку водкой. Не следует наливать водки слишком много: когда водка покроет верхний слой червей — довольно. Покрыть банку толстой бумагой или пленкой пузыря животных и завязать шнурком. Не употребляйте притертой пробки и вообще не закрывайте банку с настойкой герметически. Держать банку на солнце в течение нескольких дней. Втирать эту настойку в больные ревматизмом места, по крайней мере один раз в день, вечером перед сном.

ВЫДАЮЩЕЕСЯ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО РЕВМАТИЗМА С ОПУХОЛЯМИ И БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

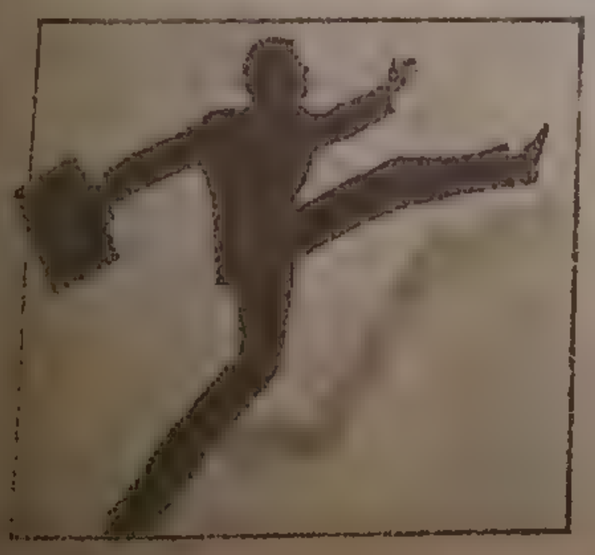
Многие врачи, изучавшие народную медицину, утверждают, что они были свидетелями многих случаев безуспешного лечения ревматизма с опухолями и затвердениями в суставах многими средствами, но все эти больные были потом вылечены нижеописываемым народным средством.

Если ревматизм в ногах, то следует сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы. Затем сорвать с дерева березовых листьев и набить ими мешки. Вечером, перед сном, следует вставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, точно так, как они потели бы в паровой бане. Иногда в полночь листья следует сменить, если они стали слишком мокрыми. Несколько подобных сеансов, и... наступает полное излечение.

*** Фунт — 400 г, дюйм — 2,54 см, унция — 30 г, кварта — 1 л.**

В блокнот деловой женщины

Вы хотите стать менеджером?



Если вы (или ваш муж) являетесь руководителем любого звена и очень хотите стать современным менеджером, вам надо прослушать цикл занятий, рассчитанный на 60 часов.

Латвийский клуб менеджеров, Рижская коммерческая школа, хозрасчетное предприятие «Сократ» и Бюро международного молодежного туризма «Спутник» Латвии проводят набор слушателей во Всесоюзную школу «Менеджер, бизнес и практическая психология управления», работающую в Риге.

Программа школы предусматривает изучение путей существенного повышения эффективности бизнеса.

Руководитель школы: президент Латвийского клуба менеджеров Юрис Стабиньш.

Ближайшие занятия: с 8 по 21 ноября, с 25 ноября — по 8 декабря и с 12 по 25 декабря.

Жить вы будете в гостинице высшей категории «Рига».

Предусмотрена разнообразная экскурсионная и культурно-развлекательная программа.

Заявки принимаются по телефонам (Рига):

33-11-41, 33-46-58, 33-46-59
Телетайп — 161271 КРАЙ
Телекс 161178 OAZIS SU

Счет: предприятие «Сократ»
№ 000151204 в Межрегиональном коммерческом банке «Симкас» г. Рига, МФО 761040.
Адрес для переписки: 226010, Латвия, Рига, ул. Кирова, 45/57, БМЮТ «Спутник» Латвии.

РЕВНИВЫ ЛИ ВЫ?

Ревность, когда она умеренна, служит определенным индикатором отношений любящих и в некотором смысле даже полезна, так как добавляет немного «перца» в спокойную жизнь. Но когда это чувство чрезмерно и принимает форму агрессивного эгоизма, замешенного на гордости и подозрительности,— это может разрушить любые отношения.

Этот тест должен помочь вам лучше понять собственный характер. Ответьте искренне и по возможности спонтанно, то есть не задумываясь, на вопросы, которые предложены ниже.

1. Какова ваша реакция, когда она (он) говорит по телефону?

А. Сразу спрашиваю, с кем идет разговор.

Б. Жду, пока закончится разговор, а потом спрошу.

В. Продолжаю заниматься своим делом, не придавая этому никакого значения.

2. Что вы думаете о любви?

А. Она должна продолжаться всю жизнь.

Б. Человек может влюбиться в жизни несколько раз, причем симпатизировать может одновременно более чем одному человеку.

В. Было бы здорово, если бы она продолжалась всю жизнь, но это утопия.

3. Что вы чувствуете, когда по необходимости вам приходится провести ночь вне дома?

А. Мне будет неприятно, если вторая половина воспользуется этим, чтобы пойти куда-нибудь развлечься.

Б. Я сам (сама) предложу второй половине как-нибудь развлечься.

В. Мне не приходилось задумываться, чем в это время занимается вторая половина.

4. Вскрываете ли вы почту, адресованную вашей супруге (супругу)?

А. Нет.

Б. Только если это счета или другие документы.

В. Всегда, когда представляется возможность.

5. Что вы думаете о прошлом своей второй половины?

А. Вас охватывает неприятное чувство, когда вы вспоминаете о людях, с которыми у вашей второй половины была связь еще до встречи с вами.

Б. Вы предпочитаете не углубляться в эти вещи, так как то, что произошло раньше, не имеет никакого значения для вас.

В. Вы никогда об этом не задумывались.

6. Когда нужно купить кровать, вы...

А. Выбираете ту, что пошире

Б. Предпочитаете отдельные кровати

В. Отдаете этот вопрос на решение своей второй половине

7. Вы застали свою половину в глубоких размышлениях.

А. Вам будет приятно, если эти мысли о вас?

Б. Вы хотели бы узнать, о чем думает ваша половина, то есть вдруг ее мысли совсем не о вас.

В. Вы себе этим не забиваете голову, так как подобные вещи вас вообще не тревожат.

8. У вас есть достаточные доказательства о неверности своего супруга (супруги)...

А. Вы предложите поговорить откровенно и разобраться до конца.

Б. Решаете отомстить тем же способом.

В. Вам кажется, что жизнь разбита, но предлагаете второй половине все забыть и вернуться к семейному очагу.

9. С течением времени вы замечаете, что ваша вторая половина становится все более чужой для вас...

А. Вы думаете, что со временем это пройдет.

Б. Вы пытаетесь выяснить для себя — вы сами являетесь этому причиной или дело в чем-то другом.

В. Начинаете внимательно наблюдать за ее (его) поведением, проверяете ее (его) почту, прислушиваетесь к телефонным разговорам, можете даже проследить ее (его) на улице.

10. Во время дружеской вечеринки ваша супруга (супруг) флиртует с другими...

А. Вы не обращаете на это никакого внимания.

Б. Настаиваете на прекращении этих глупостей.

В. Не делаете из этого драмы, но в будущем решаете уделять вашей супруге (супругу) больше внимания.

11. Вам предстоит отсутствовать несколько дней...

А. Мысль о том, что вам могут изменить, не приходит вам в голову.

Б. Вы как можно чаще звоните домой, особенно ночью.

В. Вы себя часто спрашиваете, что она (он) сейчас делает? Но вы думаете, что если она (он) решит вам изменить, то вы вряд ли что-нибудь сможете предпринять.

12. Как вы реагируете на сцену ревности?

А. Находите ситуацию смешной и неуместной.

Б. Вам это льстит, хотя больше забавляет.

В. Ситуация вносит суету, но вы в ней чувствуете себя как рыба в воде.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитайте количество баллов по следующей схеме:

1. А(3) — Б(2) — В(1)
2. А(3) — Б(1) — В(2)
3. А(3) — Б(2) — В(1)
4. А(1) — Б(2) — В(3)
5. А(3) — Б(2) — В(1)
6. А(3) — Б(2) — В(1)
7. А(2) — Б(3) — В(1)
8. А(2) — Б(1) — В(3)
9. А(1) — Б(2) — В(3)
10. А(1) — Б(3) — В(2)
11. А(1) — Б(3) — В(2)
12. А(1) — Б(2) — В(3)

Если вы набрали
от 12 до 20 баллов:

Вы или безразличны к таким вещам, или ваша половина заслуживает у вас полное доверие, и поэтому ничто вас не тревожит. Но не приходилось ли вам задавать себе вопрос, не играете ли вы с огнем?

...от 21 до 28 баллов:

Вы ревнивы, но не агрессивны. Если случится так, что в вашу голову придут мрачные мысли или вас охватит недоверие, вы сумеете выглядеть благоразумным благодаря присущему вам здравому смыслу. Вы не устраиваете по этому поводу сцен и никогда не прибегаете к насилию.

...от 28 до 36 баллов:

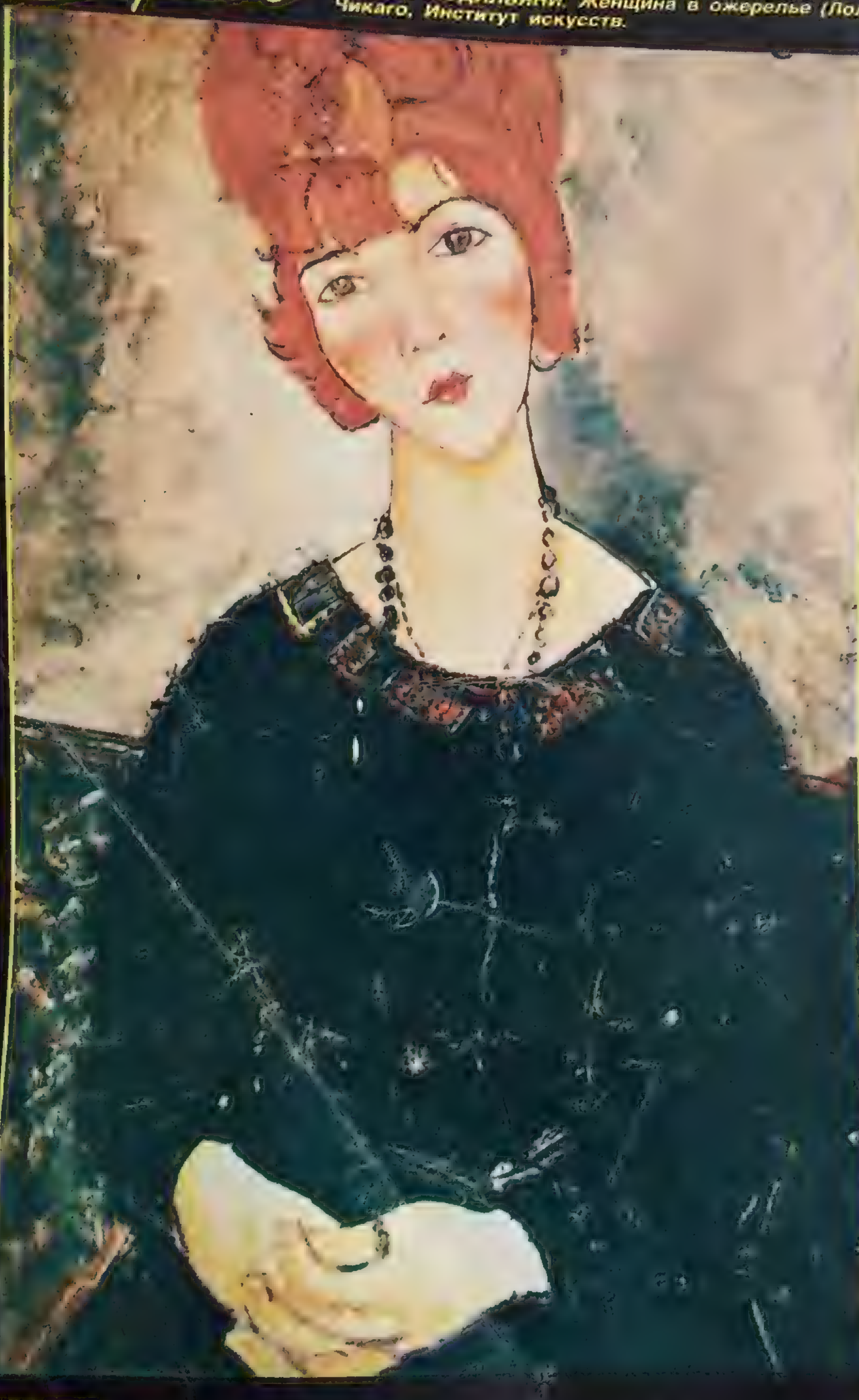
Отелло по сравнению с вами — младенец. Вы — чрезмерно властная натура, желающая чересчур многого. Преданность, которую вам демонстрируют, никогда не кажется вам достаточной. Вы способны разрушить самые нежные отношения.

(«Вангуардия», Барселона)
Перевела Е. ИЛИНГИНА

Адрес подписчика

Зеркало

Амедео МОДИЛЬЯНИ. Женщина в ожерелье (Лоллотта). 1916 год. Чикаго, Институт искусств.



Уже третий год шла мировая война. Земля покрылась шрамами рвов и окопов. И кричало от боли, мучилось искусство, столь же больное, как сама жизнь. И был художник, который в эпоху всеобщего ожесточения искал, перед чем преклонить колени. Он искал и нашел. И это были женщины — нежные, незащищенные, с небывалыми глазами и трогательно длинными, прекрасными шеями. Красота уже в который раз за неисчислимые века делала свою каторжную работу — спасала мир

Индекс 70446

...ться с весной

...ненькую» гамму, не бойтесь смело комбинировать цвета.

В «Журнале мод» мы регулярно публикуем варианты таких «мини-гардеробов» с выкройками для людей самого разного возраста. Поскольку купить журнал в киосках трудно — советуем подписаться на него с любого месяца.

Поздравляя с праздником читательниц «Крестьянки», желаем им много радостей, в том числе и связанных с красивой одеждой. Мода, словно понимая наши проблемы и трудности, сегодня на редкость сговорчива, и мы вполне можем выглядеть привлекательно, не тратя на это особых сил и средств.

Лидия ОРЛОВА,
главный редактор
«Журнала мод».

СЛОВАРЬ — ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

У моды — свой язык, который, конечно, меняется с бегом времени, и вот, читая старинные описания нарядов, мы часто уже не понимаем, что означают те или иные понятия, ушедшие из современного обихода. Вспомним?

БЛОНДЫ — кружева, изготовленные из шелка-сырца, который имел золотистый цвет.

ДРАДЕДАМ — дешевое сукно.

КАЦАВЕЙКА — утепленная короткая просторная кофта, которую носили в основном пожилые женщины.

КИЧКА, или кика — старинный русский головной убор замужней женщины, который в отличие от девичьего венца полностью скрывал волосы.

КСАНДРЕЙКА — хлопчатобумажная ткань красного цвета.

ПРЮНЕЛЬ — плотная тонкая ткань, использовавшаяся для изготовления особо модной обуви, в основном бальной.

РОБРОН — парадное платье с фижмами и форме колокола, отделанное кружевом, лентами, оборками и т. д.

РОТОНДА — женская длинная накидка без рукавов и без застежки, с прорезями для рук.

САК — верхняя дамская одежда с прямой или расширенной спинкой, часто более длинной, чем перед, с воротником и рукавами (в отличие от ротонды).

САЛОП — теплая верхняя одежда на вате или на меху, с длинной пелериной и широкими рукавами или без рукавов, в виде накидки. Носили салопы в основном женщины небогатые и пожилые.

(По материалам книги Р. М. Кирсановой «Розовая ксандрейка и драдедамовый платок».)

Крестьянка

МАРТ 1990 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,
С. О. ЖИРНОВ,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. В. КУПРИЯНОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. НОРКИНА,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. НОВИКОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 15.01.90. Подписано к печати 06.02.90. А 00218. Формат бумаги 60×90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 18,00. Тираж 21 980 000 экз. (2-й завод: 15 030 078—17 630 021 экз.). Зак. 2820.
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, ул. «Правды Востока», 26.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

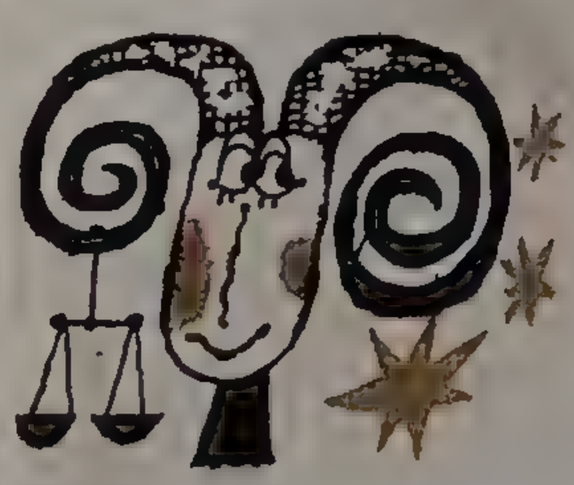
Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки фотоэтюд А. НАГРАЛЬЯНА и В. ЯКОБСОНА. На странице 15 фото А. ЛЕХМУСА.

слушать музыку, ходить ятры или на вечеринки. Без дружеского общения они не могут обойтись, любят гостей, хлебосольны. В обращении с Весами недопустима грубость. Нельзя задевать их чувство справедливости — они всегда на стороне невинно потерпевших и энергично нападают на обидчиков. Если их принуждают, они норовят делать «назло», поэтому руководить Весами нужно мягко и ненавязчиво. В общении с ними легко: как правило, культурные, начитанные, Весы сами способны предложить интересную тему, и вот тут не подкачайте: серости, посредственности они не приемлют. Если ваш любимый — Весы, считайте, что вам крупно повезло: замечательный характер с развитым чувством меры. А если иногда он и «повоспитывает» вас — опять же только на пользу: Весы всегда стараются улучшить себя и других.

СКОРПИОНА можно любить или ненавидеть, но игнорировать его нельзя. Это сильная личность, энергетически очень богатая, с прирожденным даром исследователя, острым взглядом и проницательным умом. Скорпион видит только черное или белое, полутонов не признает, в любви и дружбе отдает всего себя, но и взамен потребует вас целиком! Обиду помнит долго, хотя и не пока-



зывает вида. Не задевайте Скорпиона при посторонних, не оскорбляйте и не унижайте его, иначе вместо друга будете иметь дело с безоглядным врагом. Скорпион нуждается в вашем доверии и очень неравнодушен к восхищению. Он готов совершить невозможное, только бы доказать вам, что вы в нем не ошиблись. Чтобы не разряжать энергию Скорпиона на себя, поставьте перед ним труднодостижимую цель — вся энергия уйдет туда. Обращайтесь с ним тактично, мягко, и он сторицей вознаградит вас пылом своей страстности.

СТРЕЛЕЦ отличается искренностью, откровенностью, радушием, терпимым отношением к окружению, но — увы! — и прямолинейностью, отсутствием дипломатии. Поэтому не обижайтесь на форму, в которой он вам высказывает свои замечания — воспринимайте их суть. Стрелец чтит традиции, и это в нем нужно уважать. Он великолепный компаньон, но ревнив. К домашним делам довольно равнодушен, поэтому, идя к Стрельцу в гости, неплохо захватить кое-что из припасов. Не иронизируйте над Стрельцом — этого он не любит больше всего. Открыто эксплуатировать Стрельца невозможно: заметит и выйдет из-под контроля. Лучше помните о его великодушии: он многое сделает для вас ради собственного удовольствия. В беседах Стрелец любит пофилософствовать. Не атакуйте его убеждений, отнеситесь к ним с уважением — в Стрельце есть что-то от миссионера, проповедника. Ему иногда приходит охота распоряжаться — не противьтесь: выполнять распоряжения Стрельца необязательно, он редко контролирует исполнение. Проследите, чтобы ваши домашние относились к нему с уважением, и будете иметь хорошего, жизнерадостного, энергичного друга.

Идя на союз с КОЗЕРОГОМ, запаситесь терпением. Он медленно, но очень надежно поднимается по лестнице жизни. Покажите, что способны обеспечить ему надежный тыл, не понукайте его в делах: он прекрасно сам знает, что нужно делать. Не подрывайте его репутации, Козерог не переносит, если кто-то сомневается в его благородстве. Он непоколебим в своих суждениях, так что убедить его или переспорить очень трудно — не тратьте зря времени! Козерог, как правило, всецело отдается своей профессии — не ревнуйте его к ней. Общаясь с Козерогом, вовсе не обязательно искать тему для беседы — с ним можно дружелюбно помолчать. Не давайте пищи его подозрительности, старайтесь быть его союзником. Более надежного и верного партнера вам нелегко найти.

ВОДОЛЕЯ, возможно, вы сразу не поймете (в мыслях он лет на 20 впереди времени), тем не менее дружески ободрите его. В моральной поддержке он очень нуждается. Обычно это активный общественник, как бы призван природой бороться за свободу против всяких запретов. Не осуждайте его левые стремления, но тактично удерживайте от крайностей. Вы очень обидите Водолея, называя его не приспособленным к жизни. Используйте его интерес к технике, хвалите за умелые руки — все в вашей квартире будет модернизировано, все станет работать, как часы. Водолей всегда в нервном напряжении и оттаивает только в атмосфере теплоты и участия.

Главный недостаток РЫБ — обещать больше, чем они в состоянии выполнить. Не желая в этом признаться, Рыбы, когда подходят условленные сроки, начинают выкручиваться. К этому нужно отнестись с пониманием и по возможности оградить Рыб от перегрузки, если нужно, выступить на их защиту и сказать «нет» там, где сами Рыбы этого сделать не могут. Рыбы будут вам очень благодарны за это. Ругать и критиковать их за «бесхарактерность» — это вводить их в глубокую меланхолию, развивать в них чувство неполноценности, а зачем это нужно? Наоборот, старайтесь убедить Рыб в их способностях и возможностях, подчеркивайте результаты, достигнутые благодаря их проницательности и предусмотрительности. Покажите, что уважаете их, не наносите им душевных ран жестким словом. Вы увидите, сколько нежности и самопожертвования в их характере, как мало они требуют и как готовы все отдать.

В заключение вспомните и о себе, вы ведь тоже не ангел. У каждого зодиакального характера есть типичные недостатки, с которыми он должен в себе бороться. Вот какие дельные советы дает польский журнал «Пшекруй»:

ОВНУ неплохо научиться уважать других. ТЕЛЕЦ не должен все считать на деньги. БЛИЗНЕЦАМ не вредно внимательнее слушать других. РАКУ нужно приобрести побольше уверенности в себе. ЛЬВУ не следует использовать других в своих личных целях. ДЕВА пусть постарается принимать ближних такими, какие они есть. ВЕСАМ пора все же на что-то решаться — не балансировать же до бесконечности. СКОРПИОНУ можно быть и поучтивее. СТРЕЛЬЦУ полезно избегать зазнайства. КОЗЕРОГУ важно смотреть на мир более оптимистично. ВОДОЛЕЮ хорошо бы понять, что он не один умник на свете. РЫБАМ следует поменьше жаловаться на судьбу.

Рис. Н. САВЕЛЬЕВОЙ.

Стихи о любви

Сергей ЕСЕНИН

* * *

Над окошком месяц.
Под окошком ветер.
Облетевший тополь
серебрист и светел.
Дальний плач тальянки,
голос одинокий —
И такой родимый,
и такой далекий.
Плачет и смеется
песня лиховая.
Где ты, моя липа?
Липа вековая?
Я и сам когда-то
в праздник спозаранку
Выходил к любимой,
развернув тальянку.
А теперь я милой
ничего не значу.
Под чужую песню
и смеюсь и плачу.

Владимир СОКОЛОВ

* * *

Прошу тебя,
если не можешь забыть
И если увидеться хочешь,
Придумай, о чем нам
с тобой говорить
(Ты женщина,
ты и хлопочешь).

О прошлом не скажешь
моим языком.
Как дождик, оно перестало.
Увяло под беглым
твоим каблуком,
Крапивою позарастало.

Прошу тебя,
если надежд не унять
И тянет, убив, повидаться,
Придумай, как лучше
тебя мне узнать,
Во множестве
не обознаться.

Скажи: мой единственный,
под фонарем,
В толпе,
задохнувшись от бега,
Стоять буду в шляпке
с вуалью, с пером,
В слезах
прошлогоднего снега.

«Болезней и устранить

У этого человека непростая судьба. В 38-м арест отца, бывшего латышского стрелка, детский дом для детей репрессированных. Оттуда он бежал, беспризорничал. Потом школа юнг Северного флота — в числе 150 ребят пятнадцатилетний Виктор Делль был отобран для школы морской разведки особого назначения. Служба на «морском охотнике». После демобилизации, в 23 года сел за парту вечерней школы. Позже опубликовал свои первые очерки, стал журналистом, работал на радио. Многим, наверное, знакомы его рассказы, повесть о разведчиках «„Базальт" идет на Запад». Вскоре писательское дело заполнило жизнь целиком. Но тут пришло испытание болезнью. Жить или не жить — так стоял вопрос. И Делль начал себя спасать. Как? Об этом и был наш разговор.

— 40—50 лет — возраст риска для мужчины. А тут еще, видимо, сказались резкие перепады в судьбе, нервное перенапряжение. Здоровье стало сдавать. Начались онемение и судороги конечностей, боли, перемежающаяся хромота. Я не мог ходить, двигаться, мышцы атрофировались. Диагноз — облитерирующий эндартериит, то есть поражение сосудов ног, нарушение кровоснабжения. Да еще к этому добавились гипертония, стенокардия, предынфарктное состояние, пародонтоз. Словом, отказывали системы жизнеобеспечения. Я лечился, пил дикое количество таблеток, в том числе и редкие зарубежные лекарства: помогали друзья. В больнице предложили ампутацию ног, сказали без обиняков: операция даст несколько лет жизни, а без нее и полгода не протяну. Я тогда впервые задумался, что же это за лечение, которое приводит к скальпелю? Ведь я исправно глотал таблетки, каждый день инъекции, капельница, новокаиновая блокада, а выходит — все напрасно? И не враги же меня лечили — среди докторов были способные, думающие специалисты, я и до сих пор с ними дружу.

От ампутации я отказался. Решил, что сам должен постараться спасти себя.

— Вы сильно рисковали...

— Да, риск был. Серьезный риск — не успеть. Первым делом я обратился во Всесоюзный институт лекарственных растений. Там когда-то существовал отдел народной медицины, позже грубо ликвидированный, куда со всей страны стекалась информация о народных лекарях, изучались, испытывались их методы. Замечательная женщина и ученый Антонина Даниловна Турова, возглавлявшая отдел, дала мне адрес Василия Иосифовича Карчана из Сумской области. Это был истинно народный целитель, в прошлом фельдшер, еще до революции объездивший многие монастыри Европы и собравший уникальные рецепты. Он разработал свою систему лечения сосудистых заболеваний и доброкачественных опухолей. Карчан спасал даже при начальной стадии гангрены. Он долго подвергался гонениям, пока его не взял под защиту первый секретарь райкома партии, сказав при этом: раз, мол, помогает людям,— пусть помогает. Вначале он дал настоенный на растительном масле состав из множества трав, велел делать пятнадцать втираний через день по 45 минут в каждую ногу. И через месяц болезнь моя остановилась. К сожалению, несколько лет назад Василий Иосифович умер.

— А его рецепты, методика, неужели они утрачены?

— Боюсь, что да. Настоящие лекари из народа — это ведь самобытные люди, таланты. Им от бога дано чутье, которое помогает наладить связь человека и природы.

Когда я работал над книгой «Право на жизнь» — о действиях разведгруппы в тылу врага, о партизанском движении на Брянщине,— я убедился в том, какой поворот к народной медицине был сделан в годы войны. Партизанские врачи с головой ушли в народный опыт, и это понятно: не было ни лекарств, ни инструментов, вся анестезия — стакан самогона. Тогда каждый совет старого человека брался на вооружение — какая травка, какой корешок от чего помогают. Как говорится, все пригодилось. Да и свою бабушку помню, которая не одного соседа в округе от туберкулеза вылечила. А вот сейчас замечаю у медиков высокомерно-снисходительное отношение к народному методу врачевания.

— Не так давно создан наконец, Фонд народной медицины, в котором и будут изучать рецепты и методы народных целителей, проверять их эффективность.

— Это хорошо. Но сколько уже потеряно вместе с уходом одного только Карчана! После его смерти в поисках

ПОНЕДЕЛЬНИК — ДЕНЬ ТЯЖЕЛЫЙ

Как известно, жизнь началась не с нас. И до нас жили люди, вершились события, игрались свадьбы и рождались дети. Как все это было? Как устраивали свой быт наши предки? Как одевались, что ели, в какие игры играли, как учили своих детей, за что уважали, что осуждали? Об этом расскажут материалы новой рубрики «О времена, о нравы!». Ее будет вести Виктор Петрович ТЕРЕХОВ. По образованию и профессиональному занятию он историк, этнограф. Автор многих публикаций по истории, традициям и обычаям народов России, которую горячо любит, как истинный россиянин.

Собираясь приступить к какому-то делу, встретиться с нужным человеком или начать новую жизнь, мы останавливаем себя: только не в понедельник! День тяжелый...

Откуда это?

С незапамятных времен. Проходят чередой столетия, а мрачный взгляд на понедельник не меняется.

В прошлом веке в Петербурге жил один такой суевер — генерал-адъютант Н. И. Демидов, которого писатель Н. С. Лесков описал в своем рассказе «Кадетский корпус». Будучи главным директором всех кадетских корпусов России, он был не чужд предрассудков.

Более всего сановник опасался в понедельник случайной встречи со священником, считая ее несчастным предзнаменованием.

Выехав со двора и увидев из окна кареты переходившего ему дорогу священника, генерал выскакивал из экипажа, с почтеннейшим видом испрашивал у батюшки благословения и затем самым убедительным образом уговаривал его сесть к нему в карету. Как только священнослужитель исполнял это желание, Демидов приказывал кучеру скорее ехать домой. Прибыв к себе на Васильевский остров, он учтиво высаживал батюшку из кареты, вводил его в одну из комнат... и быстро запирал дверь на ключ. После этого, положив ключ в карман, Демидов уезжал по служебным делам, довольный тем, что человек в рясе уже не сможет перейти ему дорогу.

Бравый генерал, боясь понедельника и священника, конечно же, не связывал воедино два эти понятия. Однако между ними существовала в прошлом самая прямая связь. Об этом чуть позже, а сейчас немного истории.

Предки наши, опасаясь понедельника, старались не начинать в этот день никаких важных дел. Отправляться в дальнее путешествие мало кто решался, ибо это значило подвергнуть свою жизнь опасностям. «Понедельник — черный день, и ничему почину не делают, в дорогу не выезжают»,— говаривали в старину. Несчастливую жизнь предрекали тем, кто родился, а тем более женился в понедельник. Занедужить в понедельник также считалось дурным предзнаменованием — можно долго и тяжело хворать, а то и вовсе отойти в мир иной. Верили, что в понедельник деньги выдавать — значит всю неделю делать расходы, а торговые сделки заключать — обречь себя на убытки.

Чем же, спрашивается, «провинился» бедный понедельник?

Далекие предки наши славяне до принятия веры христианской были язычниками и поклонялись разным божкам — как добрым, так и злым. Недобрых богов, олицетворявших темные силы природы, чествовали в понедельник. Вот и утвердилась в памяти народной за понедельником молва как о дне несчастливом.

С принятием Русью христианства в 988 году это нелестное представление о понедельнике не только не изменилось, но еще более укоренилось в сознании народа. А причина заключалась в следующем.

Великий князь киевский Владимир Святославич, приняв святое крещение, повелел и своим подданным сделать то же самое. Однако среди новокрещенных оставалось еще немало таких, кто продолжал втайне почитать языческих божков и поклоняться их изображениям — идолам, или истуканам. Чтобы образумить идолопоклонников и утвердить их в вере православной, князь Владимир вменил в обязанность всем без исключения каждый воскресный день приходить в церковь, где священники должны были читать проповеди и тем самым наставлять прихожан в вере. Тех же нерадивых, кто не исполнял приказания великокняжеского и не являлся в храм Божий, подвергали весьма чувствительному наказанию, которое исполнялось в понедельник.

Среди россиян даже в прошлом веке сохранялись отголоски древнего обычая, согласно которому священник при встрече прихожанина, не пришедшего в воскресенье на литургию, сажал его в понедельник у церкви на цепь.

Генерал-адъютант Н. И. Демидов, о котором говорилось выше, скорее всего не знал об этом старинном обычае. Но был убежден, что внезапная встреча с лицом духовного звания не предвещает ничего доброго.

В русском языке понедельник происходит от старинного «неделять» — день по неделе, то есть после воскресенья. Где-нибудь в глухой российской провинции можно было услышать: «В понедельник я банюшку топила, во вторник в баньку ходила, в среду в угаре пролежала, в четверг буйну голову чесала, в пятницу добры люди не пряли, в субботу родителей поминали, в воскресенье на веселье погуляли».

«Опосля воскресению» работалось в понедельник неохотно и вяло, голова дюже болела и хотелось опохмелиться после воскресной гулянки. Не так ли и нынче у многих бывает? Вот и сложилось в русском народе присловье: «Понедельник — опохмельник, поминки воскресенью». Отсюда и пошла гулять по России-матушке пагубная привычка понедельничать — то есть не работать. Она даже получила свое отражение в поговорке «Понедельник — бездельник» (естественно, после тяжелого похмелья).

Впрочем, слово «понедельничать» в прошлом имело и совсем другой смысл, а именно: кроме определенных церковью среды и пятницы, из особого усердия поститься еще и по понедельникам. «Кто понедельничает, возрадуется заступничеству архангела Михаила», который, согласно учению церкви, стоит во главе собора ангелов, архангелов и прочих небесных сил бесплотных.

Кроме понедельника-бездельника и понедельника-опохмельника, издревле существует в отчизне нашей Чистый понедельник — первый день Великого поста, когда слышатся в храме покаянные слова: «Помилуй мя, Боже, помилуй мя!» — и понедельник Великий на Страстной неделе (последней неделе Великого поста перед Пасхой), когда вспоминают люди православные о последних беседах Господа Иисуса Христа с народом и учениками.

Так что не такой уж тяжелый и несчастливый понедельник. Это как посмотреть!

Рис. Е. ДВОСКИНОЙ

Перемок

По просьбе читателей мы продолжаем публиковать классические образцы произведений для детей, созданные как известными, так и незаслуженно забытыми авторами. Знакомит с ними поэт В. Приходько.

В лесу родилась ёлочка...

Попробуйте отыскать что-нибудь сравнимое по популярности с этим скромным, непритязательным стихотворением-песенкой. Не найдете! Любопытно, что примерно половину своей долгой — почти в целое столетие — жизни стихотвореньице прожило безымянным. Кто думал, что текст сочинил композитор, другие считали, что слова — народные. Да и сегодня не всем известно, кто написал знаменитую «Ёлочку». Ёлочка родилась в лесу, а ее автор — Раиса Адамовна Кудашева (1878—1964) — в Москве. Кудашева окончила женскую гимназию М. Б. Пуссель; работала гувернанткой, учителем, библиотекарем. Стихи писала с детства. Мечтала о литературной карьере. Как стихотворец дебютировала в восемнадцать лет. Успешно печаталась в детских журналах. Инициалы «А. Э.» — один из ее псевдонимов — стояли под первой публикацией стихотворения «В лесу родилась ёлочка» — детской песенки в составе более обширного стихотворения «Ёлка», предназначенного для декламации на рождественском празднике, где взрослые не только поощряют малышей, но и сами участвуют в общем веселье. Мы печатаем «Ёлку» целиком, текст песенки публикуется в последней авторской редакции. Музыку написал композитор Л. К. Бекман, изяществу его мелодии отчасти обязано своей популярностью стихотворение.

Детская поэзия — Золушка литературы. Кудашеву, как это часто бывает, в литературных кругах не знали и писателем не считали. Она продолжала скромно работать библиотекарем. И только когда ей было 79 лет, в 1957 году, вышел первый сборник ее стихов.

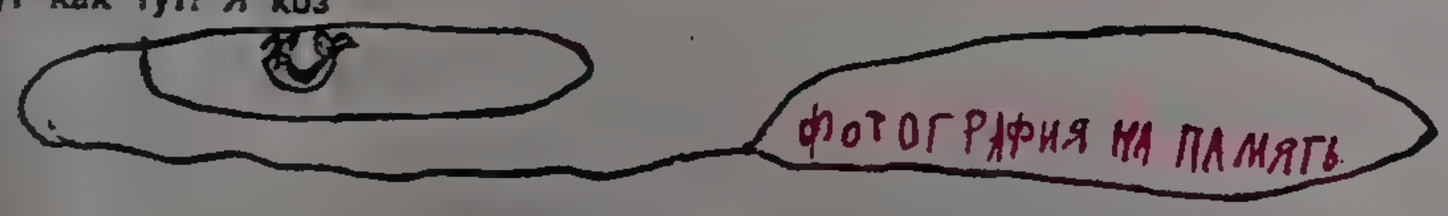
Но вот наступил (не мог не наступить) момент, когда широко известная песенка... надоела. Стала «ретро». По разным причинам. Исчезли и «лошадка мохноногая», и «дровенки», и «на дровнях старичок». Строки «Срубил он нашу ёлочку под самый корешок» стали читаться как поэтизация разрушения природы, среды обитания. Появились — сначала на Западе, а потом и у нас — искусственные ёлки. Стали чаще говорить «родила́сь», чем «роди́лась», а междометие «чу!» зазвучало архаично... Что ж, все закономерно. Но как долго жила милая ёлочка Р. Кудашевой, как долго радовала! И сегодня мы хотим знать то, что любили наши мамы и бабушки.

Владимир ПРИХОДЬКО

Нейдедка

Маше Удальцовой девять лет, она учится в третьем классе, а рисует, как вспоминает ее мама, с тех пор, как научилась сидеть и держать в руке карандаш. Три лета подряд Маша прожила с папой и мамой в деревне Степурино под Муромом. Вот что из этого получилось.

ку топят или какие козы. Эти козы у нас в палисаднике всю малину объели, им щелочку в калитке оставь — они тут как тут! Я коз



с нашей улицы по голосам знаю, Белка, например, басом кричит. Рисовать их — одно удовольствие.

А потом Колька в Москву уехал, и я одна никак ничего придумать не могла. Стала к маме приставать — давай вместе думать. Так мы думали, а я рисовала. Бабка с дедкой у нас на яблочный Спас в церковь ходили яблоки святить, грибы собирали, в карты играли.

Мне очень нравится наша деревня Степурино. Она большая и красивая, улицы широкие, машины на них не рычат, а ходят куры и козы. Домик наш был сначала маленький, кривенький, папа его с мужиками на два венца поднял, мы с мамой в это время внутри сидели и визжали. Папа все время его перестраивает, и мама иногда огорчается — живем среди стружек и досок. И конца этому не видно. А мне нравится. Мне папа сто раз на дню кричит: «Маня, где молоток? Опять молоток куда-то подевался». Я всегда знаю, где молоток.

Дружу с деревенскими девчонками, Юлей и Мариной. Они как начнут землянику собирать — у них литровая банка, а у меня кружечка. А уж если с бабкой своей пойдут за земляникой, тут только держись — весь лес их! Бабушка у них с виду как веточка, в чем душа держится, а на самом деле она хитрая и сильная. Деревенские люди, и большие, и маленькие, леса совсем не боятся. Андрюша с Сашками ходят за само степуринское поле и оттуда ведра грибов тащат. Мне за ними не угнаться.

Сейчас зима. Наши нарисованные бабка с дедкой на печке лежат, у них всего впрок наготовлено: и дров, и картошки, и сена для коровы, и грибов, и варенья. Вот они и отдыхают. А когда мы приедем весной в Степурино, тут все и закрутится, целая жизнь!

Записала
Татьяна НАЛЫМОВА.
Горьковская область.

КВАНТ НАДЕЖДЫ

Серьезные намерения «КВАНТЭМПАГРО»

В квантах излучается энергия. Надеждой звучит этот строгий научный термин в названии фирмы, протянувшей руку крестьянам.

Старицкий район Калининской области хорошо знаком читателям «Крестьянки» — здесь родилась наша «Служба надежды». По приглашению журнала сюда, в почти опустевшую глубинку российского Нечерноземья, приехали несколько лет назад первые невесты-горожанки. Здесь проводили мы первый сход новоселов. Сыграны первые свадьбы, родилось почти полтысячи малышей.

И вот в Старице новое событие: в конце зимы РАПО вышло из подчинения облагропрома и «обручилось» с солидной организацией — межотраслевым государственным объединением «КВАНТЭМП». Присоединилось РАПО на правах партнера, а не «бедного родственника», и о серьезности намерений обеих сторон свидетельствует новое название фирмы: «КВАНТЭМПАГРО». По международным стандартам название должно сообщать о роде занятий. Так что фирма берет на себя новое, весьма хлопотное дело, о чем и сообщил депутатам Старицкого района председатель правления Межотраслевого государственного объединения Юрий Владимирович Скоков. Народные депутаты района пригласили его, народного депутата СССР, на свою последнюю, перед новыми выборами, сессию районного Совета, на которой и был утвержден этот союз... серпа и компьютера.

Нетрудно понять мотивы «серпа»: с помощью партнера старицкие колхозы и совхозы надеются выйти на уровень современной технологии производства. Объединение протягивает руку, сильную, крепкую, старицким крестьянам — остальное зависит от них самих. Но Юрий Владимирович подчеркнул:

— Отныне мы ответственны в равной степени друг за друга и морально и материально. Каждый входит с тем, что умеет, каждый кладет на алтарь свои возможности. Но каждый сохраняет свою самостоятельность.

Испытание равенством — трудное испытание... Но это единственный путь стать равным сильному.

Сильный партнер поможет ресурсами, окажет консультативную помощь. В перспективе — свои фирменные магазины, центр по обслуживанию и ремонту техники, находящейся на руках у населения, прокат. И, конечно, покупка оборудования. Твердые планы — на пять лет; 70 процентов от возможностей партнера — в общий котел, остальные 30 процентов каждый акционер использует по своему усмотрению.

В квантах излучается энергия. Надеждой звучит это слово в названии фирмы, протянувшей руку крестьянам. Ну а зачем это нужно Скокову? Неужто скучно без проблем, а свои уже все решены? Нет, конечно. И проблем у фирмы достаточно, и отчетливо она представляет, в какой круг новых забот включается. Вроде бы проще было попросту помочь материально: ведь «КВАНТЭМП» — один из учредителей благотворительно-попечительского Фонда «Крестьянка». Первый район, которому Фонд оказал благотворительную помощь, естественно, Старицкий. Но сейчас, когда все понимают, что старый уклад надо разрушить, мало кто предлагает практический вариант: а что взамен? Народный депутат СССР Ю. В. Скоков такой вариант предложил. Пока экономисты спорят, Старица попытается освоить тот вариант, который позволит как можно скорее здешним колхозам и совхозам встать на ноги. А «Крестьянка» обязательно расскажет, как будут развиваться события дальше.

Нина КОРИНА
Старицкий район,
Калининская область.

Такая, кажется, заманчивая перспектива... Но не спешат депутаты, думают, размышляют. Первый шаг так труден! Но если хочешь идти дальше...

«Я никого не агитирую, смотрите, решайте сами,— говорит Ю. В. Скоков.— Кто не хочет с нами, пусть свое РАПО создает, будем соревноваться, это даже интересно...»

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАЙН

Беседы об астрологии ведет доктор химических наук, лауреат Государственной премии СССР Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО

ОБЕЩАНИЯ ТВЕРДОЙ РУКИ

Хиромантия, или гадание по руке, пожалуй, по возрасту, ровесница астрологии. И так же, как к астрологии, отношение к ней самое разное — от безоговорочного признания до полного отрицания. Попытаемся найти разумную точку зрения. По мнению астрологов, расположение планет в момент рождения человека — натальная карта — каким-то образом запечатлевается в его организме. В дальнейшем своем развитии организм как бы непрерывно соотносит постоянно изменяющийся рисунок расположения планет на небе со своей натальной картой, что формирует определенные реакции, а следовательно, во многом и натуру человека. Но человек — цельная самоорганизующаяся система, суть которой отражается в форме, то есть в его внешнем облике. В каком-то виде, пусть и достаточно условном, зашифрованном, натальная карта проявляется и в индивидуальной характеристике руки. Сейчас уже не вызывает сомнения связь руки с центральной нервной системой (ЦНС). Таким образом, принципиально возможно определить степень развития ЦНС, тип нервной системы, а значит, в общих чертах и характер по руке человека. И не только характер. Нарушения в физическом развитии, болезни организма отражает рука, как часть отражает целое. По мнению западногерманского ученого Г. Мулля, создателя «Дермалога» — прибора, определяющего по руке предрасположенность к генетическим заболеваниям,— на ладонях запечатлен весь генетический код человека.

Можно ли прочитать по руке судьбу человека, определить, что его ожидает? Вот здесь придется провести четкую грань между знанием (хирологией) и гаданием (хиромантией). Знаменитые хироманты, такие, как Хейро (псевдоним графа Луиса Хамона), для которых жизнь человека открывалась с ладони, несомненно, получали информацию не только из руки клиента, но и через таинственный пока для науки канал сверхчувствительного восприятия, обладали талантом ясновидения. А хиролог — это обыкновенный человек, тщательно изучивший характерные особенности руки (их около трехсот) и накопивший практический опыт соотнесения этих особенностей с чертами характера и отклонениями в физическом развитии. Поэтому на вопросы о счастье в браке хиролог может ответить лишь сугубо предположительно, например, по схеме: легковозбудимая нервная система — неуживчивость — бурная семейная жизнь — вероятность развода. Определить же количество детей или количество влюбленностей, какие-то превратности судьбы и тому подобное хиролог не может. Хирологию способен изучить каждый, и всем полезно иметь необходимый минимум познаний в этой области, особенно родителям, чтобы как можно раньше заметить намечающиеся неполадки в развитии ребенка и вовремя исправить положение.

Первым делом давайте осмотрим руки вашего ребенка. Маленькие дети спят обычно, сжав пальцы в кулачок. Обратите внимание при этом на положение большого пальца. Если он всунут внутрь кулака, то, по мнению хирологов, окружающий мир кажется ребенку холодным и враждебным. Малышу не хватает теплоты и ласки, у него нет ощущения безопасности. Сравните толщину пальцев. Если самый толстый — средний (палец Сатурна), ребенок тяжело переживает конфликты, склонен к меланхолии. Он нуждается в ярких, положительных впечатлениях и эмоциях, убеждающих его в том, что его любят, он всем дорог. Если мизинец (палец Меркурия) выделяется своей неразвитостью (очень тонкий, сравнительно с другими пальцами, слабый, негибкий) или кривизной — со здоровьем ребенка не все в порядке. Неразвитый мизинец с продолговатым ногтем — нередко признак задержки в умственном развитии; с коротким, квадратным ногтем — признак общей слабости здоровья. Искривление мизинца свидетельствует о нарушении в развитии эндокринной системы. Слабо развитый, изогнутый в ту или иную сторону мизинец левой руки предупреждает о предрасположенности к заболеваниям сердца и крупных кровеносных сосудов. Распрямив ладонь, оцените длину большого пальца: в норме он должен достигать середины нижней фаланги указательного. Если большой палец короче, ребенок скорее всего робок, боится внешнего мира, в нем нужно воспитывать самостоятельность.

Теперь проверьте форму и относительную длину остальных пальцев. Чрезмерно длинный средний палец при слишком коротком мизинце указывает на неустойчивость нервной системы, склонность к депрессиям. Сравните указательный (палец Юпитера) и безымянный (палец Солнца). Если безымянный длиннее, в характере человека сильнее проявляется идеализм, духовность, если короче — ребенок скорее всего вырастет материалистом. Если же ногти и ногтевые фаланги пальцев коротки и совершенно не способны отгибаться назад — в характере может с возрастом проявиться жадность. Обратите внимание на форму ногтевой фаланги большого пальца. Расширяющаяся кверху, с мясистой подушечкой указывает на неуравновешенность, несбалансированность нервной системы, склонность к вспышкам ярости. Такие дети особенно нуждаются в спокойном, ровном обращении.

Играя с ребенком, не забывайте помассировать его пальчики мягкими, разглаживающими движениями по боковым и верхне-нижним поверхностям. Такой массаж хорошо влияет на деятельность жизненно важных органов, его полезно ежедневно проводить и самому себе. Массаж большого пальца активизирует работу мозга, указательного — желудка, среднего — кишечника, безымянного — печени, мизинца — сердца. При этом отметьте, не слишком ли утолщены суставы пальцев. Заметные утолщения, равно как и появление «лишних» суставов, двойников обычных, располагающихся рядом с ними, говорят о недостаточном питании костной ткани, связанном чаще всего с плохим усвоением кальция.

Мягкая детская рука — знак спокойного, контактного и уступчивого нрава. Такой ребенок склонен к лени, пассивности и нуждается в четком режиме дня и дисциплине. Предрасположение к печени выдают также толстые руки с довольно большими кистями и с очень короткой по сравнению с остальными фалангами ногтевой фалангой большого пальца. Твердая рука обещает сильную волю и твердый характер, однако есть опасность развития эгоизма, тщеславия, самомнения. Склонность к аккуратности выдают длинные, сухие худые пальцы на детской руке узловатые (заметны суставы с логарифмическим ногтем.

Следует последить за белыми пятнышками, точками, черточками, появляющимися на ногтях: они указывают на стрессовое состояние. Пятно на ногте среднего, сатурнианского, пальца особенно неприятно. Это знак стойкой печали, тяжести на сердце смятения души, и особенно опасно в переходном возрасте, когда подросток способен на безрассудные поступки. Будьте внимательны: если пятно идет строго по вертикали, нервное напряжение не спадает, если же отклоняется вправо или влево — это лучше, кризис миновал.

Поперечные борозды или волны на ногтях свидетельствуют о недостатке кальция в организме, за этим часто кроются нарушения в деятельности печени или селезенки.

Понятно, что все эти характеристики приложимы не только к детям, но и к взрослым людям.

Вот еще несколько наблюдений из области психологии характера. Способность пальцев легко выгибаться (кисть «гадючкой») свидетельствует о склонности к мстительству. Чем шире ладонь и чем больше ее длина соответствует длине пальцев, тем трезвее, материалистичнее образ мыслей. Слишком большие или слишком маленькие по сравнению со всем обликом руки указывают на несбалансированность характера: в первом случае их владелец явный тугодум не отличается быстрой сообразительностью, да и вообще прошибить его не просто; во втором случае вам наверняка придется иметь дело с человеком, в котором заметны мелочность и вздорность. Поскольку верхняя фаланга пальца отражает духовность и волю, средняя — ум, нижняя — житейскую трезвость, вы можете определить соотношение этих качеств в своем характере, проанализировав развитость фаланг по длине.

В следующий раз мы узнаем, о чем могут поведать линии на ладони.

Приложение к журналу «Крестьянка» 4'90

Юбилейка

Новинка сезона: жакет на жакет.

«...Одолень-трава одолеет сон...»

РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В КОСМЕТИКЕ? МОЖЕТ, ПРОВЕРИМ?

Согласны ли вы с тем, что...

1. Тени для век нужно выбирать под цвет глаз.

2. Плохая кожа? Ее лучше беречь от солнца!

3. Чтобы волосы были крепкими и блестящими, их надо почаще расчесывать массажной щеткой.

4. Цвет помады проверяют на ладони.

5. Расширенные поры на лице можно «закрасить» специальным косметическим карандашом.

6. Нельзя мыть волосы чуть ли не ежедневно, они станут жирными.

А теперь посмотрите, пожалуйста, на странице 8 правильные ответы.

«ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ»

[illegible]

Шьем, вяжем, вышиваем...

Шей да пори, не

НЕ СТРАШНА НАМ ПОГОДА ЛЮБАЯ...

Весенняя погода изменчива: утром солнышко пригрело, а к вечеру задул ветер, похолодало... Тут и простудиться недолго. Есть выход! Сошьем к весне облегающий жакет и свободное расклешенное полупальто из одинаковой ткани, без подкладки. Их можно носить вместе, а можно и по отдельности — в зависимости от капризов природы. В этом сезоне — очень модный наряд!

Ткань — твид, шерстяная фланель, сукно, легкий драп. Потребуется 3 м на полупальто и 1 м 60 см на жакет при ширине полотна 1,5 м.

Выкройки даны на размер 48, рост III (164-96-104).

Шьем ПОЛУПАЛЬТО.

Рукав реглан. По переду — прорезные карманы с листочкой. Застежка однобортная, 7 пуговиц. Спинка со швом. Вырез горловины круглый, обработан прямой стойкой, отходящей от шеи. Швы оформлены отделочной строчкой. Дополнение — подплечники.

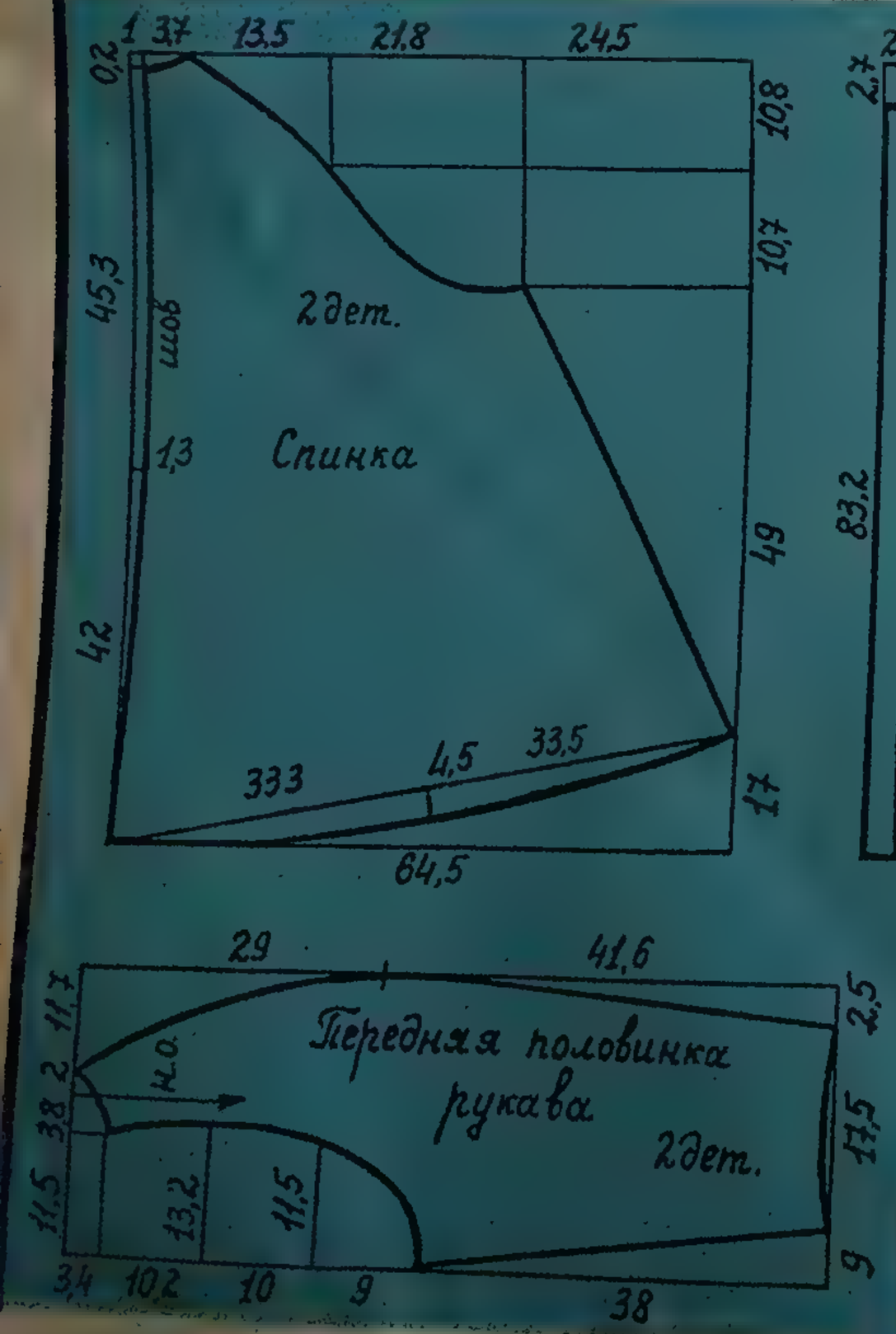
● Раскроив ткань, работу начнем с КАРМАНОВ. Прорезной с листочкой отличается

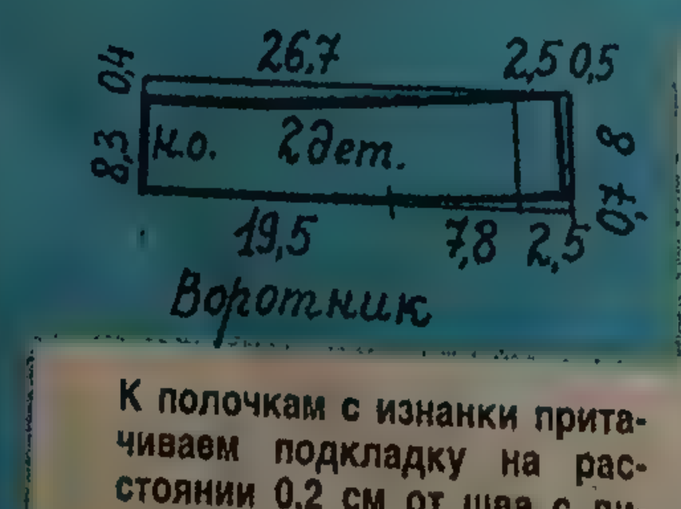
от кармана с клапаном тем, что нижний край его обрабатывают дополнительной деталью — листочкой, а верхний — подзором из основной ткани или мешковиной. Листочку пришиваем без подкладки, швы подрезаем и отгибаем в сторону листочки.

ем подзор. Концы листочки притачиваем к полочкам.

● Беремся за РУКАВА. Соединяем боковые срезы, обрабатываем пройму и вшиваем, стачав предварительно боковые швы полочки и спинки. Если рукава двухшовные, то вначале сшиваем верхний шов, сложив детали лицевыми сторонами внутрь. Сострочим их, отогнув шов в сторону, проложим отделочную строчку. Разутюжим швы, низ рукавов подогнем на 3—4 см и отстрочим.

● Части ВОРОТНИКА-стойки вместе с прокладкой складываем лицевыми сторонами внутрь и обтачиваем концы стойки и верхний срез. Затем выворачиваем на лицо, подрезая шов. Перед тем, как вшить воротник, надо обработать борта. Воротник прикладываем к горловине





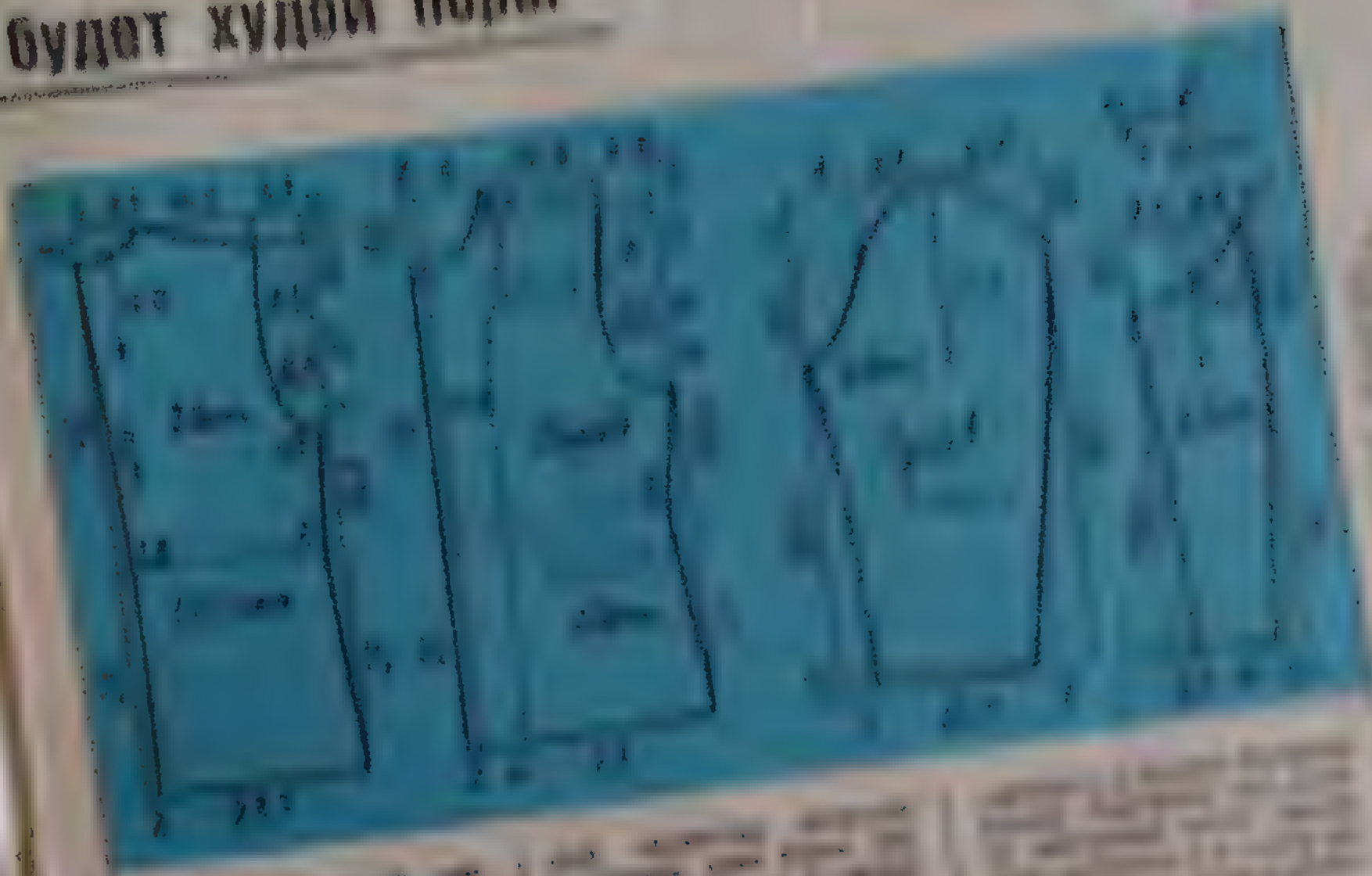
К полочкам с изнанки притачиваем подкладку на расстоянии 0,2 см от шва с листочкой, после чего пришива-

подбортом и стачиваем, совмещая середину воротника со швом по спинке. Выворачиваем на лицо, шов и воротник выметываем. Отделочную строчку прокладываем по воротнику и бортам.

● Подгибаем НИЗ полупальто, прокладываем отделочную строчку.

● Осталось пробить петли

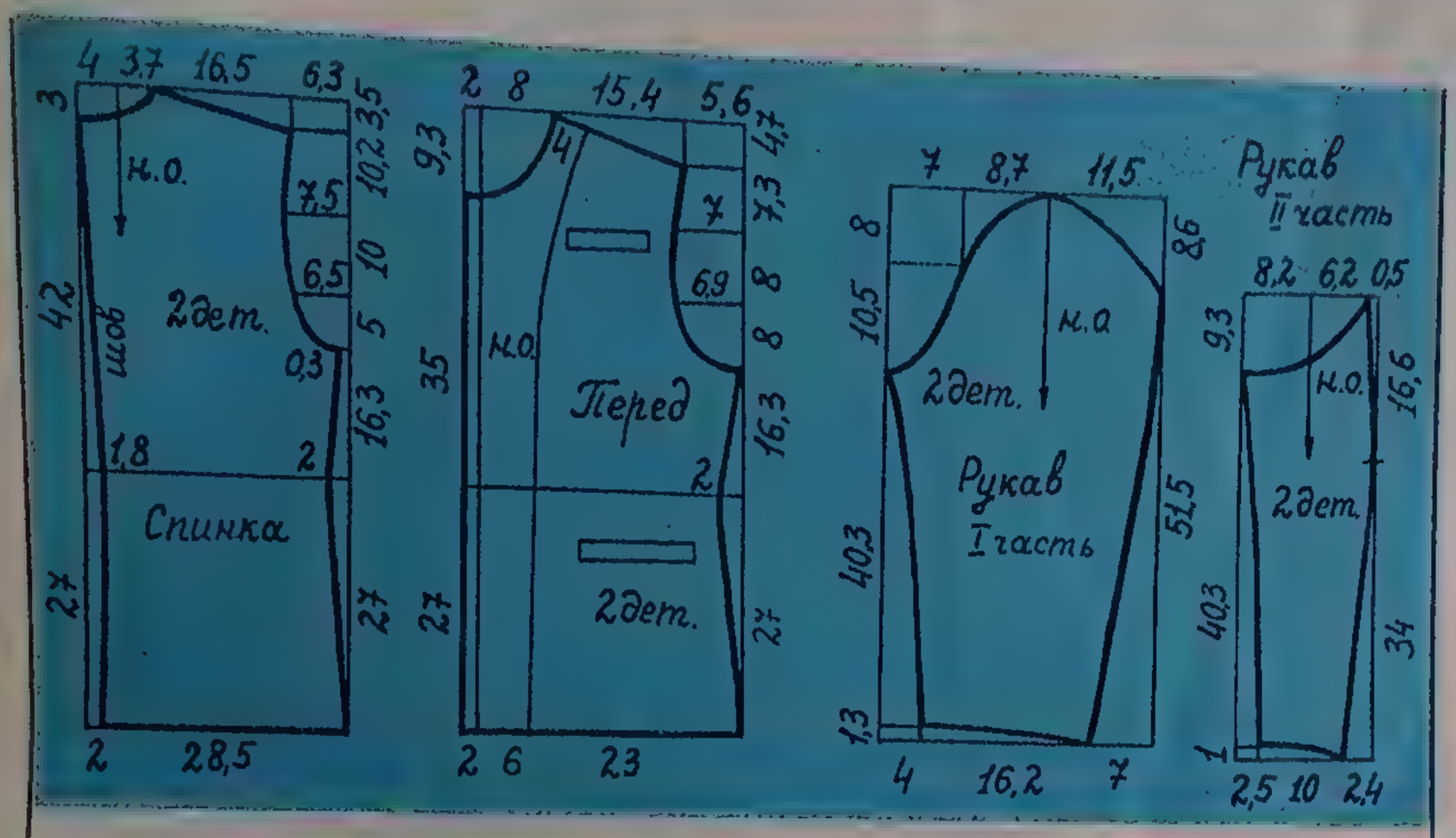
будет худой поры



ВОРОТНИК САМОВЯЗ

Хозяюшка

будет худой поры



на машине строчкой «зигзаг».

Шьем ЖАКЕТ.

Рукава втачные. По переду однобортная застежка и прорезные карманы с листочкой. Нагрудный карман может быть ложным. Спинка со швом. Вырез горловины круглый, обработан обтачкой. Горловина, край борта, низ, проймы, низ рукавов оформлены отделочной строчкой.

Вначале, как и у полупальто, обрабатываем карманы. Затем соединяем боковые и плечевые швы, разутюживаем. Обрабатываем борта, горловину и рукава. Вшиваем рукава. Подгибаем низ жакета, пробиваем петли, пришиваем пуговицы и в конце работы прокладываем отделочные строчки.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

ВОРОТНИК-САМОВЯЗ

По-прежнему в большой моде самые разнообразные воротники. В прошлом номере журнала мы предложили вашему вниманию универсальную выкройку, по которой можно сшить или связать воротник по вашей фигуре — любой, кроме стойки. Соответственно с этой выкройкой вяжем сегодня воротничок крючком, из ниток «ромашка», «ирис» или катушечных № 10. Узор из вытянутых петель дает возможность придать воротнику любой фасон.

Для начала свяжем цепочку и столбики с накидом, по одному на каждой петле цепочки. Затем идет узор (см. рис.).

В первом ряду вяжем цепочки из четырех и трех петель и столбики без накида на третьем и втором столбиках основания. Заканчиваем ряд цепочкой из четырех петель и столбиком без накида. Работу переворачиваем.

Вяжем 4 воздушные петли и столбик без накида, вводя крючок под первую цепочку из четырех петель. Петлю, находящуюся на крючке, вытягиваем на высоту 15 см и, прижимая ее указательным пальцем правой руки к крючку, вводим крючок снова под ту же цепочку и протаскиваем к себе маленькую петлю из рабочей нитки. Теперь провязываем ее и вытягиваем вторую длинную петлю. Таким же способом вытягиваем еще 5 длинных петель.

Семь длинных петель снимаем с крючка, вводим его в последнюю (седьмую) длинную петлю и, потянув рабочую нитку, уменьшаем петлю до обычной. Свяжем еще три петли цепочки и столбик без накида, вводя крючок под вторую цепочку из четырех петель. Цепочку из трех петель пропускаем. Свяжем второй мотив из 7 вытянутых петель и т. д.

В конце ряда свяжем столбик с двумя накидами, а повернув работу,— столбики без накида, вводя крючок в вытянутые петли. Три столбика без накида свяжем на трех петлях первого мотива, на шести вытянутых петель, затем 4 воздушные петли, 3 столбика без накида на трех петлях первого мотива и 3 столбика на трех петлях второго мотива, снова 4 воздушные петли и т. д.

В следующем ряду мотивы из вытянутых петель вяжите, вводя крючок под цепочки из четырех петель. Провязав четыре ряда мотивов, свяжите столбики без накида и обвяжите воротник по трем сторонам. В первом ряду обвязки свяжем столбики с накидом, делая прибавления столбиков на углах воротника, во втором ряду — столбики без накида и колечки, располагая их по 3 над каждым мотивом и на углах воротника.

Т. ЕРЕМЕНКО

ПОУЧИМСЯ ОДЕВАТЬСЯ КРАСИВО

Вы любите элегантные модные вещи? Чтобы и шли вам, и на другие не походили как две капли воды? Тогда вам необходимо самой шить, вязать, вышивать.

Ах, вы не умеете? Не беда! Обратитесь в «Чер-со» — и через год будете свободно управляться с ножницами и иголкой, спицами и крючком. Заочные курсы моделирования и шитья современной одежды, вязания, ручной и машинной вышивки зачисляют желающих с любого месяца.

Если решитесь, перечислите плату за обучение по адресу: *644100, Омск, Советское отделение Промстройбанка, расчетный счет 000609207, Центр досуга «Чер-со»*. Стоимость учебы на одном из курсов — 39 рублей, на двух — 70, хотите научиться за год и шить, и вязать, и вышивать — перечислите 90 рублей.

Сделав перечисление, вы получите копию квитанции об оплате. Ее нужно будет отправить в «Чер-со» по адресу: *644100, Омск, проспект Королева, дом 1, Дворец культуры и техники «Химик»*. Обратный адрес напишите, пожалуйста, разборчиво. И не забудьте приложить справку о заработной плате и составе семьи: малообеспеченным семьям, многодетным мамам и инвалидам предоставляется скидка 30 процентов.

Получив квитанцию, Центр вышлет первую часть программы обучения и задания. Материал изложен доходчиво, подробно, снабжен схемами, выкройками и т. п. Вы выполняете задание и высылаете его в адрес Центра, задаете вопросы, если что-то неясно. Вам тут же отвечают, разъясняют непонятное, высылают новое задание...

Немного терпения — и вы можете, не выходя из дома, научиться шить и вязать на всю семью!

Домоводство

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Если вы хотите сварить крепкий, вкусный бульон — положите мясо в холодную воду, доведите до кипения, снимите пену и варите до готовности. Через час после того, как сняли пену, положите морковь, луковицу, коренья.

● Если, напротив, вас больше интересует отварное мясо — для фарша в блинчики, пироги, для салата и т. п.,— нужно опустить его в кипящую воду, тогда мясо сохранит вкус и аромат; правда, бульон получится менее наваристый.

● Варите бульон на слабом огне, иначе он выйдет мутным, а мясо — невкусным. Вы пропустили момент, когда нужно было снять пену, и она опустилась на дно? Влейте в кастрюлю стакан холодной воды, пена опять поднимется наверх, и вы сможете снять ее шумовкой.

● Что значит «посолите по вкусу», как часто рекомендуют поваренные книги? Положите на 1 килограмм рубленого мяса чайную ложку соли, на литр бульона — половину чайной ложки, это и должно быть «по вкусу». Пересаливать еду не стоит!

● Когда солить? Бульон — за полчаса до готовности, жаренное кусочками мясо — когда совсем готово, большим куском — до начала готовки.

● Жарят мясо, хорошо отбив куски молоточком, в кипящем жиру, на сильном огне. Готово оно или нет, определить просто: готовое мясо легко отделяется от костей, сок у него прозрачный. Если кусок трудно проколоть вилкой, а сок выделяется мутный, с красноватым оттенком — рано снимать с огня.

А. СТЕПАНОВА

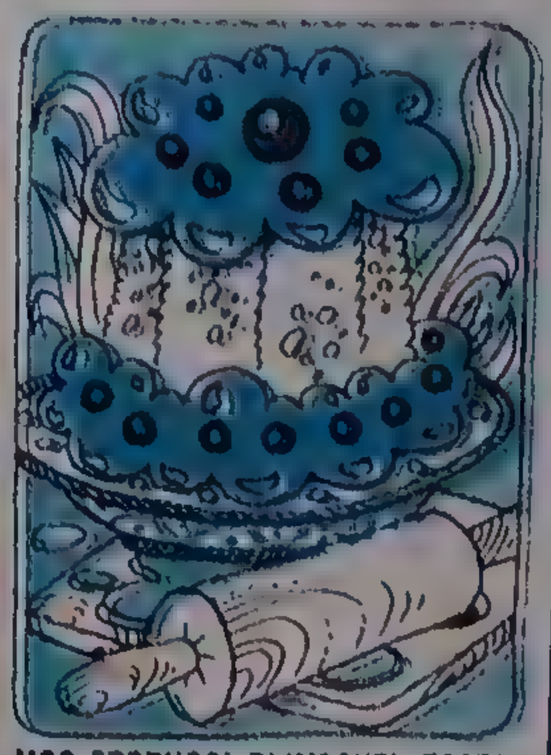
КЕКС «ВЕСЕННИЙ», ОН ЖЕ КУЛИЧ

Обычно в эти весенние дни, в начале апреля, в наших булочных появляются круглые сдобные булки под названием кекс «Весенний». Правда, моя мама уверяет, что это самые настоящие куличи, которые ее бабушка пекла всегда на пасху. Да и вся деревня, рассказывает она, пекла под праздник куличи, один красивее, ароматнее другого. Много лет прошло, наверное, молодежь теперь и про праздник пасхи не все знает, а вот куличи к этому времени едва ли не в каждом доме есть. И мы с мамой печем. Хочется рассказать, как, может, кто-то заинтересуется?

Тесто ставим опарное — тогда наверняка хорошо поднимется. Из килограмма муки получаются три кулича — мы выпекаем их в высоких кастрюлях среднего размера или жестяных банках из-под консервов (эмалированной посудой пользоваться нельзя).

На килограмм муки — полтора стакана молока, 6 яиц, 300 — 400 г масла или маргарина, 2 стакана сахарного песка, половина палочки дрожжей, чуть поменьше чайной ложки соли, стакан изюма, порошок ванильного сахара, немного орехов для украшения верха.

Дрожжи распускаем в теплом молоке, добавляем половину муки, предварительно просеянной, вымешиваем, чтобы не было комков, и ставим в теплое место для подъема. Когда поднимется, добавляем соль, яичные желтки, стертые с сахаром (один оставляем, чтобы смазать верх) и ванилином, растопленное масло, хорошо перемешиваем. Добавляем взбитые в пену белки и остальную муку. Теперь самое главное: вымесить тесто так, чтобы оно отставало от рук и от стенок посуды. Это нелегкая работа! Но чем лучше вымесить тесто, тем пышнее будут куличи.



Опять ставим тесто для подъема в теплое место. Когда оно увеличится в объеме вдвое, добавляем изюм, промытый и просушенный. Если есть в доме, можно добавить и нарезанные на мелкие кусочки цукаты, апельсиновую или лимонную цедру. Тесто перемешиваем и раскладываем в формы. Дно покрываем кружком белой бумаги, промасленной с обеих сторон, а бока смазываем маслом и обсыпаем толчеными сухарями. Если вы любите легкие, пышные куличи — заполните форму на треть высоты, если предпочитаете плотные — на половину.

Формы с тестом тоже должны выстояться в тепле, укрытые полотенцем. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смажьте верх взбитым желтком и осторожно, чтобы не опало, поставьте в нежаркую духовку на час. Время от времени форму нужно осторожно поворачивать по часовой стрелке, чтобы кулич пропекался ровно. Когда верх зарумянится — его можно прикрыть кружком из бумаги, смоченной водой, чтобы не подгорел.

Готов ли кулич, узнаем с помощью тонкой, длинной лучинки: втыкаем лучинку в тесто и смотрим, если сухая — кулич готов, если на ней остается тесто — еще недопечен.

Когда остынет, кулич посыпаем сахарной пудрой, крошеными орехами, цукатами или мелко нарезанным мармеладом.

Буду рада, если мой рецепт кому-то пригодится.

Н. ПОЛИВАНОВА

У вас есть «фирменное»

КОНКУРС, КОНКУРС, КОНКУРС!

Каких только конкурсов у нас не бывает: «Красавица», «А ну-ка, девушки!», КВН... Даже многодетные матери проводят свой конкурс. А что же мы с вами, хозяйки? Пусть нам не по двадцать лет и стройности прежней не осталось, зато мы знаем и умеем многое из того, что каждой женщине пригодится в семейной жизни, в домашнем быту. Отчего бы и нам не показать, на что способна хорошая хозяйка?

Вот и решила «Хозяюшка» объявить конкурс на лучшее семейное блюдо, которое, без сомнения, есть в каждом доме.

Условие: блюдо должно быть только из овощей — ведь на пороге лето.

Все у нас будет, как положено: сварим, попробуем! Жюри (кто в него войдет, мы объявим в следующих выпусках «Хозяюшки») определит победителей, они будут награждены призами. А лучшие рецепты мы опубликуем в журнале.

Присылайте нам рецепты салатов, супов, вторых блюд из любых овощей, которые «водятся» на наших грядках, «изобретенные» вами и одобренные домашними и друзьями.

Ждем ваших писем! Только не забудьте, пожалуйста, указать на конверте: «Конкурс хозяек».

Хозяюшке

Блюдо? Поделитесь рецептом

ЧТО ТАМ, НА ЗАМОРСКОЙ КУХНЕ?

Иной раз прочитаешь в газете, что где-то открылся, к примеру, ресторан с экзотическим заморским названием и думаешь: «Вот интересно бы сходить — там, наверное, и блюда-то все какие-нибудь диковинные, и продукты незнакомые...» Вот так и я мечтала, пока не попалась мне поваренная книга с рецептами блюд разных стран мира. И оказалось, что на поверку все самое «экзотическое» так или иначе нам с вами давно знакомо! Только вот продукты кое-где есть такие, которые у нас не водятся, а в общем-то ничего особо сложного в заморской кухне нет.

Для САЛАТА ПАРИЖСКОГО сварите 2—3 моркови, один корень сельдерея, одну свеклу, горсть стручковой фасоли, мелко порежьте, добавьте любые рыбные консервы в собственном соку или в масле (только маслу дайте предварительно стечь), хорошо перемешайте и заправьте майонезом. Можно украсить салат кружочками крутых яиц, ромбиками сыра, веточками петрушки.

Основа английского САЛАТА «ПИККАДИЛЛИ» — картофель. Сварим килограмм картофеля в подсоленной воде, не снимая кожуры. Затем очистим, охладим, нарежем кружочками толщиной примерно в сантиметр. Так же порежем 3 головки репчатого лука. Очистим и нарежем кусочками сельдь. Теперь уложим в салатник: слой картофеля — слой лука — слой сельди, посыпем мелко нарезанной зеленью и заправим соусом из растительного масла, уксуса и горчицы.

В Германии к такому салату подают ОМЛЕТ, который готовят по-своему: 4 столовые ложки муки разводят в двух стаканах холодного молока, добавляют 6 хорошо растертых желтков, а затем 6 взбитых в крепкую пену белков. Туда же крошат кусок брынзы. На хорошо разогретую сковороду с маслом выливают омлет, обжаривают с двух сторон.

А вот ОМЛЕТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ готовят иначе. 6 яиц взбивают целиком, поджаривают на сливочном масле с двух сторон, выкладывают сверху любую консервированную рыбу, размяв ее предварительно вилкой, солят, перчат и складывают вдвое, наподобие пельменей, так и подают на стол.

Правда, среди первых блюд не встретилось мне в заморской книге ничего близкого к нашим борщам и щам. В Испании, например, любят СУП МОНТАНЭЭ. Поджаривают в духовке 4—5 ломтиков белого хлеба без корочки. Нарезают кружками 200 г колбасы. Хлеб и колбасу складывают в глубокую кастрюлю, заливают костным бульоном (1 литр) и кипятят несколько минут на слабом огне. Перед подачей на стол в каждую тарелку разбивают сырое яйцо. По-моему, суп на любителя!

Немецкий МОЛОЧНЫЙ СУП готовят также на хлебной основе: 4—5 ломтиков черствого хлеба без корочки, квадратной формы, посыпают сахарным песком и поджаривают в духовке, затем выкладывают на дно глубокой кастрюли или супницы. Отдельно кипятят 0,5 литра молока, вливают, энергично мешая молоко, 2 взбитых яйца, взбивают смесь веничком, заливают ею хлеб и солят.

Особенно много в книге рецептов французской кухни — о ней сказано, что это самая популярная, с давними традициями кухня «для людей, понимающих толк в еде». Может, и вам что-то понравится? Рекомендую!

КАПУСТА ПО-ВАНДЕЙСКИ. Кочан капусты сварим в подсоленной воде, отложим на дуршлаг, когда вода стечет, порежем соломкой и протрем через мясорубку. Полученное пюре зальем сильно разогретым сливочным маслом (им, как и нашу русскую кашу, пюре не испортишь!), добавив столовую ложку уксуса. Соль, перец — по вкусу.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ. Обжарим отбивные до готовности в очень горячем жире и оставим в тепле. В жир, оставшийся от жарки, добавим измельченный ломтик белого хлеба без корочки, 2 столовые ложки бульона, столовую ложку масла, соль и перец. Эту смесь варим на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не получится однородный соус. Прибавляем в соус половину стакана тертого, приготовленного к употреблению хрена. Как закипит, снимаем с огня, выливаем в подогретое блюдо, выкладываем на соус отбивные, а сверху гарнируем ломтиками лимона.

СВИНЫЕ УШИ. 6 свиных ушей, опаленных, очищенных и хорошо промытых, варим 4 часа в большом количестве воды, добавив очищенные коренья, 2 луковицы, соль, перец и гвоздику. Готовые уши нарезаем ломтиками, укладываем на противень, заливаем соусом бешамель (о том, как его готовить, расскажем особо), посыпаем тертым сыром (100 г) и запекаем в духовке.

СОУС БЕШАМЕЛЬ — один из самых популярных во французской кухне, да и у нас он, как говорится, «прижился». Готовить его просто — 3 столовые ложки муки обжарим в 3—4 ложках сливочного масла, разведем тремя стаканами молока, помешивая, чтобы не было комков, посолим и проварим 6—7 минут на слабом огне. Можно заправить бешамель двумя растертыми желтками. Такой соус хорошо подать к птице, к рыбе, запечь под ним макароны, рис...

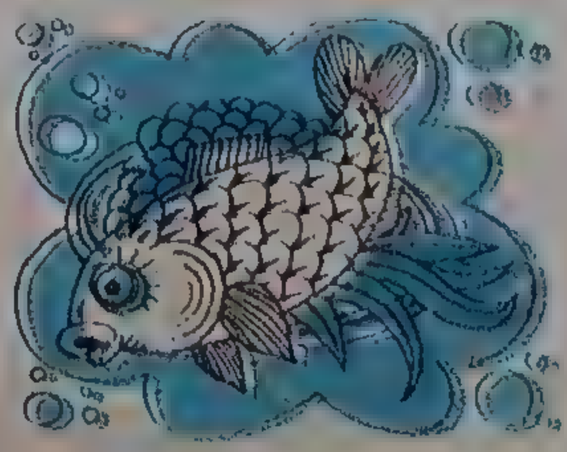
МЕЛКАЯ РЫБА. Почистите и промойте килограмм мелкой рыбы, заверните в салфетку, чтобы обсушить, залейте небольшим количеством свежего молока. Отдельно приготовьте жидкое тесто из двух столовых ложек муки и стакана пива. Обмакивая каждую рыбку в тесто, жарьте на сковороде в сильно подогретом растительном масле. Поджаренную рыбу уложите на плоское блюдо горкой, посыпьте мелко порезанной зеленью, сверху украсьте ломтиками лимона.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ — еще одно известное нам французское блюдо, которое подают по утрам или на десерт. Растираем добела 2 желтка с тремя столовыми ложками сахара, добавляем половину стакана сока (клубничного, вишневого, малинового), щепотку соли, 2 стакана холодного молока и половину стакана холодной воды. Хорошо взбиваем, добавляем 2 белка, взбитых в крепкую пену, перемешиваем.

Как видите, и продукты все нам знакомые, и приготовить заморские блюда не так уж сложно. Попробуем?

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.



Крепок телом —

ПОМОЖЕМ ПОМОЩНИЦАМ

Когда речь идет о чем-то необходимом, без чего совершенно невозможно обойтись, то говорят, что без этого, «как без рук». И действительно, руки наши не знают покоя, трудятся без устали. А вот заботимся ли мы о них? Бережем ли? И не будем ссылаться на занятость, усталость. Давайте-ка лучше вечерком выделим минут 15—20 и займемся руками.

● В воду, где варился картофель, добавим немного растительного масла и подержим в этой теплой ванночке руки минут десять. Затем смажем их жиром, маслом, вазелином или питательным кремом, одновременно массируя от кончиков пальцев к кисти. Дадим крему впитаться, потом можно промакнуть кожу бумажной салфеткой.

● Если руки очень устали, сделайте перед сном для них ванночку из настоя листьев крапивы, цветков ромашки и бузины в равных частях.

● Появились трещины? На ночь смажьте их «зеленкой». И ни в коем случае не выходите на улицу с недостаточно вытертыми, еще влажными руками. Мойте руки водой комнатной температуры, не слишком холодной и не слишком теплой, а вытирайте полотенцем или салфеткой, которые хорошо впитывают влагу.

● Скоро начнутся, а кое-где уже идут полным ходом весенние работы в саду, в поле. Но химикаты, которые мы применяем для ухода за растениями, вредны, и не только для кожи рук: проникая через нее в организм, они могут вызвать серьезное отравление. Чтобы этого не случилось, лучше надеть перед работой резиновые перчатки, а по окончании тщательно вымыть руки с мылом и щеткой, затем смазать жиром или кремом. Чтобы во время работы земля не «забралась» глубоко под ногти, предварительно потрите ногти о сухое мыло, как бы поцарапайте его, тогда валик из мыла плотно закроет кожу под ногтями.

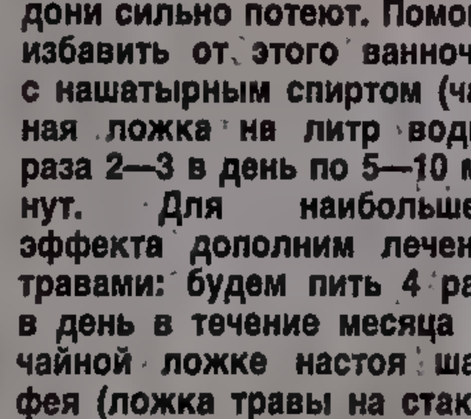
● Кстати говоря, ногти тоже могут доставлять беспокойство, если они легко ломаются. Это означает, что в вашем организме недостаточно кальция; пополните его запасы, употребляя в пищу больше молочных продуктов.

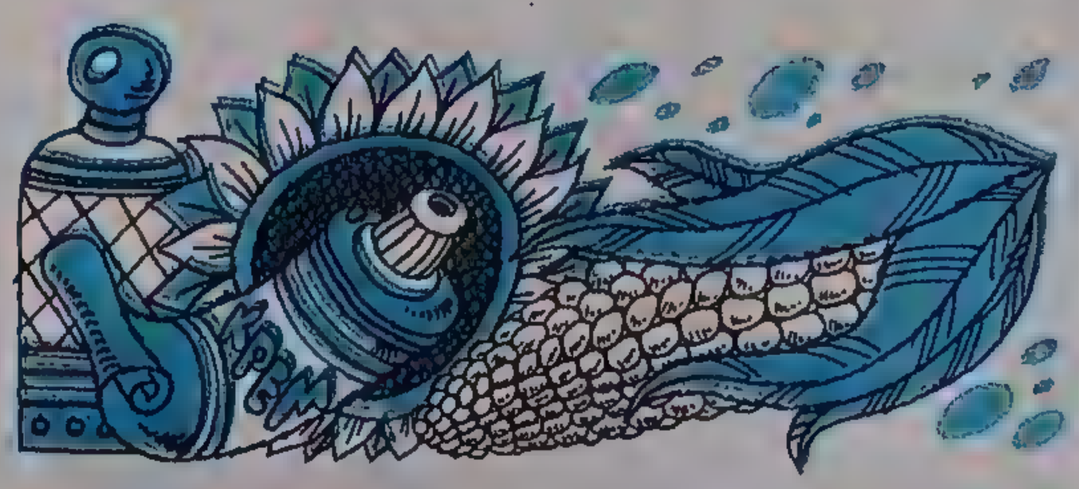
● У некоторых людей ладони сильно потеют. Помогут избавить от этого ванночки с нашатырным спиртом (чайная ложка на литр воды), раза 2—3 в день по 5—10 минут. Для наибольшего эффекта дополним лечение травами: будем пить 4 раза в день в течение месяца по чайной ложке настоя шалфея (ложка травы на стакан воды).

● И последняя процедура перед сном: вечерний массаж рук. Делают его так. Каждый палец в отдельности смазывают растительным маслом, вазелином или жирным кремом и массируют, как бы натягивая на пальцы перчатку, от ногтя к суставу, пока жир полностью не впитается.

Мягкие, ухоженные руки, поверьте, не менее важны для внешности любой женщины, чем прическа и туалет!

Н. СЕРГЕЕВА





Школа для мам

НЕ ПЛАЧЬ, МАЛЫШ!

В. И. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
доктор медицинских наук

Ох, беда — ничего-то этот крошечный человечек сказать не может, а все плачет и плачет... Отчего? Как узнать? Конечно, ответит детский врач, но скажу по опыту, что одной из наиболее частых причин беспокойства у малышей бывает раздражение или заболевание их нежной кожицы. В прошлом номере мы уже говорили о том, что кожа младенца — это «ворота» для любой инфекции. И чтобы эти «ворота» надежно закрыть, нужно заботиться о будущем ребенке еще до того, как он появился на свет.

Нередко женщины во время беременности не могут расстаться с вредными привычками — отказаться от сигареты, рюмки вина... А ведь этим они заранее обрекают своего малыша на страдания! Именно о нем теперь нужно думать будущим мамам: одеваться потеплее, чтобы не простудиться и не прибегать к помощи лекарств. Болит голова? Потерпите, пожалуйста, или выйдите на свежий воздух, погуляйте — только не глотайте таблеток без крайней необходимости! Позаботьтесь и о своем питании: помните, что блюда из яиц, кофе, какао, шоколад, мороженое, конфеты могут вызвать у новорожденного с первых дней жизни тяжелую аллергию.

Но вот долгожданный малыш появился на свет. Тонкая нежная кожица пока единственная его защита от окружающего мира, именно она берет на себя охрану хрупкого организма от охлаждения и перегрева, от всевозможных микробов и вирусов... Если мама поленилась или устала, не выстирала, а лишь подсушила пеленку или не прогладила ее, а то и просто оставила ребенка лежать в мокром, кожица краснеет, воспаляется. То же самое происходит, когда кормящая мама употребляет в пищу продукты, которые организм малыша не принимает (к примеру, апельсины, соленые огурцы). Что предпринять? Народная медицина рекомендует в таких случаях ванночки из отрубей (см. «Крестьянку» № 3 за этот год).

Не приняли мер вовремя — возможно уже более серьезное заболевание кожи — опрелость. Она появляется за ушами, под мышками, на ягодицах, в промежности. Опрелая кожа покрывается волдырями, они лопаются, появляются мокнущие участки. Лечить опрелость трудно, а вот предупредить просто — достаточно сразу менять малышу мокрые пеленки на тщательно выстиранные, хорошо прополосканные и проглаженные горячим утюгом.

Если опрелость все-таки

Здоровье

богат и умом

появилась — не посыпайте ее тальком, а смажьте жирным кремом или прокипяченным на водяной бане и остуженным растительным маслом. Когда краснота уменьшится, осторожно промойте пораженные места и высушите, легонько промокая полотенцем, смажьте растительным маслом.

Поможет вылечить кожу от опрелости и бесконтактный массаж. Прежде чем делать его, тщательно вымойте руки, согрейте их, расположите параллельно телу ребенка на расстоянии 1 сантиметра — так, чтобы ладони ощущали тепло, исходящее от него. Движения рук при массаже напоминают поверхностное поглаживание, заканчивающееся резким разворотом ладоней вверх,— это ускоряет поток теплого воздуха над больной кожей.

Движения ладоней лучше начинать снизу вверх: от голени к бедру, от бедра к паховым складкам, от кисти к плечу. В паховой области и под мышкой — от центра к периферии.

Проделайте такой массаж 4—5 раз в сутки по 5—10 минут — и уже после третьей процедуры боль начнет успокаиваться. Через 3—4 дня опрелость должна окончательно исчезнуть.

Болезни кожи можно предупредить и путем закаливания, укрепления кожи. Очень хорошо действуют ванны из кукурузного крахмала (см. «Крестьянку» № 3 за этот год), воздушные и солнечные ванны. Только будьте поосторожнее, чтобы солнышко не обожгло нежную кожицу малыша. И не забудьте про панамку или платочек — головка обязательно должна быть прикрыта.

Вы сами увидите, что кожа ребенка стала даже на вид крепче, здоровее, приобрела оттенок загара. Теперь она надежнее защищает организм от заболеваний, от внешних раздражителей. И все-таки опасность аллергии остается... Как уберечь от нее малыша? Об этом мы поговорим в следующий раз.

СЕЛИ НА КОВРИК...

Урок 4

Сегодня к ранее разученным упражнениям гимнастики ушу мы добавим те, которые делают, сидя на коврике.

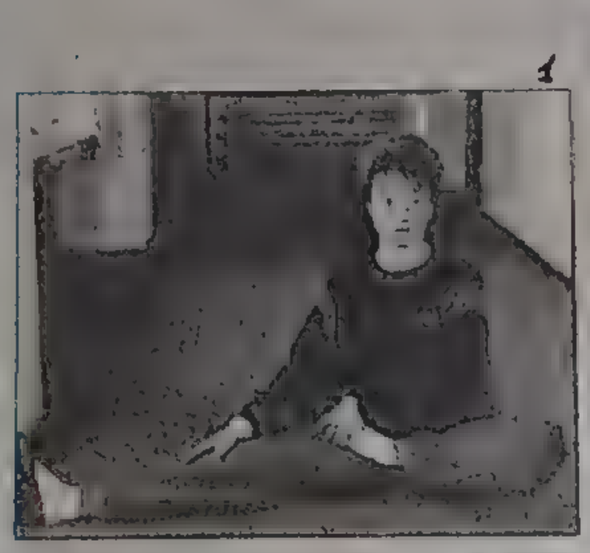
1. Правую ногу согните в колене, правую стопу положите подъемом на бедро прямой левой ноги. Левая рука придерживает левое бедро, правая — опирается на коленный сустав. Пружинистым движением, делая выдох, прижимаем правое колено к полу (фото 1). Повторяем упражнение 7 раз. Выпрямляем ноги, встряхиваем, меняем положение и повторяем упражнение с согнутой левой ногой.

2. Ноги выпрямите, раздвиньте. Согните в колене левую ногу, положите ее на правое бедро, ближе к паху (фото 2). Выдох — разгибаем левую ногу и оттягиваем ее влево — вверх — назад (фото 3). На вдохе ногу вернули в исходное положение, пяткой к паху.

Выполняя это упражнение, старайтесь полностью выпрямить ногу в колене. Меняя положение ног, повторите упражнение по 3 раза в каждую сторону.

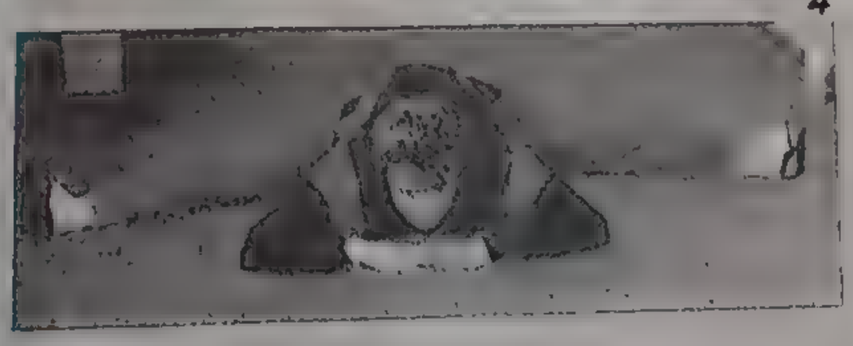
3. Максимально раздвиньте вытянутые ноги, носки оттяните на себя, руки положите на пол перед собой, пальцами навстречу друг другу. Выдыхая, медленно наклоните верхнюю часть корпуса, сгибая руки в локтях, стараясь коснуться грудью пола (фото 4). Голову не опускайте! На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза.

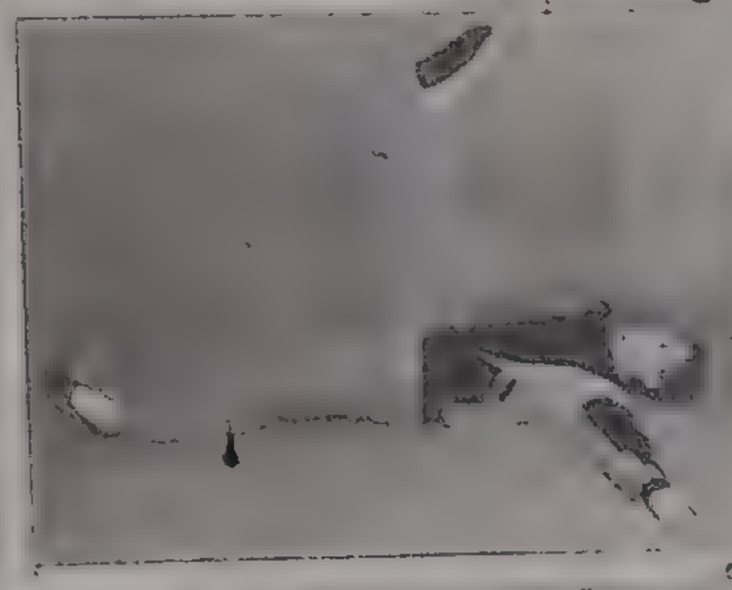
4. Теперь лягте на спину, поднимите руки и ноги вверх и встряхните, расслабляя мышцы, в течение 30 секунд.

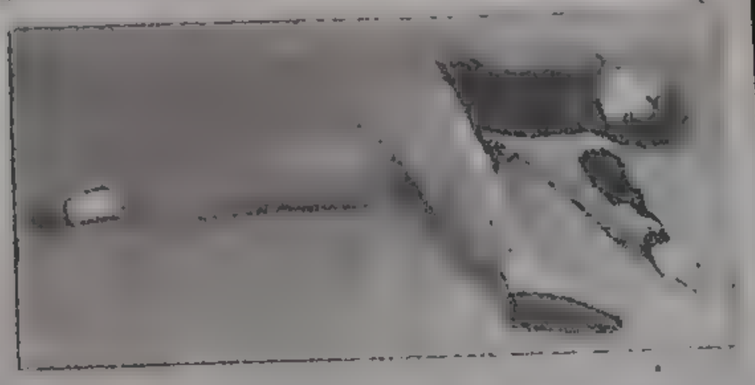

1

2

3


4


5


6

Затем руки раскиньте в стороны, ладонями вверх, ноги вместе. Поднимите прямую правую ногу вверх и, подержав ее в таком положении 5 секунд, опустите (фото 5). Повторите движение 3—4 раза. То же проделайте левой ногой.

Затем, не отрывая рук от пола, поднимите прямую правую ногу вверх и опустите ее влево за прямую левую ногу (фото 6). Повторите и это упражнение 3—5 раз, проделайте то же левой ногой.

Теперь можно немного отдохнуть на спине — ноги прямые, руки вдоль корпуса, ладонями кверху, глаза закрыты, дыхание ровное, спокойное.

Разучив эти упражнения, доведите число повторений до 30—40 раз.

На другой день после занятий у вас хорошее, бодрое самочувствие, хочется размяться, сделать упражнения снова? Значит, все в порядке, нагрузка вам по силам. Если же появилась вялость, пропал аппетит — уменьшите число повторений, облегчите нагрузку, но помните, что только регулярные занятия, не менее 3—4 раз в неделю, принесут пользу.

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист
Московской школы
оздоровительных гимнастик.

Приложение к журналу «Крестьянка» 4'90

Красота и здоровье

Школа для мам

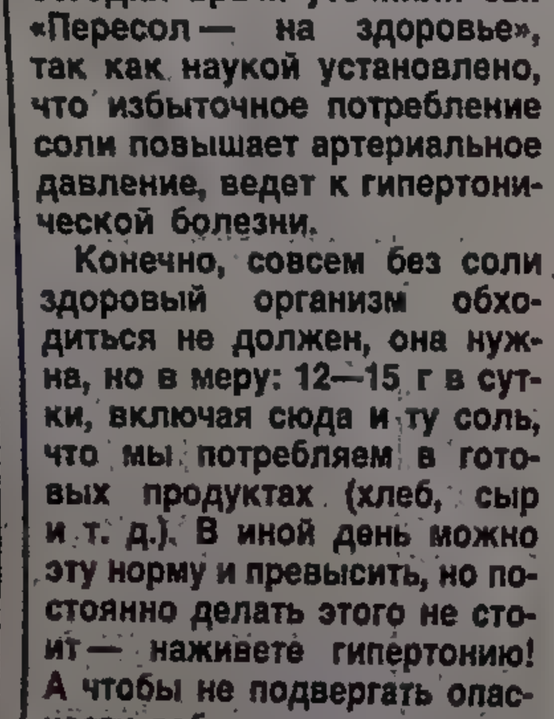
НЕДОСОЛ — НА СТОЛЕ, А ПЕРЕСОЛ...

Иной маме кажется: посолишь как следует, ребенок поест с аппетитом. Сегодня посолила «как следует», завтра, глядишь, ребенок уже привык, блюдо, посоленное нормально, кажется ему пресным.

А ведь еще прадеды наши знали, что избыток соли вреден — недаром пословица существует: «Недосол — на столе, а пересол — на спине...» Сегодня врачи уточнили бы: «Пересол — на здоровье», так как наукой установлено, что избыточное потребление соли повышает артериальное давление, ведет к гипертонической болезни.

Конечно, совсем без соли здоровый организм обходиться не должен, она нужна, но в меру: 12—15 г в сутки, включая сюда и ту соль, что мы потребляем в готовых продуктах (хлеб, сыр и т. д.). В иной день можно эту норму и превысить, но постоянно делать этого не стоит — наживете гипертонию! А чтобы не подвергать опасности ребенка, с первых месяцев не приучайте его к сильно соленой еде, не вырабатывайте привычку, с которой потом будет трудно бороться.

Е. НИКОЛАЕВА, педиатр.



Семь стихий и мы

ТРАВЫ ОТ ПЕЧАЛИ

Замечали вы: и день солнечный, ясный, радостный, и обстоятельства благоприятно складываются, а на душе почему-то тяжело, настроение угнетенное, раздражительность какая-то, беспричинная тревога... «Весенние капризы» — так нередко называют уравновешенные люди подобное состояние, особенно свойственное молодежи. Только ли капризы? С таким вопросом мы обратились к постоянному ведущему нашей рубрики А. В. КОМРАКОВУ.

— Я бы вообще не называл такое состояние «капризами» — конечно, за редкими исключениями. Это реакция организма на весенние ветры, частые смены атмосферного давления, усиленная зимней усталостью, нехваткой витаминов и т. п. Более устойчивый, сложившийся организм реагирует спокойнее, молодежь — болезненнее, особенно девушки, подростки. Так и нужно относиться к проявлениям весенней нервозности, вспышкам гнева. А лучше всего вспомнить некоторые простые, но полезные советы, которые помогут сохранить душевное и физическое равновесие в эту неустойчивую весеннюю погоду.

ЕСЛИ ШАЛЯТ НЕРВЫ

● Заварите «чай» из 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, 50 г стеблей душицы, по стольку же возьмите стеблей донника лекарственного и цветков боярышника. 2 столовые ложки смеси залейте 0,5 литра кипятка, дайте настояться. Процедите, принимайте ежедневно перед едой по половине чашки.

● Хорошо влияет на психическое состояние успокоительный отвар из пижмы, календулы и душицы: столовая ложка сбора на стакан кипятка, пить по половине стакана 2—3 раза в день. Если нервы совсем расшатались, рекомендую попить такой отвар 2—3 месяца. Пропорции трав в сборе не указываю, так как нужды в особой точности тут не требуется, используйте те, что у вас есть, даже если какого-либо компонента не хватает.

● Эффективно действуют ванны из трав: розмарин, полынь, липа. Килограмм травы заливаем 3—4 литрами холодной воды, через 5—10 минут ставим на огонь и варим 5 минут, настаиваем еще 10 минут, процеживаем. Выливаем в ванну, наполненную водой наполовину. Такие ванны рекомендуется принимать раз в неделю, перед сном по 20—30 минут.

МУЧАЕТ БЕССОННИЦА

● Отличное средство — обыкновенный чай, заваренный пополам с ромашкой аптечной.

● Хорошо 3—4 раза в неделю принять ванну с травами: календула, череда, мята, душица (опять-таки, если нет всех компонентов — не беда, возьмите те, что имеются в доме). Готовьте отвар так же, как из розмарина и полыни. Нужно принять в течение месяца 12—15 ванн по 10 минут каждая.

● Народное средство от бессонницы: зашейте в полотняный мешочек высушенные травы: лавр (1 часть), папоротник (2 части) и хмель (3 части), положите мешочек под подушку.

Записала А. КОРОЛЕВА.

РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В КОСМЕТИКЕ?

Сверим ваши ответы!

1. Неверно: косметологи рекомендуют к голубым глазам взять серые, коричневые, тускло-зеленые тени, к карим — цвета чернослива и меди, к серым — сиреневые.

2. Ошибка: солнце целебно для кожи, только злоупотреблять им не надо, а перед солнечной ванной советуем наложить на лицо защитный крем.

3. Вы правы, но все-таки не слишком увлекайтесь щеткой, иначе активизируется работа сальных желез и волосы могут стать слишком жирными. И проследите, чтобы зубья не царапали кожу головы.

4. Правильно: кожа ладони ближе всего по цвету к лицу.

5. Не стоит! Расширенные поры — это наследственная особенность кожи, рекомендуем обратиться к косметологу.

6. Нет, тип волос никак не связан с мытьем. Просто жирные волосы приходится мыть чаще, чтобы они имели ухоженный вид. При этом шампунь или мыльную пену не надо втирать в кожу головы. В конце мытья ополосните волосы горячей, а напоследок — чуть теплой водой, это придаст им блеск.

ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Май

Май — месяц плодотворной работы, результаты которой конкретны и значимы для благосостояния каждого и страны в целом. Это месяц прокладывания новых путей к улучшению жизни. Решения, принятые в первой декаде, имеют все шансы быстро реализоваться, но, учитывая серьезность последствий, еще раз подумайте, все основательно взвесьте. Учтите — допущенные ошибки исправить будет нелегко. Это относится ко всем сферам нашей жизни, в том число и к семейной. В любви с 10 по 17 могут возникнуть досадные случайности, так что будьте осмотрительны, не рубите сплеча.

Риск дорожно-транспортных происшествий повышен 1—10 и 23—25. Дни со сложной эмоциональной окраской — 4, 10, 23, 27, 30, 31.

Полнолуние 9—10, новолуние 24. Луна в нисходящем узле 2, 29; в восходящем узле 16; в перигее 24.

ОВЕН (21. 3—20. 4).

Предвидятся существенные расходы, не всегда рациональные. Кому-то из близких потребуется ваша моральная и материальная поддержка. Весь месяц — сильное давление обстоятельств, ограничивающих свободу действий. Ваши биоритмы на спаде, особенно 1—5, поэтому не перегружайте организм, воздержитесь от алкоголя, курения. 22—31 везет в любви. В семейной жизни 1—16 возможны недоразумения, поэтому не советуем торопиться с выводами — ошибки, совершенные в первой декаде мая, очень трудно исправимы. Вам повезет 9, 10, 14, 17, 21, 22, 24, 28. Будьте благоразумны 3, 4, 12, 18—20, 26, 29, 30.

ТЕЛЕЦ (21. 4—21. 5).

Тщательно обдумывайте свои действия: ближайшие планы могут оказаться нереальными, а последствия предпринятых шагов трудно будет откорректировать. После 16 ситуация станет значительно яснее. Не исключено, что придется помочь другу, попавшему в тяжелое положение. В семейной жизни постарайтесь избежать конфликтов 8—10, в них вы почти наверняка окажетесь не правы. Могут осложниться обстоятельства в сфере личных отношений, семьи, учебы. Благоприятные дни — 4, 5, 11, 19—21, 23, 25, 30; неблагоприятные — 1, 2, 6, 10, 14, 18, 24, 28, 31.

БЛИЗНЕЦЫ (22. 5—21. 6).

Май — удачный для вас месяц в профессиональном отношении, но трудный в житейских делах. На работе активная деятельность приносит ощутимые результаты и удовлетворение. Свободного времени для развлечений у вас, однако, не остается: его поглотят дела ваших родственников и знакомых, хождение по официальным инстанциям, улаживание разных проблем. Не исключены крупные денежные затраты. В сердечных делах 8—17 возможны внезапные осложнения. С 1 по 10 есть вероятность недомогания. Употребление спиртных напитков 8—10 чревато неприятными последствиями. Удача сопутствует 6, 8, 12, 17, 21, 27, 30. Осложнения возможны 2, 5, 9, 16, 29.

РАК (22. 6—23. 7).

Май для вас в целом — месяц удач в любви, полезных контактов и взаимопонимания у домашнего очага (исключение — беспокойные периоды 1—5 и 14—18). Не давайте разыграться своему раздражению, и все обойдется. На работе лучше воздержаться от конфликтов 10—18. Примерно 8—9 будьте готовы к огорчению, причиной его могут быть дети. После 20 возможно ухудшение самочувствия, но этого можно избежать, если заранее позаботиться о здоровье. Следуйте голосу своей интуиции 4, 5, 8, 11, 14, 15, 18 — 20, 23, 25, 27, 31. Не принимайте близко к сердцу недоразумения 1—3, 6, 9, 10, 12, 13, 17, 21, 22, 24, 26, 28.

ЛЕВ (24. 7—23. 8).

Возможна опасность войти в конфликт с законом на почве производственных упущений. Держите документацию в идеальном порядке, уделите внимание трудовой и противопожарной безопасности. Вторая половина мая больше подходит для серьезных решений, чем первая. Взрывчатая обстановка в семье 8—9. Эмоционально неприятная полоса 14—20. Можете рассчитывать на удачу 2, 4, 5, 8, 15, 16, 20, 22, 23, 26, 28. Будьте настороже 1, 7, 9, 17, 21, 24, 25, 29—31.

ДЕВА (24. 8—23. 9).

Интересная особенность месяца: к вечеру вам везет больше, чем с утра. Дела идут в мае своим чередом. Некоторое разнообразие в повседневность может внести хлопотливая и не очень удачная поездка, которую лучше отложить на вторую половину мая. Напряженность в семейных отношениях 1—9, к концу месяца сходит на нет. Информация, полученная 8—10, может оказаться ложной, толкающей вас на опрометчивый шаг, последствия которого трудно будет исправить. Любовь в мае сопряжена со страданиями и необходимостью жертвы, но духовно даст очень много. Благоприятные дни — 7, 13, 17, 18, 20, 25, 30; неблагоприятные — 3, 5, 10, 12, 19, 31.

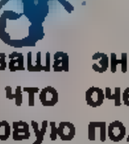
ВЕСЫ (24. 9—23. 10).

Для вас этот месяц, как говорится, ни рыба ни мясо. Медленно движутся дела в официальных инстанциях (существенный результат возможен после 16). Мелкие успехи на работе. Чувствительные для бюджета расходы 8—10. Незначительные неприятности дома 1—5 и 9—15. Между влюбленными некоторое охлаждение 20—25. Все это на фоне спада биологической активности, правда, не очень заметного. Ловите миг удачи 4, 19, 20, 21, 23, 25, 30. Не падайте духом 2, 5, 10, 16, 24, 26, 31.

СКОРПИОН (24. 10—22. 11).

В мае расцветает ваша энергия и активность, что очень кстати, так как в первую половину мая придется утрясать семейные дела. Любовь омрачается ссорами из-за пустяков. Самочувствие неважное (могут побеспокоить печень, желчный или мочевой пузырь). В весьма вероятной поездке не доверяйтесь случайным знакомым. 5—10 возможно важное событие или известие, связанное с партнерством в широком смысле (включая брак) или с квартирным обменом. 24—25 опасайтесь транспортных происшествий. Фортуна вам улыбнется 3, 4, 9, 12, 14, 19, 27, 28, 31. Не слишком успешно могут пройти 2, 5, 13, 17, 20, 23, 26, 29.

СТРЕЛЕЦ (23. 11—21. 12).



Радостные ощущения в любви и творчестве скрасят вам весеннюю усталость с ее недомоганиями. 8—10 вероятен знак внимания к вам со стороны государственных учреждений. Много домашних забот, особенно 1—5. Последите за собой, чтоб не допускать конфликтов в рабочем коллективе: они реальны в первой половине месяца. Непредвиденные расходы вероятны 14—15. Ваша активность вознаградится 8, 10, 15, 18, 23, 25, 27, 31. Менее удачны 2, 6, 12, 14, 21, 24, 30.

КОЗЕРОГ (22. 12—20. 1).

Не все гладко пойдет у вас в мае. Трения в семье, «бег на месте» в профессиональной сфере. Для молодых — неодобрительное отношение старших к их любви. 1—5 возможны осложнения во взаимоотношениях с соседями или ближайшими сотрудниками по работе. Все дела поворачиваются к лучшему во второй половине мая, но 23—24 возможен неприятный служебный инцидент. Не советуем увлекаться спиртным — застолье может окончиться неприятностью. Используйте возможности 5, 10, 16, 24. Не старайтесь во что бы то ни стало реализовать свои планы 1, 4, 7, 9, 15, 26, 28, 31.

ВОДОЛЕЙ (21. 1—19. 2).

На однообразие жизни вы пожаловаться не сможете: непростые обстоятельства ожидают вас в родительском доме, у домашнего очага, на рабочем месте. Любовь тоже протекает неспокойно. Злые языки 14—18 могут подпортить настроение влюбленным. 1—5 следует быть сдержаннее и не давать опрометчивых обещаний. Поздно вечером 20 лучше не разгуливать по улицам. Есть опасность травмы 24. Счастливый случай вам благоприятствует 3, 4, 11, 13, 16, 18, 22, 31. Осмотрительность потребуется 2, 6, 9, 10, 12, 14, 17, 20, 23, 26, 30.

РЫБЫ (20. 2—20. 3).

Май у вас похож на апрель, но активность несколько понижена, поэтому ответственные решения лучше отложить на вторую половину месяца. Расходы первых двух недель не пробьют бреши в вашем бюджете. Кое-кому из вас предстоит дальняя дорога со многими впечатлениями. Будьте осторожны 1—6, 9—10 и 14—16 — в эти дни повышена опасность несчастного случая. Благоприятны для вас 4, 5, 11, 18, 19, 23, 30, 31. Менее удачны 2, 3, 6, 9, 10, 14, 16, 21, 24, 27.

Жизнь без никотина

Однажды в майские праздники поехали мы с младшим сынишкой в подмосковный город Чехов, тот самый, где расположена знаменитая усадьба Мелихово. Пригласил нас в Чехов милый и энергичный человек по имени Юрий Михин. Он и его друзья показали нам музей Антона Павловича. Потом мы вместе немного побегали и попарились в самодельной баньке. После бани уселись вокруг самовара. Вот тут я и записал историю, рассказанную Михиным.

«По профессии я тракторист, работаю на птицефабрике. А прежде был экскаваторщиком. Силы во мне было много, но расходовал я ее нелепо: пил крепко, курил. При росте 180 см весил 105 кг. И хотя казалось мне, что здоровью моему конца никогда не будет, пришла расплата. Пришла рано — на 38-м году жизни.

Шел я на работу, и вдруг будто вилы кто в спину воткнул. Жуткая боль в спине, слабость, пот холодный прошиб. Посидел я немного, в себя пришел. К врачу обращаться не стал. Двух дней не прошло — повторяется эта напасть. Так ударило, что рухнул я на землю, подняться не мог. Доставили меня в больницу, выходили. У врача подходящая фамилия — Воскресенский. Он мне на прощание сказал: «Хочешь вернуться к нам — пей дальше!»

Не хотелось мне снова помирать. Решил подождать до сорокалетия, не пить два года. Ни капли! Не курить ни одной сигареты!

Так получилось, что прежним приятелям со мной стало неинтересно. Зато новые появились. Вот эту баньку вместе построили, она у нас теперь вроде клуба. Плаваем летом и зимой. Гантелями и гирями занимаемся.

А что же алкоголь? Давно минуло мое 40-летие, но спиртного за все годы не выпил ни капли. Никаких трудностей, связанных с преодолением желания выпить, у меня не было. Проблема — в общении. Слишком много дел решается за рюмкой, на непьющего смотрят порой с недоверием, недоброжелательно. Для праздничных компаний у меня теперь такая формулировка: не нравлюсь я вам трезвый — могу уйти. И случалось — уходил».

Позднее я беседовал с опытным наркологом об исцелении Юрия. Специалист посчитал бывший «питейный режим» Михина весьма типичным: выпивка при каждом удобном случае. К моменту переосмысления своей жизни до крайних степеней алкоголизации он дойти не успел, но до инфаркта все-таки допился. Михин, по мнению нарколога, интуитивно нашел самый надежный путь обретения трезвости: вытеснение тяги к алкоголю более сильной доминантой — увлечением здоровым образом жизни.

Считается, что для тех, кто становится алкоголиком, чаще всего характерна повышенная эмоциональность, внушаемость, желание уйти от действительности, неустойчивость к одиночеству и невзгодам, неспособность переносить их и упорно с ними бороться. Возможно, есть зависимость и от индивидуальных особенностей организма, предрасполагающих к алкогольному привыканию.

Одной из основных причин злоупотребления спиртным считается недостаточный уровень культуры, скудость духовных запросов.

Экспертный опрос, проведенный журналом «ЭКО», назвал в числе прочих такие причины пьянства: «Повышение жизненного ритма и психического напряжения; диспропорция между свободным временем у мужчин и женщин; информационные перегрузки; терпимость к пьянству общественности и руководителей; ошибочное представление об истинных свойствах алкоголя; социальная несправедливость; относительная высокооплачиваемость неквалифицированного труда, не стимулирующая стремление к профессиональному росту и образованию; однообразие быта; подражание лицам, пользующимся авторитетом».

Кто-то из психологов назвал алкоголь «неадекватным посредником» между личностью и обществом. Якобы помогая адаптироваться, преодолевать существующие проблемы, вино на самом деле усугубляет их.

Сегодня мы, как никогда, жаждем переделать свое существование. Но алкоголику ли думать о судьбе своей семьи, своей страны? Способен ли он эту судьбу изменить? Нет ни сил, ни энергии, да и потребности тоже. Ему же все «до лампочки». Есть бутылка — нет проблем. Добиться достойной человека жизни, а непременное условие ее — профессиональная, полноценная работа, ясный ум, самостоятельность и воля, невозможно, если не избавимся от пьянки. Но никакие постановления, решения и указы не отобьют у человека охоту выпить. ТОЛЬКО СОБСТВЕННЫМИ УСИЛИЯМИ МОЖНО ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОГО РАБСТВА. Даже знаменитый доктор Александр Романович Довженко не освобождает от алкоголизма, а лишь помогает избавиться от него тому, кто сам почувствовал потребность вернуться к нормальной жизни.

Каждый человек, не чуждый алкоголю, должен знать правила, помогающие свести к минимуму потребление спиртного или даже довести его до нуля. Давайте будем откровенны: наш разговор — не для трезвенников. Они свой выбор сделали, и этому можно только позавидовать. Но будем смотреть на вещи реально и не лицемеря: нас не тревожит, если взрослый здоровый мужчина выпьет в праздник или на семейном торжестве бокал-другой шампанского или пару рюмок водки. Категорический запрет на спиртное, к которому часто призывают, мне кажется, нежизнеспособен. Другое дело — подросток. В этом возрасте, во время бурного роста и развития организма, алкоголь особенно опасен: даже небольшие его дозы ведут к крайне нежелательным сдвигам в нервной, эндокринной и мочеполовой системах, наносят зачастую непоправимый ущерб.

Итак, вот наши правила:

- Не пить ничего спиртного до 25 лет, пока не завершилось физиологическое формирование организма.
- Не пить ни глотка на голодный желудок; при плохом самочувствии; если предстоит вести автомашину, работать, тренироваться.

Когда у ведущего машину человека 0,8 промилле алкоголя в крови, вероятность аварии со смертельным исходом возрастает в 4 раза (0,8 промилле содержится в крови человека, который выпил стакан пива, или 20-граммовую рюмку вод-

Приложение к журналу «Крестьянка» 12.89

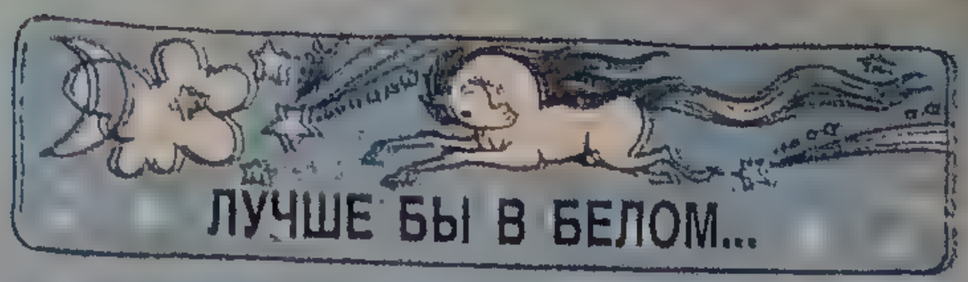
Хозяюшка

НОВАЯ БЛУЗКА, ИЗЯЩНАЯ ВЫШИВКА, ПРИЧЕСКА К ЛИЦУ...

Это тоже создает праздничное настроение. Посмотрите на цветные снимки (стр. 26) — и вы согласитесь с нами. К НОВОМУ ГОДУ — специальный выпуск «ХОЗЯЮШКИ».

«Хозяюшка» оформлена с участием художника С. БОГАЧЕВА.

Вот снова совсем тощим стал пухлый вначале календарь. Еще несколько листочков — и закончен год, и все наши заботы, помыслы, планы уже в будущем. Каким-то будет 1990-й? Что принесет нам, нашим семьям?



ЛУЧШЕ БЫ В БЕЛОМ...

Женщин, как всегда, интересует, что надеть, что приготовить в новогоднюю ночь, чтобы «задобрить» будущее. И пусть мужчины посмеиваются над нами за наивную веру в приметы, но, обратите внимание, при этом они сами живо интересуются, какую именно рубашку мы приготовим им на праздничный вечер?

Так вот, сообщаем читателям: к нам мчится Белая Лошадь — именно под таким знаком в восточном календаре стоит будущий, 1990 год.

Вы уже, разумеется, поняли, что встречать его лучше всего в белом! Потому «Крестьянка» рекомендует женщинам сшить себе к празднику нарядную белую блузу — выкройку ее вы найдете в этом выпуске «Хозяюшки».

Украшения предпочтительнее из металла, лучше из недорогого, светлого.

Надевайте смело все свои металлические колье, бусы, цепочки и тому подобное — Лошади это нравится.

В Китае, откуда пришел к нам восточный календарь, Лошадь считали вестником благополучия.

Счастье состоит из пяти компонентов, считают на Востоке. Это мир, здоровье, любовь, благополучие и богатый урожай. Ну кто же из нас не согласится с таким определением? Однако обратите внимание: компонентов счастья пяты! И чтобы «залучить» их в свой дом, давайте приготовим для новогоднего стола блюда, также состоящие из пяти компонентов. Например, сварим кашу из пяти видов злаков или сделаем салат из пяти видов овощей — уж тогда-то Лошадь не минует вашего очага, не пронесет счастье мимо.

Чтобы угодить Лошади, этот год рекомендуется встречать дома, в кругу всех своих близких и очень давних друзей. Это ведь и наша традиция, не правда ли?

Японцы и китайцы в ночь под Новый год обязательно ставят на стол пельмени — это блюдо считается самым праздничным, самым парадным. Давайте в этом последуем их примеру! Причем сделаем пельмени с сюрпризом: кому-то попадется вложенная в фарш монетка. Этот счастливчик, как считают, обязательно устроит в будущем свою судьбу: создаст семью, сделает открытие или получит повышение по службе.

Шьем, вяжем, вышиваем...

Приложение

В ЭТОТ ВЕЧЕР ВЫ САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ...

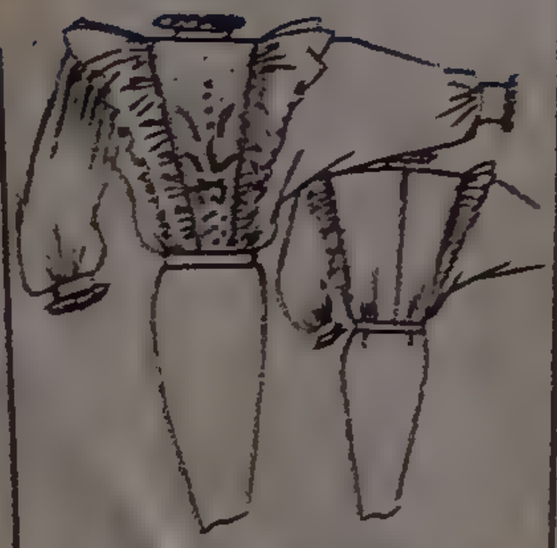
Новый год хочется встретить в обновке. Предлагаем сшить нарядную белую блузку! В ней каждая женщина, независимо от возраста и объема талии, будет неотразимой!

Мягкие линии и широкий крой рукава сделают юных девушек загадочными и романтичными, а тех, кто постарше, помогут скрыть недостатки фигуры. «Изюминка» блузки — изысканная вышивка — белым по белому. Ее тонкие, прозрачные узоры поспорят с теми, что расцвели под Новый год на наших окнах. Недаром столько поработала над этой вышивкой художник Наталья ФУФЫГИНА.

Если вышивка кажется вам сложной — используйте лишь часть узора — все равно блузка будет выглядеть нарядно. Но если набраться терпения — а ради успеха в новогоднюю ночь стоит потрудиться,— результат окупит все ваши старания! Итак, за работу!

Вам понадобится 4 м 20 см ткани при ширине 90 см на блузку 44—50-го размеров. Вас это удивило? Все дело в особом крое. Благодаря ему вещь будет хорошо смотреться на любой фигуре. Только сидеть будет по-разному. Блузка сшита из крепдешина, но можно взять и любой другой материал, если он хорошо драпируется.

Работу начинаем с вышивки — ведь вышивать удобнее отдельную деталь, чем готовую блузку. Сначала



мы намечаем на ткани контур средней части переда и выкраиваем ее с запасом, чтобы ткань могла легко закрепиться в пяльцах. Затем возьмите лист плотной прозрачной бумаги (лучше

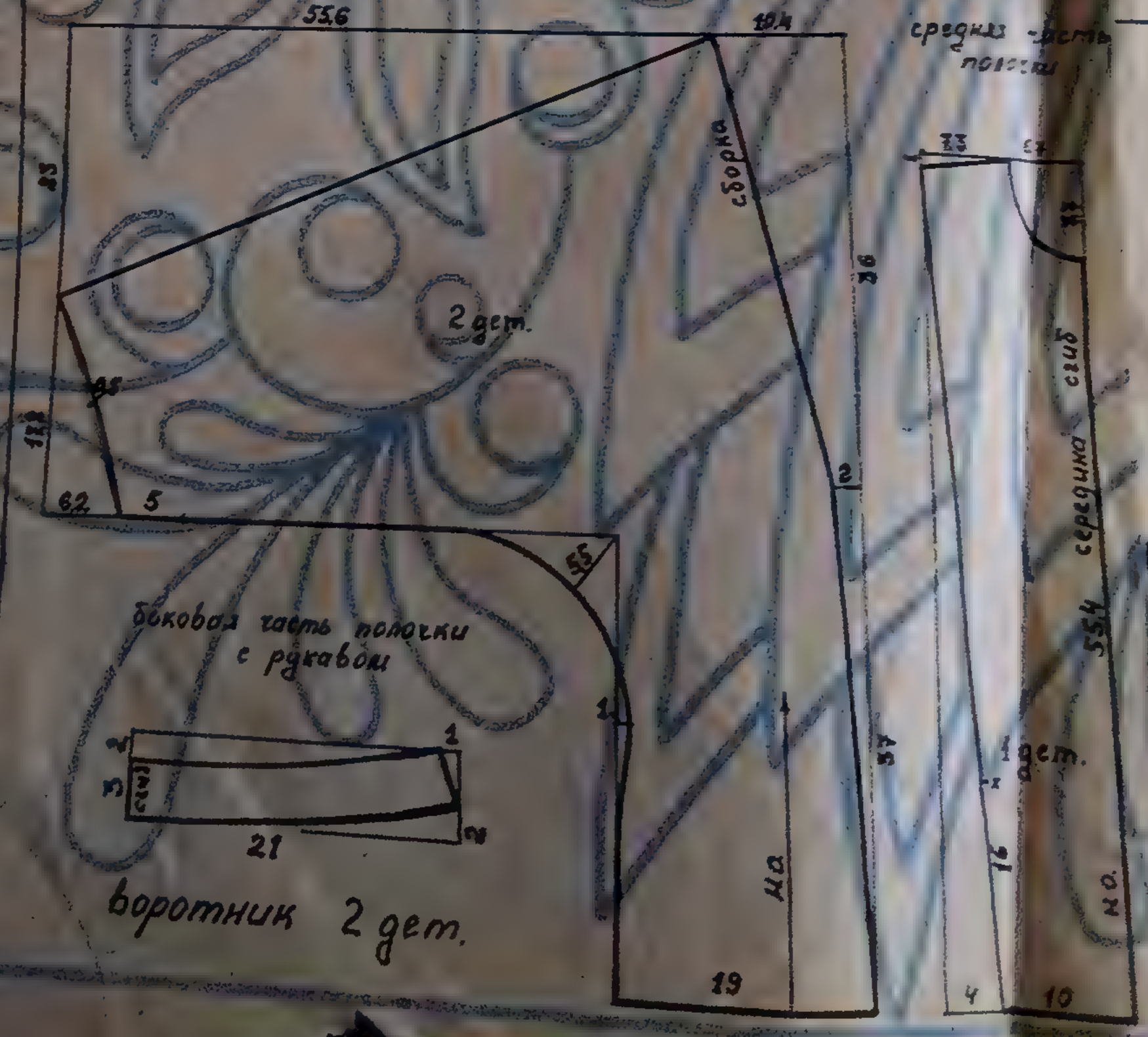
Белая вышивка на белом

калькуй) и перегните его пополам. Сгиб приложите к середине рисунка в журнале и аккуратно переведите его. Контур рисунка дан в натуральную величину.

Теперь необходимо перевести готовый рисунок на ткань. Обычно для этого пользуются «сколком» — листом бумаги с мелкими дырочками, обрамляющими контур рисунка. Чтобы его сделать, под кальку подложите что-нибудь мягкое (можно платок или шарф) и толстой иголкой «наколите» весь рисунок. Дырочки делайте с частотой 2—3 мм. Затем разверните бумагу и мелкими каждалом удалите небольшие неровности с обратной стороны. «Сколок» готов. Его можно использовать много раз, как и бумажную выкройку.

Возьмите приготовленную деталь переда. Яркой нитью обозначьте на ней линию середины. Затем наколите «сколок» на ткань так, чтобы середины совпали. Обмакните ватный тампон в сухой порошок сильки и пробейте по поверхности рисунка. На ткани останется след, состоящий из мелких синих точек — контур будущей вышивки. Сильки быстро стирается, поэтому советуем сразу обвести линии простым карандашом.

Рисунок готов. Теперь приступим к вышивке. Вы можете все делать вручную в соответствии со схемой. Но мы для облегчения некоторых операций используем обыкновенную прямострочную машинку. Перед началом работы на ней необходимо снять лапку, а двигающие ткань зубчики опустить полностью или надеть специальную пластинку для вышивки. Верхняя нитка — шелковая, мелкая



Хозяюшка

м и крендель хорош

Видно, какую-то заметку бабушка делала.

Для кренделя нам потребуется 1 кг муки, чуть поменьше чем полтора стакана молока, 12 яичных желтков (придется не поскупиться!), полтора стакана сахара, 400 г масла или маргарина, ¾ чайной ложки соли, полтора-два стакана изюма, 100 г очищенных орехов, полпалочки дрожжей, немного сахарной пудры для обсыпки, ванильный сахар, если есть в доме — несколько зернышек кардамона.

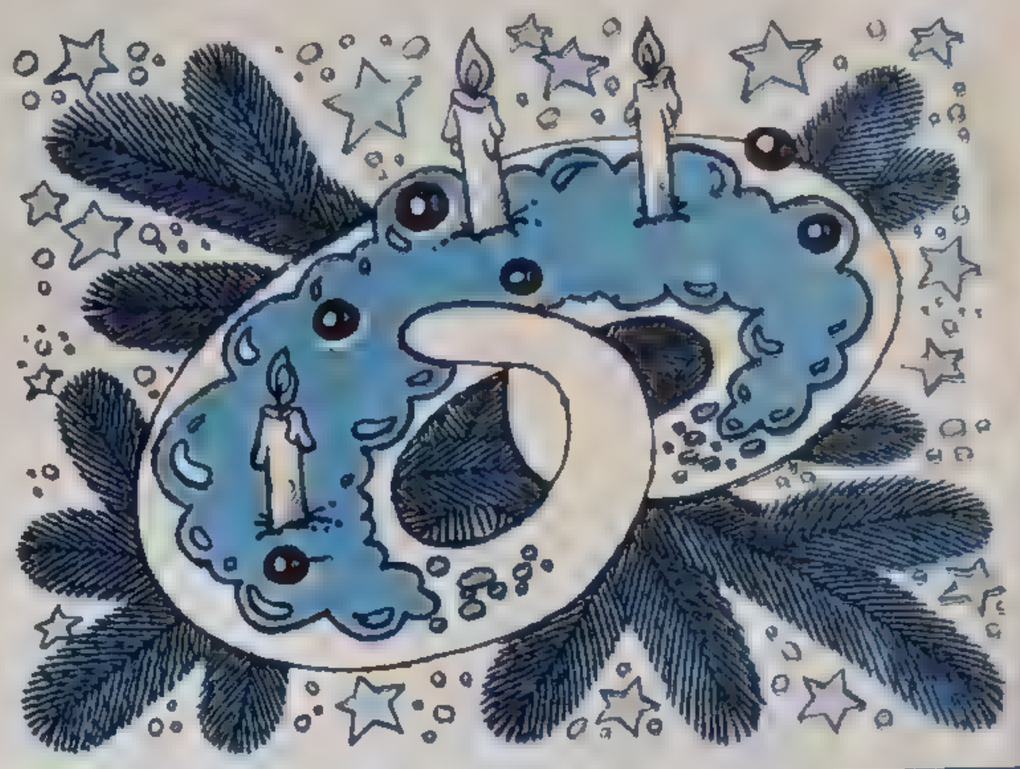
Первым делом ставим опару из молока, дрожжей и половины взятой муки, помещаем в теплое место. Помню, как бабушка поставит опару — все наши игры прекращаются, бабушка говорила, что нельзя дверью хлопнуть, шуметь, кричать, а то тесто опадет! Еще сквозняков оно боится — враз опустится. Зато уж если не потревожить да дрожжи попадутся хорошие, взойдет пышно. Мы тем временем разотрем добела 10 яичных желтков с сахарным песком, измельченным кардамоном и ванилином, добавим к ним размягченное и также выбитое добела масло, хорошо перемешаем и переложим в готовую опару.

Теперь требуется вымесить тесто, да так, чтобы само отставало от рук и от стенок квашни; почему-то считалось, что нужно ударить по тесту не менее трехсот раз! Затем добавляем перебранный, вымытый и обсушенный изюм, последний раз взбиваем и снова ставим в тепло. Тесто должно быть довольно густым.

Как поднялось снова — выкладываем на доску, посыпанную мукой, вымешиваем и раскатываем в жгут (к краям — потоньше), концы сплетаем и кладем на противень в виде буквы «В». Пусть минут 5—10 постоится возле плиты, а потом смазываем взбитым желтком (у нас их два осталось), засыпаем сверху очищенными от кожицы и порезанными орехами, лучше всего грецкими, и ставим в духовку минут на 40—50.

Когда крендель готов, переложим его с листа на бумагу, сложенную в несколько слоев, чтобы дно не отпотело. Перед тем, как ставить на стол, посыпаем сахарной пудрой, перекладываем на большое блюдо, покрытое салфеткой, втыкаем свечки. Их можно зажечь, когда все гости соберутся за праздничным столом.

Вас немного смутило, что на крендель потребуются только желтки от 12 яиц, предвижу вопрос, а куда же девать белки? Отвечаю: из них мы приготовим еще

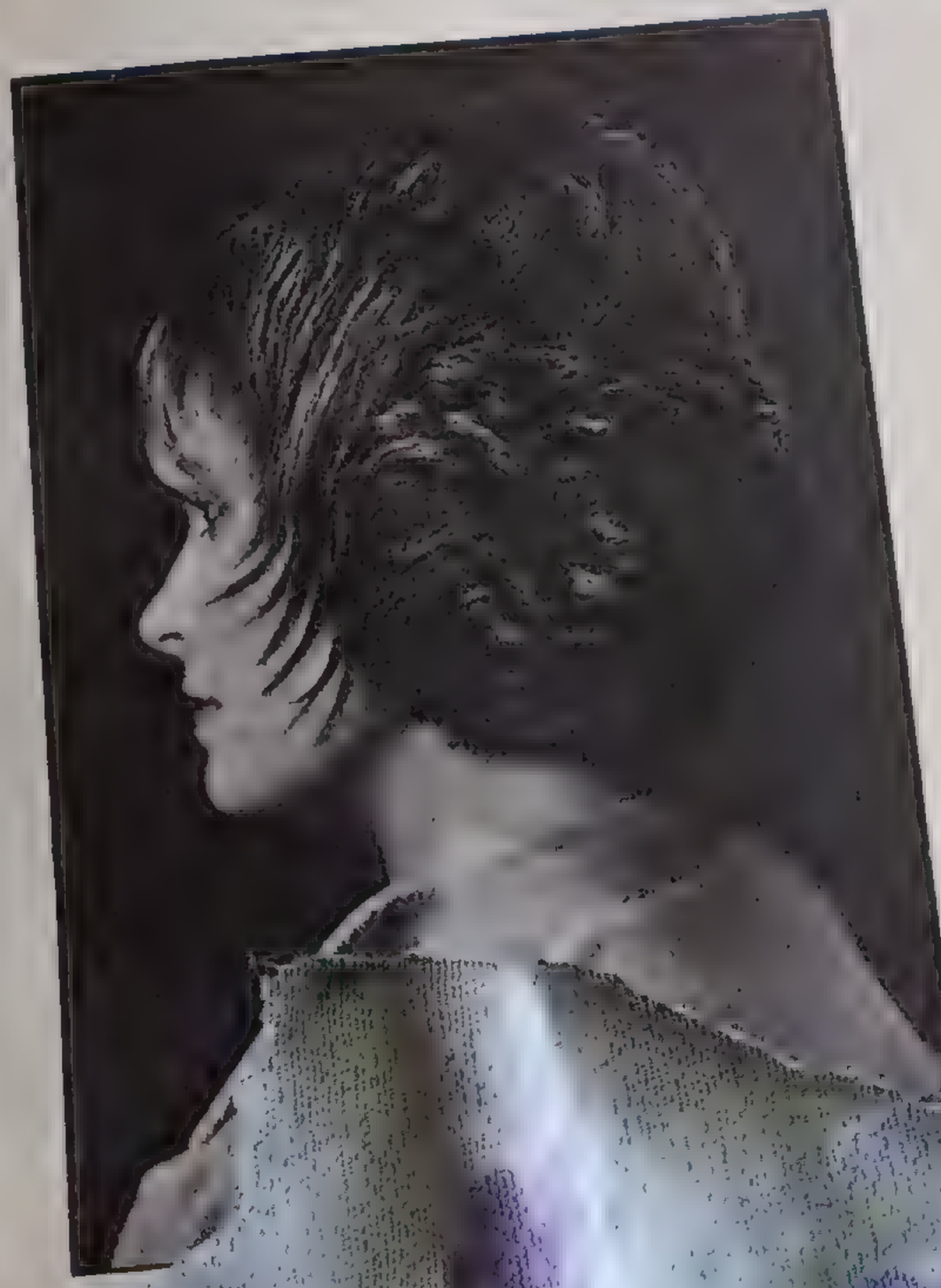


БИГУДИ + ФЕН = «КАПРИЗ»

Вам нравятся прически, которые вы видите на наших снимках? Автор, художник Долорес КОНДРАШОВА, назвала их «Каприз». Прически легко сделать самим.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ: тщательно моем волосы, ополаскиваем, расчесываем на косой пробор, опустив на лоб несколько прядей челки. Все остальные волосы накручиваем на мелкие бигуди, каждую прядь — в сторону от пробора, так, как она лежит. Подсушиваем, но не до конца. Снимаем бигуди спереди и на темени, досушиваем эти пряди феном, щетку ведем в том же направлении, как были накручены волосы. Челку укладываем на лбу, волосы должны быть пышными.

Досушив пряди с боков и сзади, снимаем бигуди, волосы расчесываем обычной расческой (не щеткой!), стараясь не распрямлять их. Готово! Прическа будет лучше держаться, если покрыть ее лаком или сделать заранее легкую «химию» на концах волос.

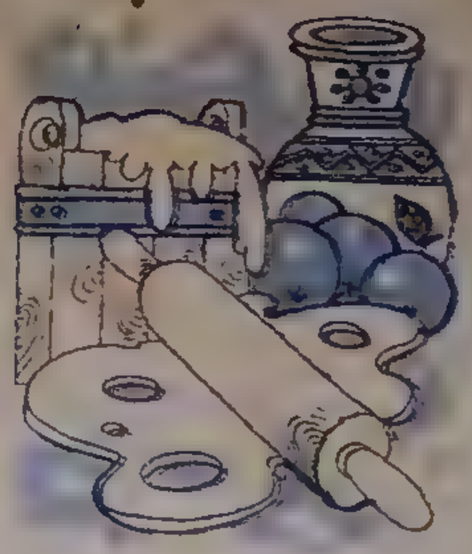


ДЛЯ ВТОРОГО ВАРИАНТА постригите волосы покороче (но тоже каре), перед и затылок — совсем коротко, а сзади волосы можно выстричь «перьями», то есть прядями разной длины. Челка — по вашему желанию.

Чистые мокрые волосы сушим феном, особенно тщательно — задние пряди. При этом щетку ведем только справа налево, стараясь поднять волосы как можно выше, это придаст прическе пышность. Боковые пряди зачесываем вперед на щеку. Закрепляем укладку лаком для волос.

Чтобы прическа [illegible] получилась удачной [illegible] нужен, как и в любом [illegible] Дело, навык. Поэтому [illegible] советуем «потренироваться» за несколько дней до праздника, чтобы вечером 31 декабря настроение [illegible] было чудесным!

домоводство



одно праздничное блюдо, воздушное печенье БЕЗЕ. Взбиваем белки веничком в крепкую пену и, продолжая взбивать, добавляем сахарный песок, еще лучше — пудру. На 12 белков — 3 стакана, это большая порция, можно сделать и половинную, но скажу по опыту: эти вкусные печенья у вас не залежатся, сколько бы ни сделали!

Противень застилаем белой бумагой, промасливаем ее, выкладываем на бумагу безе чайной ложкой или выпускаем из бумажного кулька со срезанным нижним кончиком, стараемся делать печенья поменьше, так как при выпечке они «вырастут». Печем на очень слабом огне около получаса, следя, чтобы не пожелтели. Готовые безе должны хорошо подсохнуть, поэтому дадим им остынуть на листе, а потом осторожно снимем ножом. Если не отстают от бумаги — положим бумагу вместе с печеньем на влажную салфетку, безе легко снимутся.

Можно просто подать их к столу на большом ярком блюде, а можно сложить попарно, промазав посередине КРЕМОМ. Готовим его так. 5 яиц хорошо растираем со стаканом сахарного песка, добавляем две столовые ложки муки, снова растираем, чтобы не было комочков, и тоненькой струйкой вливаем подогретое молоко (неполный стакан), не переставая взбивать массу. Теперь ставим [illegible] и, непрерывно по- [illegible] на огонь [illegible] доводим до загу- мешивая, до [illegible] с плиты, стения. Снимае[illegible] комнатной охлаждаем до ко[illegible] температуры, тем времен[illegible] растираем 250 г масла с половиной стакана сахарной пудры и половиной поро[illegible] он хорока ванильного сах[illegible]ся. большими кус[illegible]у начинаем с вы- [illegible]ки — ведь вышивать удобнее отдельную деталь, чем готовую блузку. Силкавляем взбитое масло в крем, одновременно взбивая, чтобы получилась пышная белая масса. Когда крем совсем застынет — намазываем им основание одного безе, накладываем основание второго. Получилось пирожное под названием МЕРЕНГА.

У вас в погребе остались еще яблоки зимних сортов? Тогда приготовим еще одно вкусное блюдо: СЛОЙКА С ЯБЛОКОМ.

Для теста смешаем по стакану кипяченых сливок и муки, добавим по чайной ложке масла или маргарина и соли. Накроем салфеткой и дадим немного постоять. Я всегда такое тесто делаю для пирогов с вишнями, сливами. Оно удобно тем, что и месить не надо, и приготовить можно накануне, на другой день еще нежнее станет, а это для хозяйки, согласитесь, большое дело: ведь на праздничный вечер столько хлопот!

Так вот, приготовили мы накануне тесто. А в праздничный день осталось подготовить яблоки (очистить и вынуть узким ножом сердцевину с косточками, а в образовавшееся углубление положить немного сахарного песка и кусочек масла). Теперь тесто нарезаем квадратиками, достаточно большими, чтобы в них можно было завернуть яблоко. На каждый квадратик кладем подготовленное яблоко и складываем края конвертом, защипываем, чтобы сок не вытек, смазываем яйцом, выкладываем на смазанный маслом и посыпанный мукой лист, печем на среднем огне. Как зарумянились — вынимаем, перекладываем на блюдо, посыпаем сахарной пудрой.

А вот красивое блюдо как раз для новогоднего стола, и хлопот больших не потребуется: ТОРТ-ЖЕЛЕ. Достанем из наших припасов банку с компотом, лучше всего из разных фруктов и ягод, если у вас есть. Ложку пищевого желатина заливаем стаканом кипяченой воды, оставляем на час, чтобы набух, и нагреваем на огне, чтобы совсем растворился, но не закипел! Процеживаем через марлю, разводим тремя стаканами компота. Фрукты, ягоды из компота очищаем от косточек, укладываем на блюдо и заливаем желатином, ставим в холодное место, чтобы застыло. Перед тем как подать на стол, можно покрыть торт-желе взбитой с сахарной пудрой сметаной или сливками. Можно залить таким желе с фруктами заранее испеченный корж — получится настоящий торт.

Но какой же праздник без конфет? С детства помню, как любили мы молочную ПОМАДКУ. Бабушка готовила ее сама, да как вкусно! Попробуем и мы с вами сделать такую же. Берем 2 стакана сахарного песка, заливаем стаканом молока и ставим на огонь; варим, все время помешивая деревянной лопаточкой или ложкой, до тех пор пока капли сиропа, влитые в холодную воду, станут разминаться в руках, как мягкое тесто, но не растворятся в воде. Готовый сироп ставим охлаждаться, сбрызгиваем сверху холодной водой, чтобы не образовалась сахарная корочка. Когда остынет до температуры парного молока, взбиваем веничком в однородную массу, накрываем влажной чистой тряпочкой или салфеткой и даем совсем остыть. Потом острым тонким ножом нарезаем конфеты любой формы. Если в часть сиропа добавить немного порошка какао, крепкого кофейного отвара или немного натертого шоколада, можно приготовить конфеты двух «сортов», только ягодные сиропы не кладут в молочную помадку.

Если помадка получилась очень твердая, оставьте ее в кастрюле, где варилась, а перед подачей на стол добавьте немного воды и разогрейте на слабом огне. Она легко разрежется на кусочки.

Ну, кажется, на нашем новогоднем столе хватает сладостей! Пусть будет «сладким» для вас и ваших семей весь год...

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Платье классического стиля всегда в моде. Меняются детали, отделка, но для любой фигуры, для любого возраста оно всегда красиво и нарядно.

ЛЮБИМЕЦ МОДЫ — КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Предлагаем вам два варианта платья. Можете сшить его из тонкой шерстяной ткани типа крепа, а можете — из тяжелого шелка. Ткань однотонная или же в мелкую клетку, полоску.

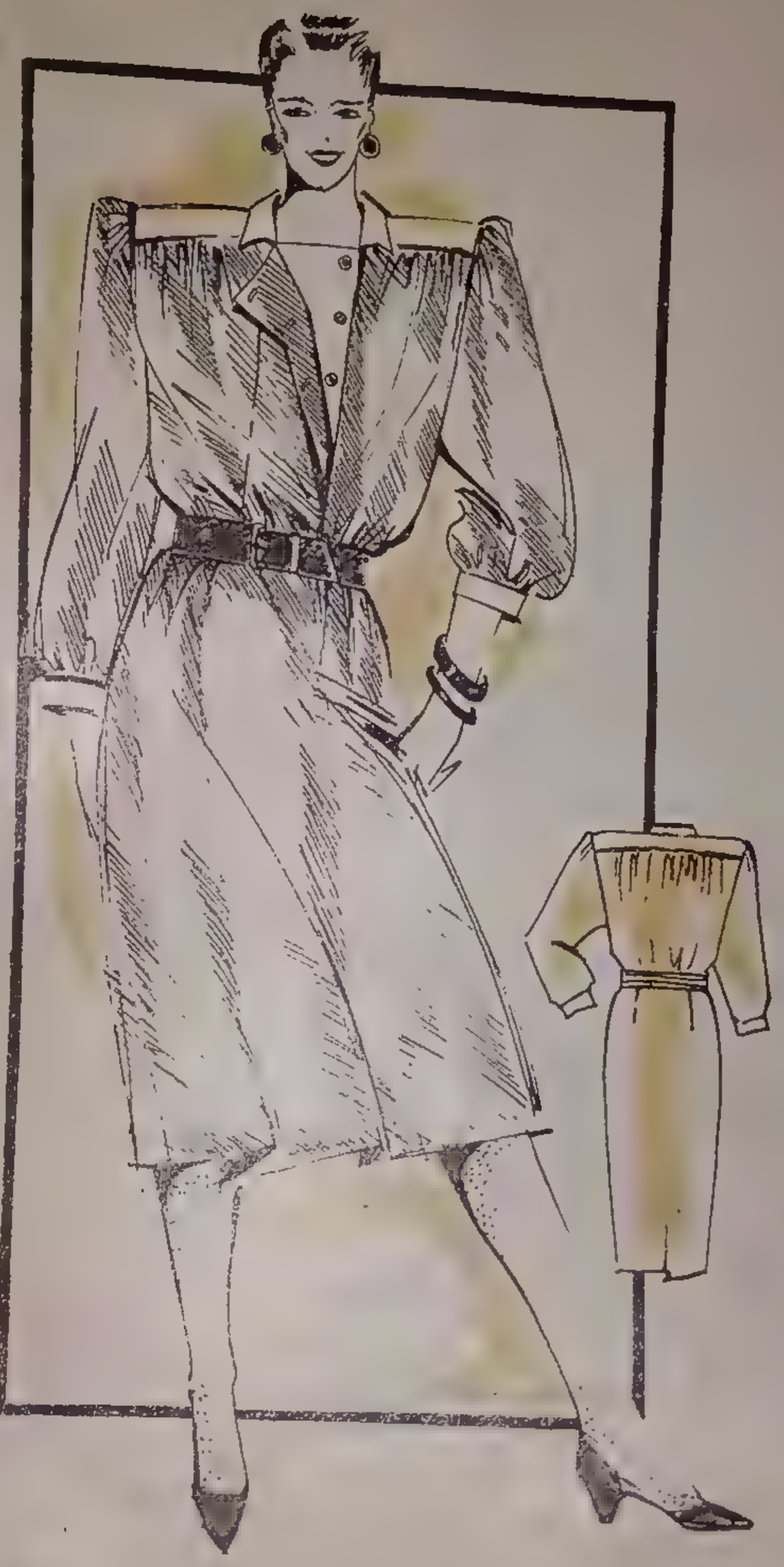
Модель полуприлегающего силуэта, отрезная по линии талии. Рукава втачные, заканчивающиеся манжетами. По окату рукава — сборка (место начала сборки обозначено на чертежах звездочкой).

Спинка цельнокроеная на кокетке. Кокетка без плечевого шва переходит на полочку. И спереди, и на спинке кокетка на сборке.

Юбка прямая, двухшовная, спереди заложены небольшие складки.

Платье можно дополнить [illegible]ожаным поясом.

[illegible]ройка дана на [illegible]меры, III рост [illegible] на швы). [illegible]рине



дываем здесь две параллельные строчки со слабо затянутыми стежками на расстоянии 0,7 см друг от друга. Притачиваем кокетку.

Подборт обтачиваем со стороны полочки по верхнему срезу до надсечки, [illegible] конец вта[illegible]. Ниж[illegible] не об-

тачиваем. Борта вывертываем. Правую полочку лифа накладываем на левую, совмещая линии середины переда по нижнему срезу, и сшиваем их.

Стачиваем полочки со спинкой (ширина шва 1—1,5 см). После этого беремся за воротник. Верхний воротник складываем с прокладкой изнаночными сторонами внутрь, приметываем. Затем верхний воротник складываем с нижним лицевыми сторонами внутрь и обтачиваем со стороны прокладки. Прокладку из шва вырезаем, оставляя 0,1 см. Воротник вывертываем на лицевую сторону и приутюживаем, образуя кант в сторону нижнего воротника. Втачиваем воротник сначала со стороны нижнего воротника. Шов отгибаем в сторону нижнего воротника. Срез верхнего воротника подгибаем внутрь на 0,5 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая шов втачивания нижнего воротника.

Стачиваем рукава, пришиваем манжеты. По окату рукава прокладываем две строчки с расстоянием 0,5 см и стягиваем нитки, распределяя сборку от надсечки до надсечки. Вшиваем рукав в пройму, совмещая надсечки по срезам рукава и проймам изделия (ширина шва 1,2—1,5 см).

Обрабатываем вытачки на юбке, закладываем складки. Сшиваем полотнища юбки. Делаем сборку по линии талии. Лиф вывертываем на лицевую сторону, а юбку наизнанку. Лиф вкладываем внутрь юбки, складываем детали лицевыми сторонами внутрь, совмещая боковые швы и надсечки. Стачиваем со стороны лифа.

Обрабатываем низ юбки.

Делаем петли и пришиваем пуговицы.

Готовое платье надо обязательно отутюжить.

Т. ТАТЬЯНИНА,
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

ГОТОВИМ ТКАНЬ К РАСКРОЮ

Прежде чем приступить к раскрою, определим лицевую сторону ткани. Обычно это та сторона, которая чище, имеет меньше узелков, волосков, если ткань гладкокрашеная. С набивными просто: лицевая та сторона, на которой рисунок.

Теперь надо выяснить, нужно ли обрабатывать ткань влажным теплом, чтобы сразу «села» и уже не деформировалась при стирках. Ситец, сатин такой обработки не переносят: после увлажнения они сразу теряют новизну, блеск. Но когда будете шить из них платья, блузы, не забудьте, пожалуйста, что все хлопчатобумажные ткани садятся, поэтому припустите на подшивку по 7—10 см, а для детских вещей и побольше — 12 см.

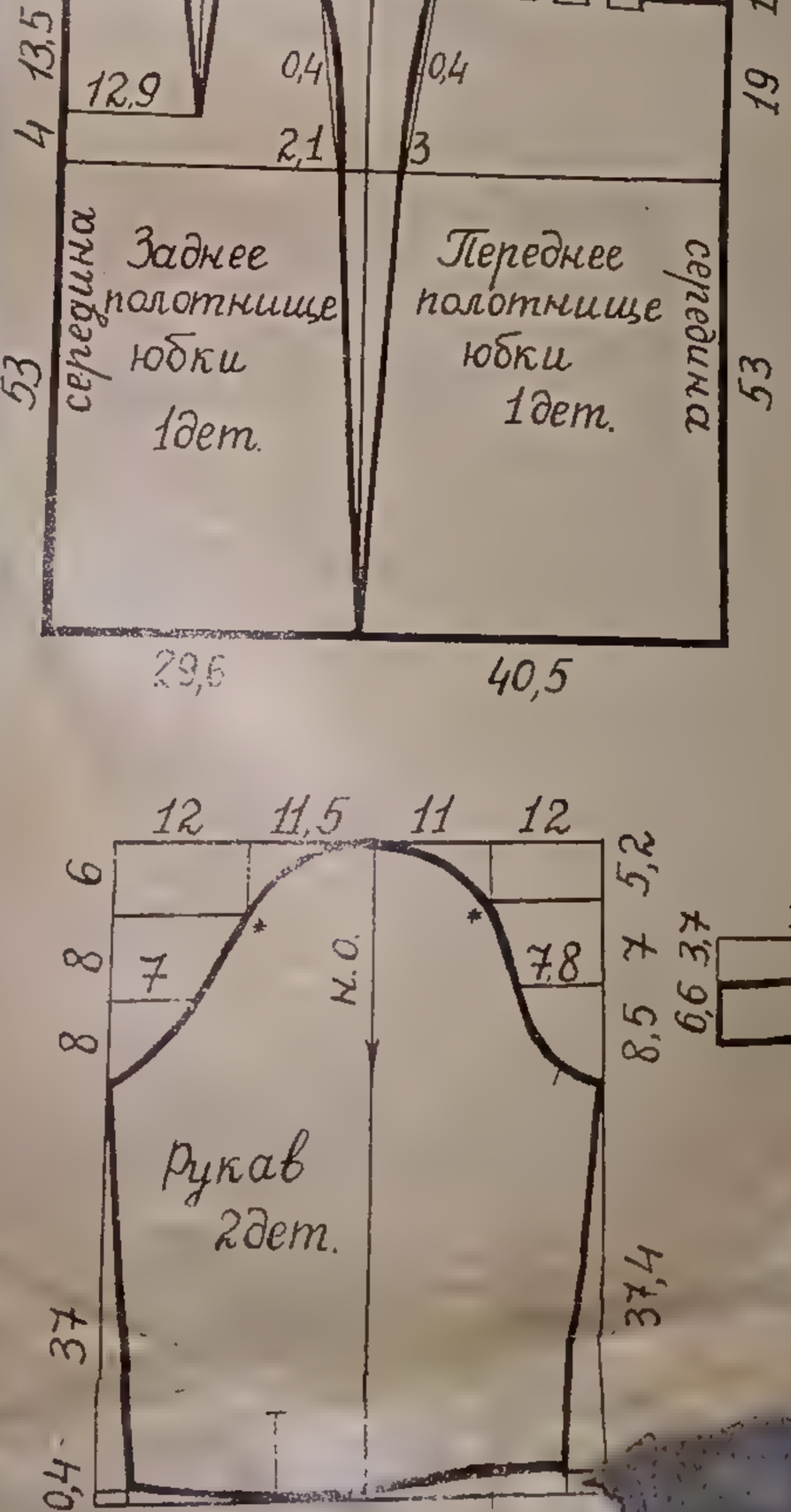
Не садятся только капроновые ткани и ткани с лавсаном из синтетического волокна.

Усадку имеют и все шерстяные, полушерстяные, шелковые ткани, поэтому их нужно перед раскроем обработать влажным теплом. Как это сделать? Шерсть прогладить через сырую полотняную тряпку или через сложенную вдвое марлю, а затем разложить на несколько часов на столе, чтобы совсем остыла и просохла. Шелк рекомендуется завернуть в мокрую, хорошо отжатую простыню на несколько часов. Затем разгладьте ткань через марлю, дайте остыть и просохнуть.

Хлопчатобумажные ткани типа пике и рогожки садятся особенно сильно. Их нужно перед раскроем замочить в теплой воде на два часа. Затем прополоскать в воде с добавлением уксуса (столовая ложка на 5 литров воды) и развесить в 2—3 ряда, накладывая один слой на другой. Почти высохшую ткань снимаем, выравниваем кромки, складываем вдоль пополам и проглаживаем с изнанки в направлении долевой нити. Так же обрабатывают штапельные ткани.

Бархат, вельвет, плюш в процессе подготовки к раскрою приходится слегка разгладить. Делать это надо на весу или на мягкой подушке, без нажима, легко проводя утюгом по изнаночной стороне ткани.

Е. РУЗАКОВА



Март

Март во многих отношениях переломный месяц года: жизнь перестраивается на весенне-летние ритмы, а это дается нелегко. Нестабильность в природе, экономике и в общественном сознании создает напряженный и неровный пульс жизни. Старайтесь по возможности защитить от стрессов нервную систему. Общение с природой, хлопоты на приусадебном участке помогут снять напряжение. В марте риск дорожно-транспортных происшествий и других видов травматизма повышен 1—16 и 28—31. Новолуние 16, полнолуние 30. Луна в восходящем лунном узле 11, в нисходящем 25, в перигее 22.

ОВЕН

(21. 3—20. 4).
Обстоятельства вам благоприятствуют. Личное обаяние и сообразительность помогают найти выход в любой ситуации, но угрожает нервное переутомление, первый признак которого — частые головные боли. Счастливый случай сопутствует вам до 20, есть возможность уладить свои личные и семейные дела. Будьте воздержаннее на язык 25—30: неосторожное слово может испортить отношения и даже повлиять на ваши доходы.

ТЕЛЕЦ

(21. 4—21. 5).
Усердный труд принесет улучшение финансового положения. Последите за своим здоровьем. Опасность простуды наиболее велика 22—30. У домашнего очага несколько напряженная обстановка, взаимное непонимание может возникнуть 15—28, но члены семьи должны понять, что от вашей работы зависит их благосостояние, и не ревновать вас к ней. Период везения 1—15.

БЛИЗНЕЦЫ

(22. 5—21. 6).
Для вас март — месяц расцвета творческих сил, гармонии с детьми, дружеского общения, месяц ярких впечатлений. Будьте внимательны и осторожны в общении со старшими по возрасту, особенно с начальством: недоразумения 5—12 способны повлечь за собой «оргвыводы». Ваши идеи могут быть плохо восприняты ближайшим окружением 9—26. Риск неприятных случайностей (из-за вашей поспешности) велик 15—22. Наиболее продуктивен период 22—31.

РАК

(22. 6—23. 7).
Насыщенный месяц; производственные и домашние дела конкурируют по важности, но в первую очередь управлять-ся придется с самыми срочными, а не с самыми главными. Возможна дальняя поездка или установление контактов с партнерами из отдаленных районов. На работе наибольшее напряжение в первой половине марта, аварийные ситуации возможны 1—10. Общее сгущение неприятностей вероятно 29—31. Эмоционально насыщен период 7—12, не поддавайтесь пессимизму 11—12. Период везения 13—20.

ЛЕВ

(24. 7—23. 8).
Месяц благоприятен для налаживания деловых связей. Ваш козырь в марте — поддержка друзей. Постарайтесь не испортить с ними отношения 8—17. Вам сопутствует успех в контактах с официальными инстанциями. Поберегите сердце и позвоночник, особенно 5—16. От спиртного хорошо бы воздержаться в этом месяце, а 12, 16 и 30 оно категорически противопоказано. Ловите ветер удачи 1—10. Попридержите коней 11—16.

ДЕВА

(24. 8—23. 9).
На производстве главное для вас в марте — не испортить отношений с начальством, особенно 5—20. Весь месяц актуальна проблема денег: расходы могут превысить доходы скорее всего 15—25. В этот же период не лучшим образом складываются отношения с детьми, растет вероятность бытового и производственного травматизма. Понимание и поддержку вы должны искать у любимого человека, и больше всего надежд на это 1—15.

ВЕСЫ

(24. 9—23. 10).
Семейная обстановка вполне благополучна, нужно только внимательно последить за здоровьем детей 15—27. Во взаимоотношениях с сослуживцами 1—10 могут возникнуть трения. 9—20 опасно вступать в товарно-денежные отношения с малознакомыми партнерами. В течение всего месяца утепляйте поясницу: вероятность простуды высока 8—12 и 28—31. Наиболее везучий для вас период 1—7, но будьте внимательны: на 1—10 приходится и пик неприятных случайностей.

СКОРПИОН

(24. 10—22. 11).
Март у вас заполнен бытовыми хлопотами — уходом за детьми и пожилыми родственниками. Однако не забудьте и о своем здоровье. Наиболее напряженные дни 11—24. Возможно, придется отказаться от дальней командировки. Эмоционально неприятными могут оказаться 25—31. Наилучший период 1—12.

СТРЕЛЕЦ

(23. 11—21. 12).
Домашнее хозяйство и дети — главная забота марта у семейных Стрельцов. Любовные переживания — у холостых. И тем, и другим неплохо обратить внимание на здоровье (радикулит, печень, кровяное давление). Период удач 4—17. Дети потребуют особого внимания 17—27. С 15 по 20 не исключено ухудшение здоровья пожилых членов семьи. В творчестве 20—26 вероятен застой. Будьте внимательны 29—31 — есть опасность неприятных случайностей.

КОЗЕРОГ

(22. 12—20. 1).
С марта у вас наступает период стабилизации и в бюджете, и в деловых отношениях. Вы получаете возможность надолго вперед спланировать жизнь. Доходы связаны с деловым партнерством, но со стороны официальных инстанций можете рассчитывать только на настороженный нейтралитет. 1—15 хорошо складываются отношения в трудовом коллективе. Здоровье, в начале месяца еще неважное, к концу заметно укрепляется. В любовных отношениях после 15 могут наступить охлаждение и разочарование. В период 20—25 вероятны недоразумения с детьми. Творческие удачи вас ожидают 25—31.

ВОДОЛЕЙ

(21. 1—19. 2).
Месяц благоприятных перемен. Стоит проявить активность, и не исключено, что она будет вознаграждена 1—6 и 15—20 дополнительными доходами. В любви вам повезет 25—31. Возможны короткие поездки, но помните при этом, что 1—8 и 16—24 есть опасность попасть в дорожно-транспортное происшествие.

РЫБЫ

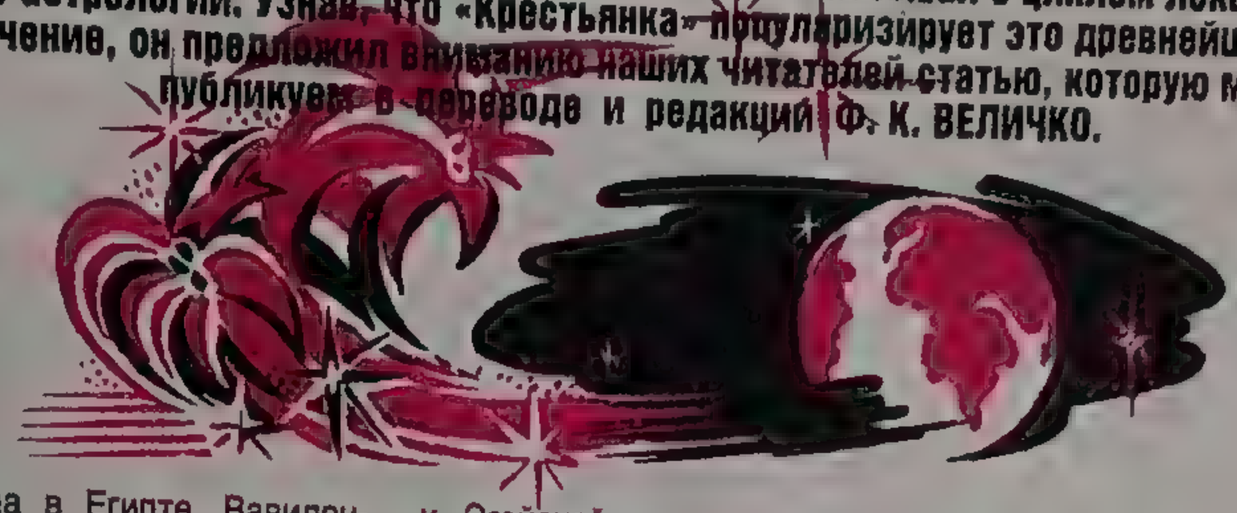
(20. 2—20. 3).
Март для вас — месяц упорной, но не всегда успешной борьбы за поддержание семейного благосостояния. Повышенные, но необходимые расходы вероятны 25—26. Возможно, вам повезет 1—4, и вы решите важный вопрос. С депрессией 11—12 лучше всего бороться активной включенностью в домашние дела. Будьте осторожны в пути 5—10. Отдых 6—10 будет наиболее удачным.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАЙН

Джекоб ШВАРЦ:

«ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО СПАСЕТ МИР!»

Доктор астрологии Джекоб Шварц — известный американский астролог, живет в Филадельфии. В Советском Союзе он побывал с циклом лекций по астрологии. Узнав, что «Крестьянка» популяризирует это древнейшее учение, он предложил вниманию наших читателей статью, которую мы публикуем в переводе и редакции Ф. К. ВЕЛИЧКО.



Жизнь каждого из нас — что-то вроде виндсерфинга, плавания на доске под парусом в неспокойном море событий. Спортсмен не может управлять энергией волн, но, зная их закономерности, пользуется ими, чтобы, искусно лавируя, двигать свое суденышко более или менее безопасно в нужном направлении. Такое знание дает нам астрология. Астрологи изучают расположение планет не только в приложении к личному опыту человека, но и во взаимосвязи с историческими событиями. Приливы планетарной энергии отражаются на каждом из нас и на человечестве в целом. Астрологи подметили, что подъем и падение цивилизаций совпадает с соединением Сатурна, Урана и Нептуна. Эти три очень удаленные от Земли планеты сходятся вместе на нашем небосводе чрезвычайно редко, непременно подчиняясь строгому ритуалу. Сначала все три планеты соединяются, то есть выстраиваются строго одна под другой на протяжении года. Назовем эту фазу циклом «А». Через 680 лет встреча повторяется, но растягивается на 5 лет: Сатурн встречается сначала с Ураном, затем с Нептуном, которые тоже сходятся друг с другом (цикл «Б»). Расходясь, эти планеты как бы вспоминают, что еще не все обсудили, и вновь собираются в тесную кучку через 171 год, но в другом порядке: сначала Уран с Нептуном, потом Сатурн с Нептуном и Ураном (цикл «В»). Эта встреча тоже длится 5 лет, и затем планеты окончательно расходятся с тем, чтобы через 680 лет повторить все сначала.

Каждое такое событие на небе отражается, по мнению астрологов, в истории.

Как **цикл «А»** сближения Сатурна, Урана и Нептуна реализовался в документированной истории, мы можем проследить начиная с 1776 г. до нашей эры. На протяжении одного-двух столетий вокруг этой даты достигли своего расцвета и пали три великие цивилизации: династия Хуан-Хо в Китае, Шумерская цивилизация междуречья Тигра и Евфрата и культура долины Нила в Египте. Вавилонский царь Хаммурапи объединил мелкие государства в огромную Вавилонскую империю, разработал первый дошедший до нас свод законов. У вавилонян была уже достаточно развита геометрия, они производили точные астрономические измерения. В Египте разработан алфавит и написана «Книга мертвых», на Ниле возведены ирригационные сооружения, позволившие превратить разрушительные наводнения в средство обогащения почвы. На Британских островах в этот период возведен Стоунхедж — колоссальная каменная обсерватория. В то же время историки сообщают, что это был очень неспокойный период, насыщенный войнами и переделом владений. Второй аналогичный период цикла «А» в 234 г. до нашей эры снова принес важные политические изменения. В Китае пала династия Чжоу, в Европе зародилась Римская империя. Эратосфен предложил первую гелиоцентрическую систему мира — зародыш будущего революционного переворота в человеческом мышлении. Третий цикл типа «А» в 1308 г. ознаменовал окончательное падение культуры раннего средневековья. Это было время последних крестовых походов, подъема Оттоманской империи и начала европейского Ренессанса.

Цикл «Б» (в середине которого и мы сейчас живем) впервые исторически отмечен в 1096 г. до нашей эры. В истории этому циклу соответствует великое перераспределение сил в Египте, Китае и Эгейской цивилизации. Евреи, ведомые Моисеем, покинули Египет. Пала 20-я династия царей в Египте. Следующий цикл «Б», непосредственно предшествующий нашему нынешнему (центральная точка — 446 г.), ознаменовал падение двух империй — Римской в Европе и Гупта в Индии, а также образование более мелких государств в Европе и Азии. Подобные же перемены происходили, по-видимому, и в Америке, где выросли города-государства древней Мексики.

Цикл «В» связан с философскими, религиозными и духовными переменами в жизни людей. В 920 г. до нашей эры рациональная философия династии Чжоу восторжествовала над мистицизмом династий Шань и Инь. В Индии в это время возникли представления о переселении душ. В Греции процветали мифы об образовании Вселенной. Музыкальные инструменты, которыми мы пользуемся, изобретены в те времена. Пик ближайшего к нашему времени цикла «В» пришелся на 622 г.— год бегства Магомета из Мекки в Медину, начало мусульманского календаря.

Сейчас, как уже было сказано, современная история переживает цикл «Б», связанный с падением и возрождением политических систем. В XX веке Сатурн, функцию которого астрологи ассоциируют с ограничениями, барьерами, стенами, и Нептун, характеризующий нарушение целостности, распад, соединялись именно в те периоды, которые отмечены в истории Европы и России как поворотные. Знаменитый Коммунистический манифест написан в 1846 г.— в период соединения Сатурна с Нептуном. Во время другого соединения этих планет (без участия Урана, что происходит каждые 35—36 лет), в 1882 г. зародились социалистические партии. Соединение планет в 1917 году ознаменовалось разгаром мировой войны и Октябрьской революцией. При соединении в 1953 году, со смертью Сталина в СССР начались глубокие изменения. И сейчас, в 1989—1990 годах, когда снова соединились эти планеты, мы видели ликвидацию берлинской стены — акт, символизирующий политические и экономические перемены в Европе. Соединение Урана с Нептуном в 1993 году, по-видимому, возвестит о более тесном взаимодействии народов мира.

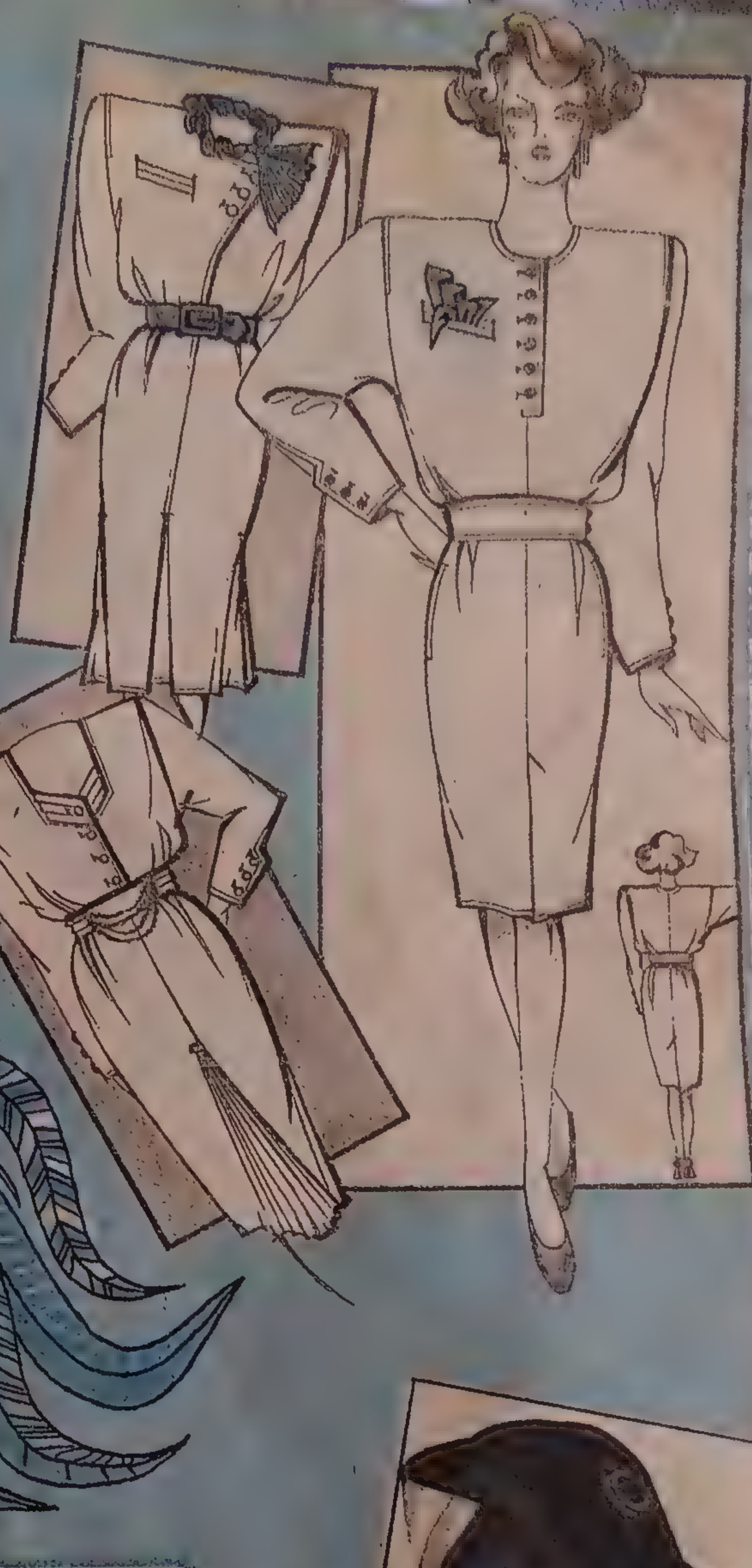
Предыдущие «Б»-циклы означали в большей степени падения, чем подъемы. Для нынешнего «Б»-цикла характерно всеобщее осознание саморазрушительных тенденций современной политики в масштабах планеты. На фоне роста запасов ядерного оружия, истощения защитного озонового слоя, уничтожения лесов — источников кислорода, злоупотребления химией в сельском хозяйстве это осознание необходимо как залог спасения.

Каким же образом будет найдено разрешение назревших противоречий? История наводит на мысль, что конфликт будет переведен в более тонкую сферу противостояния мужского и женского начал с окончательной победой последнего. Древнейшие культуры матриархата, уважавшие природу и жившие с ней в гармонии, были уничтожены во втором тысячелетии до нашей эры. Ныне мы видим, что господство мужчин привело к драматическому разрушению источников питания и женского начала плодородия. В модель женского начала природа заложила жизненно важные категории охраны и восприимчивости, чуткость, гармонию, равновесие, плодородие, богатство чувственного восприятия и такие стереотипы поведения, как усвоение, умение слушать другую сторону, справедливое распределение, обеспечение, терпеливость, материнство и совершенствование. Растительная пища, вода, земля — все это находится под женским началом. Мужская модель построена на активном вмешательстве во внешний мир — с помощью орудий труда, оружия, моторов механизмов, бизнеса, образования, науки, изобретений. Пути сообщения и производственная деятельность находятся под мужским началом. Мужское поведение включает «Я-принцип», гордость, соревнование, храбрость, риск, нетерпение, рыночные отношения, словесное и физическое воздействие. Человечество приняло для себя мужскую модель поведения. Его энергия до сих пор проявлялась в насилии, в господстве машины над природой, мужчины над женщиной. И вот теперь мы осознали необходимость преобразования этой модели. На примере ранних культур история показывает нам путь к гармонии между человеком и природой. Этот путь — в усилении женского начала. Идеи гармонии и равенства отныне должны сменить идею господства и выступать как сила внутреннего саморазвития, как способность самовыражения индивидуума через творчество, восприятие, воображение, чувства. Узор на небе, образованный Сатурном, Ураном и Нептуном, подсказывает нам, что самое время активно перестраивать нашу жизнь в сторону усиления женского начала, ибо оно спасет мир!

Хозяюшка

КАК НА КОНКУРС КУЛИНАРНЫЙ НАПЕКЛИ МЫ ПИРОГОВ...

А ТО ПЕТУХ КЛЮНЕТ



ГЛАЗА СТРАШАТСЯ, А РУКИ ДЕЛАЮТ

ПЯТЬ ВОПРОСОВ НАШИМ ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ

- Какие вещи вы хотите сшить и связать с помощью «Хозяюшки»— нарядные, деловые, верхнюю одежду?
- Нужны ли советы по переделке из старого?
- Каким старинным рукоделиям вы хотели бы научиться?
- Сделать свой дом уютным, оригинальным... Привлекает вас эта идея?
- Пользуются ли советами «Хозяюшки» члены вашей семьи? Что бы хотела прочесть в этом разделе дочь-старшеклассница или младшая сестра?

Ждем ваших писем!

МУЖЬЯ НА НАС НАДЕЮТСЯ

Приложение к журналу «Крестьянка» № 1 • 93 ● ХОЗЯЮШКА ●

Вы какие пироги предпочитаете — пышные, на дрожжах? Или песочные, чтобы во рту таяли? Или бисквит нежно-желткового цвета? Впрочем, довольно, у вас уже разыгрался аппетит. И вы можете представить себе ощущения сотрудников «Хозяюшки», когда они вскрывают конверт с пометкой «На конкурс» и читают очередное письмо, в котором обстоятельно, со вкусом описывается праздничный пирог по семейному рецепту, украшающий стол в торжественные дни...

А писем таких пришло в редакцию ни много ни мало — почти 4 тысячи! Признаться, затевая кулинарный конкурс, мы сами не рассчитывали на такой эффект — время нынче не самое располагающее для творчества на кухне. Но год у «Крестьянки» был юбилейным, нам исполнилось 70. А чем же еще отметить праздник, как не домашними пирогами?

Главный критерий, по которому определяли лауреатов конкурса,— изобретательность. Она просто безгранична! Наши кулинарки умеют готовить тесто без муки, заменяя ее фасолью, картофелем, морковью. Сами делают сверхдефицитные дрожжи (некоторые из способов мы уже напечатали в прошлом году, другие еще опубликуем, они пригодятся каждой хозяйке). О начинках и говорить не приходится — идет все, что есть под руками, от сухофруктов до... соленых огурцов. Лауреаты конкурса — гостьи редакции — оставили нам на прощание коллективное стихотворение, которое начинается так: «В стране разруха и баталии звучат, а руки женщин месят тесто и... творят. Из ничего иль из запасов погребов — и на столе изысканный пирог!» Пожалуй, вернее не скажешь.

Подводя итоги, мы руководствовались законом всех конкурсов «Крестьянки»: просто, быстро, недорого. По этим причинам вынуждены были отложить на некоторое (надеемся, недолгое!) время роскошные торты, жирные курники, медовые ковриги, пироги с экзотическими начинками. Выбрали девять рецептов, полностью отвечающих требованиям.

Вот имена наших призеров.

Ольга БАЛЮК — учитель трудового воспитания в средней школе села ТИШАНКА БЕЛГОРОДСКОЙ области. Вообще-то Оля и ее муж — люди городские, но несколько лет назад приехали погостить в деревню и загорелись идеей переезда. Сейчас строят свой дом, имеют крепкое хозяйство. Рецепт Олиного «коронного» пирога из фасоли с творогом и фруктами вы читали в «Крестьянке» № 5—6 за прошлый год. Его уже «опробовали» наши читательницы, и Оля получила письма с благодарностью за свои советы.

Наташа НИКИТИНА — одна из самых молодых кулинарок, ей всего 22 года, но в семье уже растут трое малышей. Пока мама осматривала достопримечательности Москвы и принимала поздравления с победой в конкурсе, дети оставались на попечении папы; а живут Никитины в своем доме, который построил для них совхоз «ЕРЕМКОВСКИЙ» ТВЕРСКОЙ области, куда Наташа, окончив училище и получив специальность библиотекаря, была направлена на работу. Здесь и вышла замуж. Наташин рецепт мы не успели опубликовать в журнале: тесто обычное, дрожжевое, а начинка двух видов — картофельное пюре с яйцами и маслом и тертая сырая морковь, перемешанная с рубленым укропом, солью, перцом, сметаной, мелко порубленной яичницей и тертыми сухарями. Начинки смешиваются и закладываются между двумя лепешками, края нужно хорошо защипать. Если еще положить в середину несколько кусочков масла, вкус получается необыкновенный, пирог так и назвали в семье — «Нежный».

Из российской глубинки и Татьяна Николаевна КОЛОТВИНА, она живет и работает в поселке КАЛИНИН РЯЗАНСКОЙ области. Мать троих детей, уже и свекровь. Чего ей всегда не хватает, так это времени, потому и пироги Татьяна Николаевна печет самые быстрые: 2 стакана творога, 2—3 яйца, сахарный песок, соль, чуть-чуть соды и примерно стакан муки — тесто готово. Печется полчаса, очень хорошо со сладкой начинкой.

Думаем, вам понравился рецепт пирога «Ленивец», он был напечатан в № 1 «Крестьянки» за прошлый год. Автор — Людмила МИЩЕНКО, математик из Санкт-Петербурга, к стряпне подходит, так сказать, по-научному. «Я не копирую рецепты,— написала она,— а пытаюсь понять гармонию продуктов, чтобы легче было фантазировать... И трудов никаких не жалко, ведь самое лучшее время — это когда вся семья собирается за столом. Поверьте, что туфельки для Золушки спрятаны на кухне!»

Строгие мужские профессии и у Анны Александровны БЕРЕЖНОЙ (она — термист на заводе в городе Таганроге Ростовской области), и у инженера Нины Львовны МАЯЦКОЙ из САРАТОВА, заботливой матери двух дочек, двенадцати и тринадцати лет. Однако работа не наложила отпечатка на их характер, обе прекрасные хозяйки, умелые домашние повара и кондитеры. Присланные ими рецепты читайте в будущих номерах журнала.

Приятным сюрпризом для нас было знакомство с Маргаритой ПЛОХИХ — она оказалась нашим коллегой, сотрудником районной газеты. Если вы получали «Крестьянку» в прошлом году, то наверняка обратили внимание на рецепт оригинального пирога (№ 5—6), который очень любят ее муж и сынишка,— с начинкой из раков. Мы полюбопытствовали, где Рита берет раков в нужном количестве? Оказывается, в поселке ГОРШЕЧНОЕ КУРСКОЙ области, где она живет, раков... разводят. Как? Если вас это заинтересует, напишите Маргарите Плохих, она расскажет.

Еще два призера конкурса оказались из одного хозяйства — с Солнечногорской птицефабрики, что в Подмосковье (официальное название мудреное: ПЭПФ НПО «Комплекс»): Татьяна Лукинична БАРБОСОВА, оператор цеха инкубации, и Анна Петровна БАХАРЕВА, птичница, а в последние пять лет — повар фабричной столовой.

Но если наши женщины «из ничего» делают пироги, то, честно признаться, редакции тоже пришлось проявить изобретательность, чтобы «из ничего» (времена сейчас для прессы, сами знаете, нелегкие) устроить празд-

ник для призеров. Хотелось, чтобы он запомнился, порадовал, как-то осветил их будничные хлопоты на работе и в семье. И это удалось сделать благодаря хорошим людям — друзьям редакции, ставшими спонсорами конкурса.

Прежде всего назовем коллектив птицефабрики — ее директор Лев Ильич Кроик, узнав об успехе двух своих работниц, пригласил призеров в гости, предоставил в их распоряжение кухню и столовую, где женщины смогли показать свое искусство, продегустировать пироги-«победители». Женсовет — заместитель директора Зинаида Афанасьевна Карпеева, главный бухгалтер Вера Николаевна Ануркина и их помощницы — не пожалел сил, чтобы гостям было по-домашнему уютно и тепло.

...Призы победительницам вручили спонсоры — представители предприятий, продукция которых знаменита не только у нас, но и во всем мире. Уникальная шкатулка — авторская работа мастеров художественного объединения «Федоскино», набор кухонной утвари московского завода «Эмаль-посуда», коллекционные гжельские вазы, изготовленные в единственном экземпляре,— от фирмы «Агрохим», современные изящные часы, сделанные на 2-м часовом заводе,— все это вещи ценные, редкие, радующие глаз, украшение любого дома.

Более того, наш конкурс приобрел «международный характер» — стать его спонсором изъявила желание известная американская фирма «МИНАТАУР ИНТЕРНЕШНЛ ЭНТЕРПРАЙСИЗ, ИНК.» из Чикаго. С «Крестьянкой» она связана давними деловыми и дружескими отношениями: редакция организует и направляет в Америку для обучения и организации совместной деятельности группы российских фермеров и хозяйственных руководителей. Координатор программы Борис Задвиль от имени фирмы вручил гостям «Крестьянки» миксеры и фены японского производства, передал поздравления и наилучшие пожелания наших друзей и партнеров из-за океана.

Осталось сказать только о ярком, теплом и вечно модном павлово-посадском платке, который получила Анна Петровна Бахарева. Так она и хлопотала за столом — в белом халате, кипенной крахмальной шапочке и с цветастым платком на плечах...

Потом все дружно ели пироги, пели песни. Оказалось, что все собравшиеся, и молодые, и пожилые, из села и горожанки, инженеры и повара помнят «забойные» песни молодежи 60—70-х годов. И что в их словах: «Забота у нас простая, жила бы страна родная!» — нет никакой крамолы, а те же самые чувства, которые сегодня владеют всеми нами: выжить, выстоять. Возродить славное наше Отечество. С его талантами, традициями. И обязательно с неизменным оптимизмом, который в лихие времена всегда помогал русским людям пережить беду.

Именно оптимизмом проникнуты последние строки стихотворения, оставленного нам участницами конкурса: «...Жива надежда: все пройдет, наступит день без страха за детей, и в каждом доме будет хлеб да соль, делить не надо будет ничего — всем хватит пирога, земли, забот».

...Письма с рецептами все еще продолжают приходить, а «Хозяюшка» уже ломает голову над темой следующего конкурса — какой ей быть, если принять во внимание нехватку продуктов, тканей, ниток... Может, посоветуете?

Нина СЕМКИНА,
редактор отдела «Хозяюшка».

«Школа искусств» приглашает на заочные отделения — станковое, декоративно-оформительское, курсы искусствознания. Условия высылаются. Наш адрес: 117593, Москва, Литовский б-р, 7, «Школа искусств» (конверт с обратным адресом).

Семена овощей: прекрасные, недорогие, пишите: 117331, Москва, Агрофирма «Дорис». Вложите конверт со своим адресом.

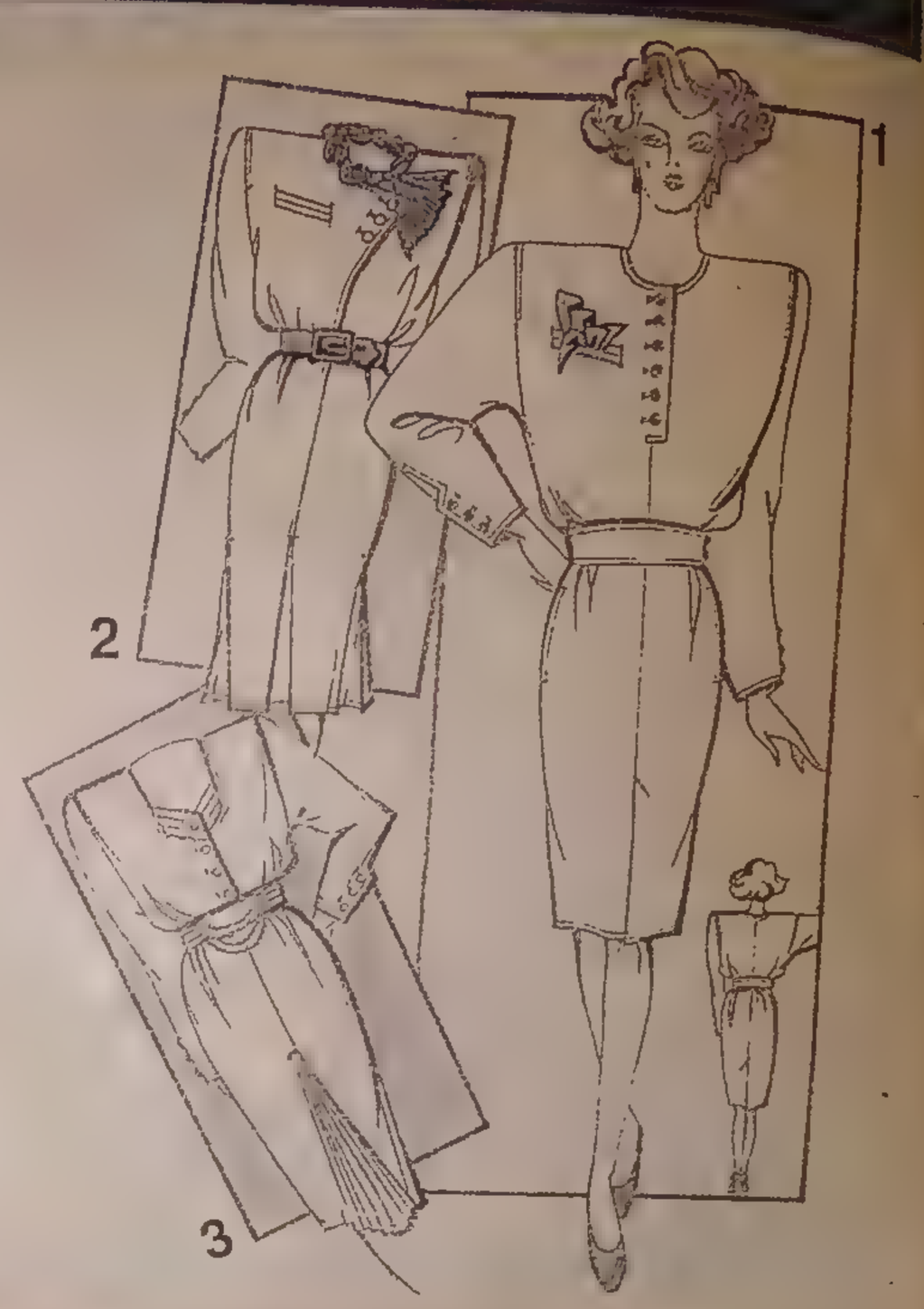
КОМУ ЧТО ПОНРАВИТСЯ

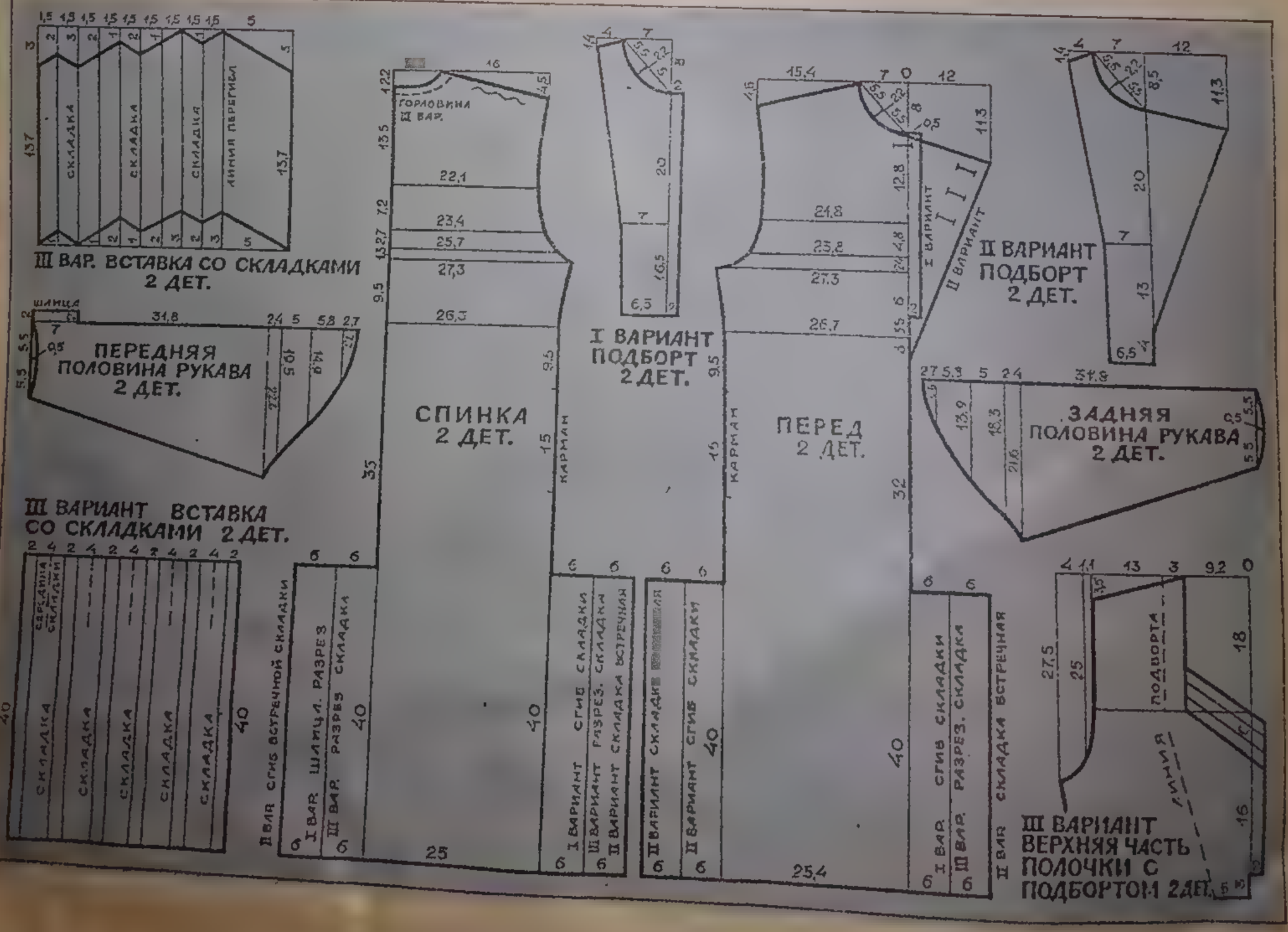
Мы предлагаем вам универсальную модель: прямой, немного приталенный силуэт подойдет каждой женщине, а тщательно продуманные аксессуары сделают нужный акцент. На основе одной выкройки можно сшить три разные модели.

Первая модель наиболее строгая, потому и шить ее лучше из такой же строгой, типа костюмной, ткани. Либо, наоборот, из очень пестрой и яркой. Платье цельнокроеное, по середине переда и спинки проходят швы, которые заканчиваются односторонней складочкой спереди и шлицей сзади. Круглый вырез, однобортная застежка с множеством пуговиц — сейчас это очень модно. Рукава рубашечного покроя, верхний шов рукава переходит в застежку-шлицу. На левой полочке вверху наклонный карман «в рамку». К этому платью рекомендуем сделать широкий пояс на жесткой основе и обтяжные пуговицы из той же ткани.

Второй вариант может быть деловым или нарядным, смотря из какой ткани сшить. Интересна оригинальная асимметричная застежка, отлетную часть которой можно откинуть или застегнуть. Юбка, благодаря встречным складкам не только на переднем и заднем полотнищах, но и по бокам, сильно расклешена книзу. Здесь будут эффектно смотреться крупные, блестящие пуговицы, яркие аксессуары — можно подобрать к ним в тон пояс и шарфик.

Третья модель сохраняет общую строгость и чистоту линий, и в то же время в ней чувствуется легкое, сдержанное кокетство. Горловина с фигурным вырезом, вокруг которой заложены неглубокие складочки, такие же легкие веерные складки на подоле. Их можно сделать из контрастной или, наоборот, близкой по цвету ткани. Для этой мо-





ВЯЖЕМ • ВЫШИВАЕМ • ШЬЕМ

дели чертеж верха дан отдельно. Чтобы его построить, надо сначала сделать выкройку первой модели до верхней горизонтальной линии. Затем, наложив друг на друга точки «О», построить пройму и вырез горловины по выкройке третьей модели.

Длина всех платьев чуть ниже колена, учитывая небольшой напуск под пояс. Выкройка дана на 46-й размер. Расход ткани при ширине 90 см для первой модели 4 м 40 см, для третьей 4 м 80 см. Второй вариант при данной ширине делать не рекомендуем. При ширине ткани 140 см для первой модели понадобится 2 м 10 см, для второй — 2 м 80 см, для третьей — 2 м 50 см.

Порядок работы:

● Для 1-го и 2-го вариантов на правой полочке обработать карман «в рамку».

● Стачать средний шов на полочке и спинке до начала складок и застежки на полочке. Для 2-го варианта припуски шва заутюжить в одном направлении, для двух остальных — в разные стороны.

● Для 3-го варианта заметать складки на вставках. Детали с заутюженными складками наложить на детали полочки и спинки и стачать.

● Для всех вариантов: верх складок закрепить горизонтальной отделочной строчкой.

● Стачать плечевые швы. Укрепленный прокладкой подборт стачать с обтачкой спинки. Наложить на лицевую сторону платья и чисто обработать. Вывернуть на изнанку, отстрочить.

● Обработать верхний шов рукава со шлицей. В открытую пройму (бок не стачан) вметать и втачать рукава.

● Одним швом соединяем шов рукава и боковой шов платья до складки (2-й вариант). Швы разутюживаем. Для 2-го варианта закрепляем складки.

● Обрабатываем низ платья и низ рукавов.

Осталось пришить пуговицы и подумать над дополнительными украшениями — повязать платок вокруг шеи или надеть пояс, вложить в кармашек платок в тон отделке, примерить платье с туфлями и сумкой.

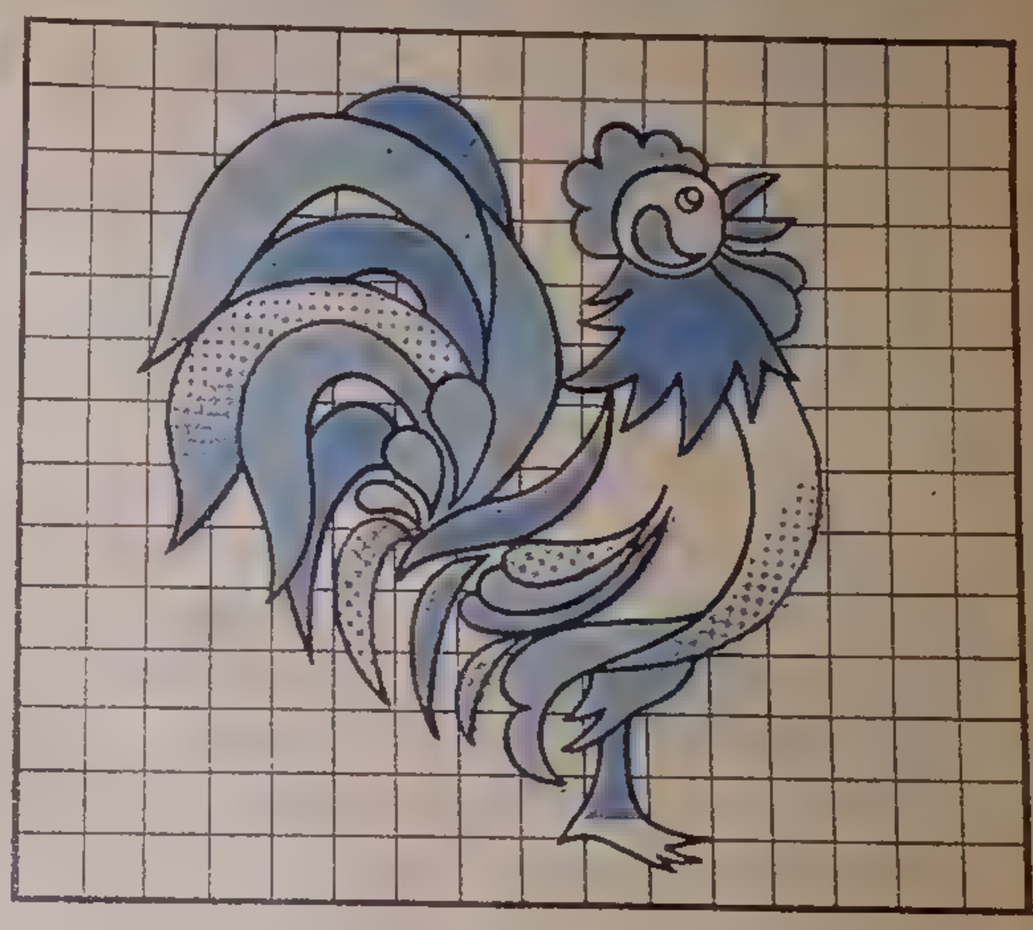
Модель Н. БУРМИСТРОВОЙ
Конструктор И. СУВЕРТОК

НУ И ХВОСТ!

Яркий, большой, разноцветный — таким изобразила петушиный хвост художник Елена Белова. По восточному календарю Петух в этом году хозяин, а значит, его изображение должно быть в каждом доме.

Сделать такого петушка несложно, ведь можно не вышивать рисунок, а выполнить аппликацию. Хороша она будет на детской курточке, фартуке, шторе или подушке. Сгодятся любые лоскутки, какие найдутся в доме. Можно использовать однотонные и цветные ткани — в клетку, в горошек.

Делается аппликация так: сначала переведите рисунок из журнала на кальку. Разрежьте ее на отдельные детали строго по контуру. Затем вырежьте эти детали из кусочков ткани, каждую отдельно. Разложите кусочки по рисунку на основной ткани. Поочередно притачайте их зигзагообразной строчкой. Хорошо, если нитки по цвету будут подходить к лоскутку.

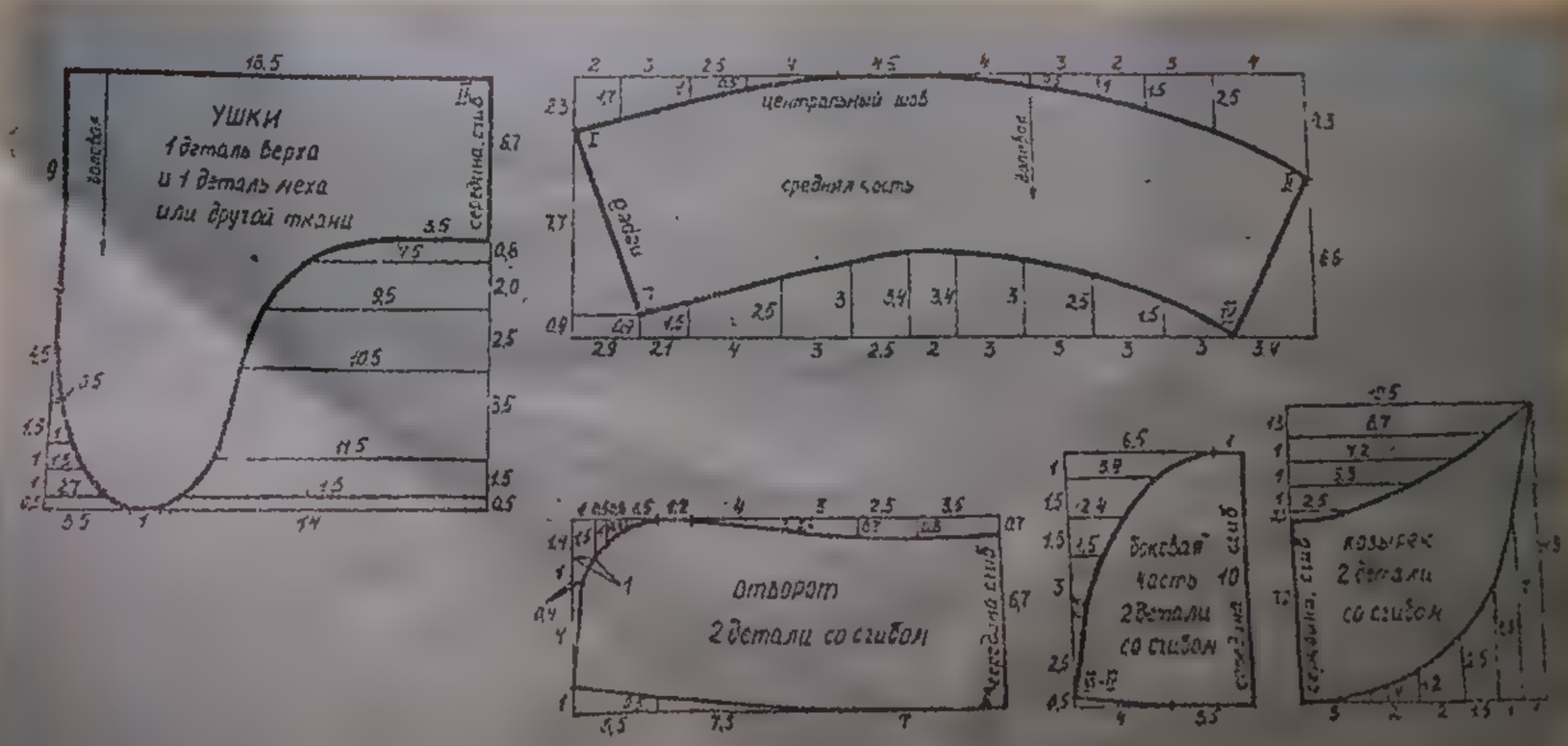


И ТАК, И ЭДАК

Ушанка без ушей? Ее и вправду можно сшить и так, и эдак. С ушами, конечно, лучше. На теплой подкладке — если остались лоскутки от куртки, они будут очень кстати. А можно сделать и пляжный вариант — тогда вместо ушек пришейте простой отворот. В любом случае лучше будет смотреться шапка из разноцветных лоскутов — даже две центральные половинки могут быть разноцветными. Ушки сделайте из меха или из материала другого цвета. Козырек тоже выкраивается двойным и укрепляется изнутри — поролоном, плотной тканью и даже куском толстой бумаги.

Размер шапки универсальный — будет впору и 7-летнему ребенку, и 14-летнему подростку.

Порядок шитья — в соответствии с цифрами: сначала сшиваем две центральные части по линии 1 — 2. Затем — центральные части с боковыми — по линии 3 — 4. Отдельно шьется козырек и пришивается так, чтобы совпали точки 1 на центральных частях и в середине козырька. Осталось пришить уши или отворот, и шапка готова.



КРУТАЯ КУРТКА ДЛЯ КРУТОГО ПАРНЯ

Молодое поколение сейчас не только «выбирает «пепси», но и предпочитает носить фирменные вещи. Если у вас нет возможности их купить, попытайтесь сшить куртку, которая не уступит фирменной. Модный рукав «реглан», обилие карманов, а главное детали разных цветов сделают ее достойным конкурентом.

Сейчас в моде разноцветные отделочные элементы. Внешняя сторона клапана кармана может быть одного цвета, внутренняя — другого. Стойка воротника снаружи черная, а внутри — розовая. Внутренняя часть шире, чем внешняя, поэтому розовый цвет виден тонкой каемкой на лицевой стороне. Серединные вставки на рукавах зеленые, а внутренняя часть планки — оранжевая. Главное, чтобы все ткани были одинаковой фактуры и толщины.

Обратите внимание на детали — они-то и «делают» вещь. На чертеже дана только основа, а окончательный вариант зависит от вас. Мы предлагаем несколько моделей, но это не значит, что вы не можете сделать свою. Шить куртку или парку можно из болоньи, плащевого материала, сделать подкладку из меха или синтепона — кому что нравится.

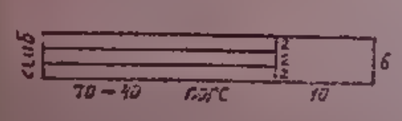
Выкройка рассчитана на 46-й размер. Количество ткани указать трудно, ведь модель может быть разной длины и цветов.

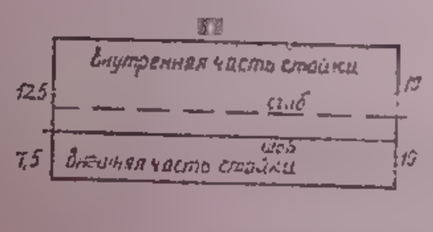
Некоторые детали не показаны на чертеже. Пояс и манжеты состоят из двух частей: гладкой и собранной на резинку. Для пояса выкраивайте полоску ткани длиной 10 и шириной 12 см (в готовом виде 6 см). Это гладкий кусочек ткани, он пришивается в начале и конце пояса, у «молнии». Длина остального пояса — 140 и ширина 12 см (в готовом виде 6 см). Пояс отстрачивается вдоль так, чтобы получились три кулиски шириной 2 см. В них проденьте резинку, чтобы длина пояса в готовом виде стала 80 см.

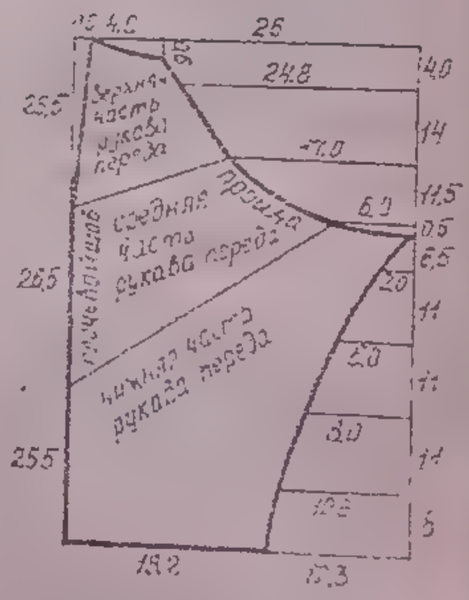
Гладкую часть манжеты выкраивайте длиной 6 и шириной 10 см (в готовом виде 5 см). Остальная часть длиной 28 и шириной 10 см. Сосборенные части соединяются с гладкими и втачиваются в низ куртки и рукавов.

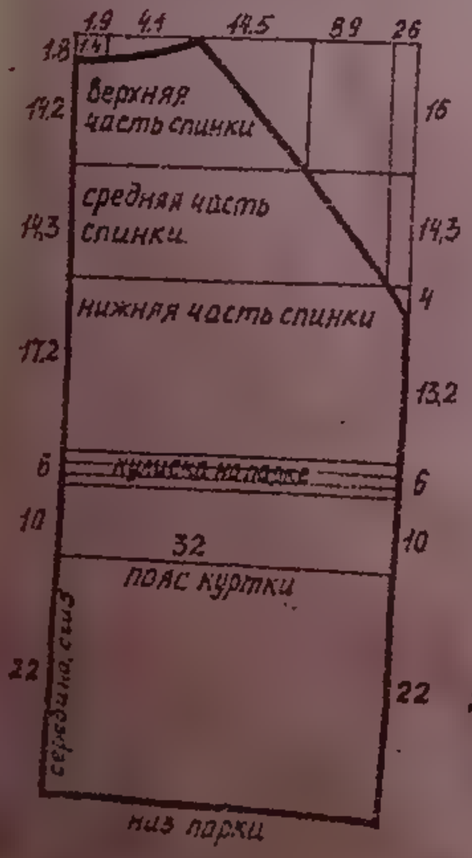
Форма карманов и планки зависит от выбранной модели. Длина прямой планки 80, ширина 8 см (в готовом виде 4 см).

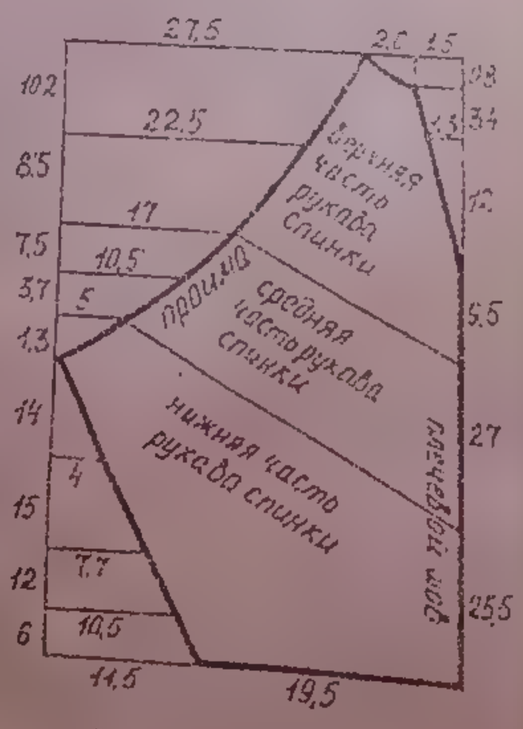
Порядок шитья также зависит от модели. Придерживайтесь общего правила: сначала из мелких разноцветных частей составляется целая деталь, на ней выполняются все отделочные операции. Затем готовые части соединяются между собой. Последней пришивается подкладка.











Модели и выкройки куртки, шапки и варежек выполнила конструктор Дома моделей «Кузнецкий мост» Надежда БОНДАРЕНКО.

МОЗАИКА НА СПИЦАХ

На что похож этот узор? На бумагу с разноцветными брызгами красок — мелкими, искрящимися? На опавшие листья или россыпь мозаики? Каждый увидит свое, раскрасит рисунок в любимые цвета.

Посмотрите на схему — белая клеточка обозначает основную, фоновую нить, крестик — дополнительную, цветную. Цветных нитей может быть несколько, но они обязательно должны быть темнее фона. На нашем снимке за основу взята светло-желтая, почти белая нить. Цветные — бежевая, серо-зеленая и фиолетовая. Хорошо, если одна из них окажется с люрексом, тогда эффект мозаики будет еще больше. Одновременно вяжем только в два цвета — фон и одна цветная нить, которую меняем каждые два ряда. Можно сделать узор и в две краски. Тогда хорошо будет смотреться сочетание двух разных по тону, но схожих по цвету нитей.

Для выполнения модели 46—48-го размера понадобится 350 г мохера основного цвета и по 150 г мохера каждого дополнительного — всего 700 г. Обратите внимание на рост: он достаточно большой, поэтому вам перед началом работы, может быть, следует его несколько уменьшить.

Итак, вяжем образец. В нашем случае 30 петель в длину и 28 рядов в высоту составят 10×10 см.

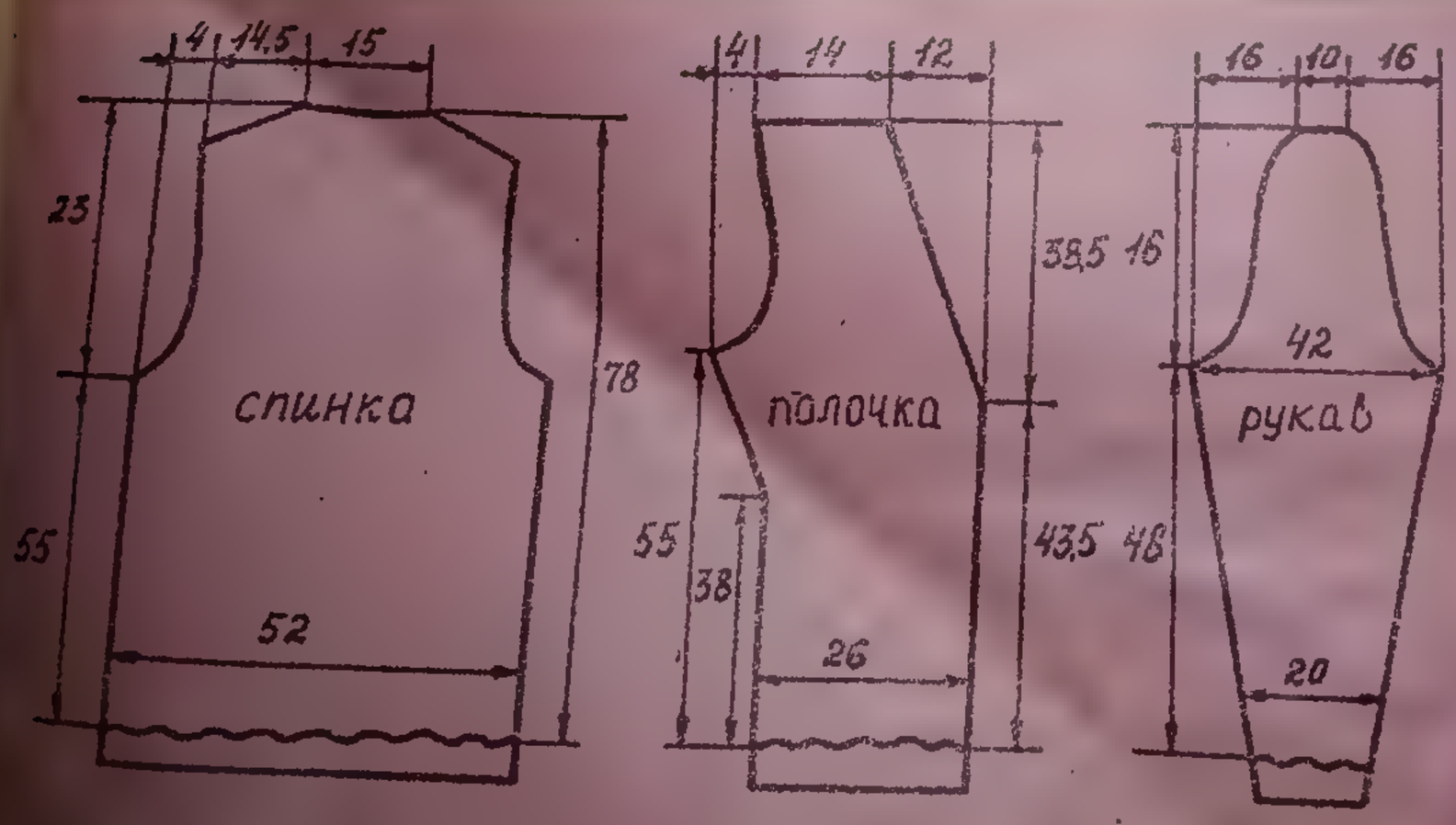
Работу начинаем со СПИНКИ. Набираем на спицы 156 петель вспомогательной нитью, провязываем 2—3 ряда и переходим на основную нить. Вяжем 10 рядов лицевой гладью (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли). В 11-м ряду делаем «зубчики»: «2 петли вместе лицевой, накид» — повторять до конца ряда. Затем еще 10 рядов лицевой глади. С 21-го ряда начинаем цветной узор. Через 55 см (154 ряда) от начала подгиба «зубчики» вывязываем пройму. Убавляем с каждой стороны 6 раз по 2 петли в каждом втором ряду. Далее вяжем прямо. Провязав 198 рядов от начала, закрываем петли плеча: 11 раз по 4 петли с каждой стороны в каждом втором ряду. Всего получилось 220 рядов и 44 петли. Закрываем их по прямой.

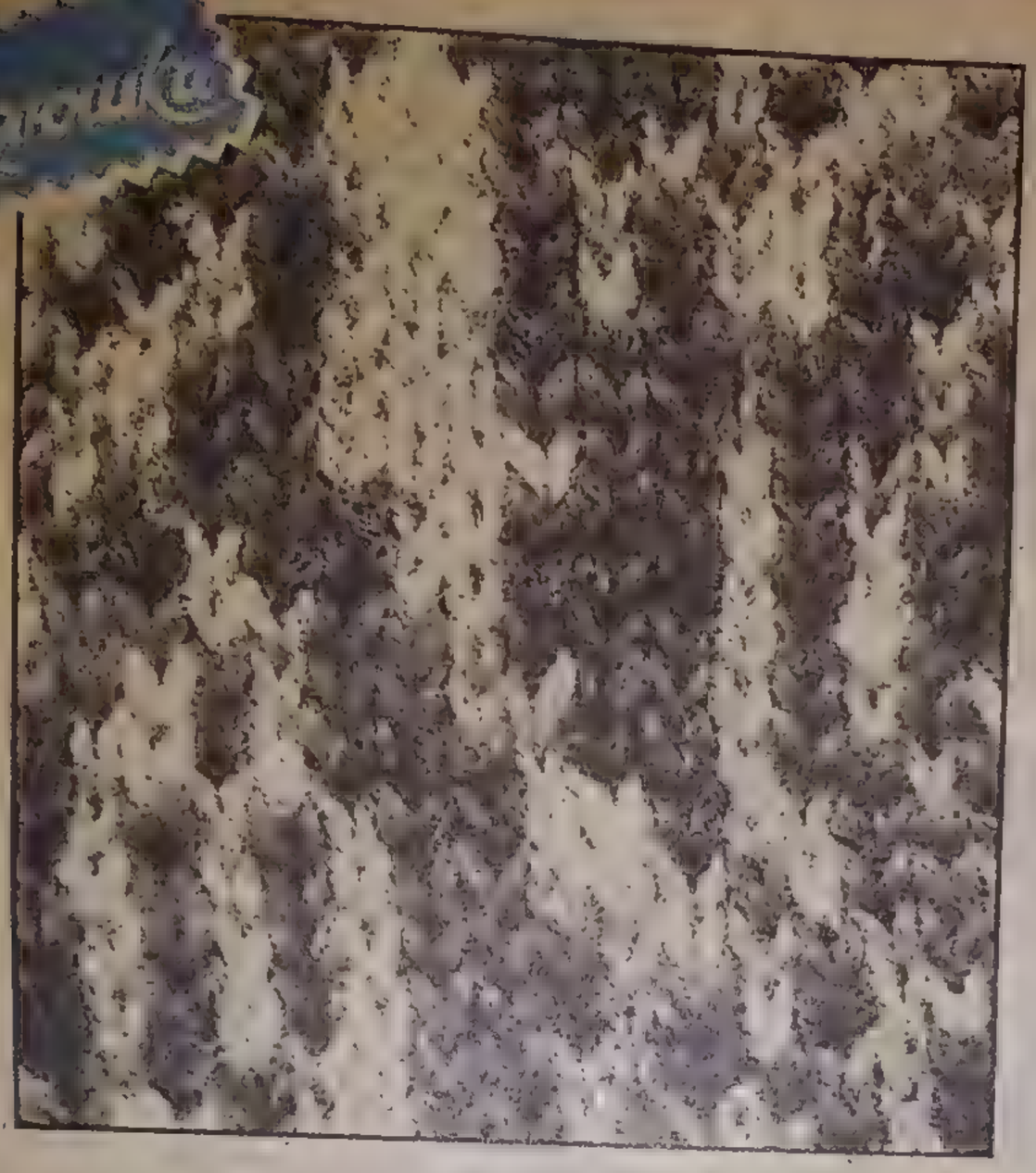
Для ПРАВОЙ ПОЛОЧКИ набираем на спицы 80 петель вспомогательной нитью. Вывязываем подгиб, «зубчики» и низ основного полотна так же, как на спинке. С 21-го ряда начинаем цветной узор. Через 106 рядов от начала вязания начинаем прибавлять со стороны проймы в каждом четвертом ряду 12 раз по 1 петле. Через 154 ряда от начала вязания убавляем для проймы 6 раз по 2 петли в каждом втором ряду. Далее вяжем по прямой. С правой стороны начиная со 123-го ряда делаем убавления для выреза. Убавляем по 1 петле каждые 3 ряда 36 раз. Всего получилось 230 рядов и 44 петли. Закрываем их по прямой. ЛЕВУЮ ПОЛОЧКУ вяжем в зеркальном отражении.

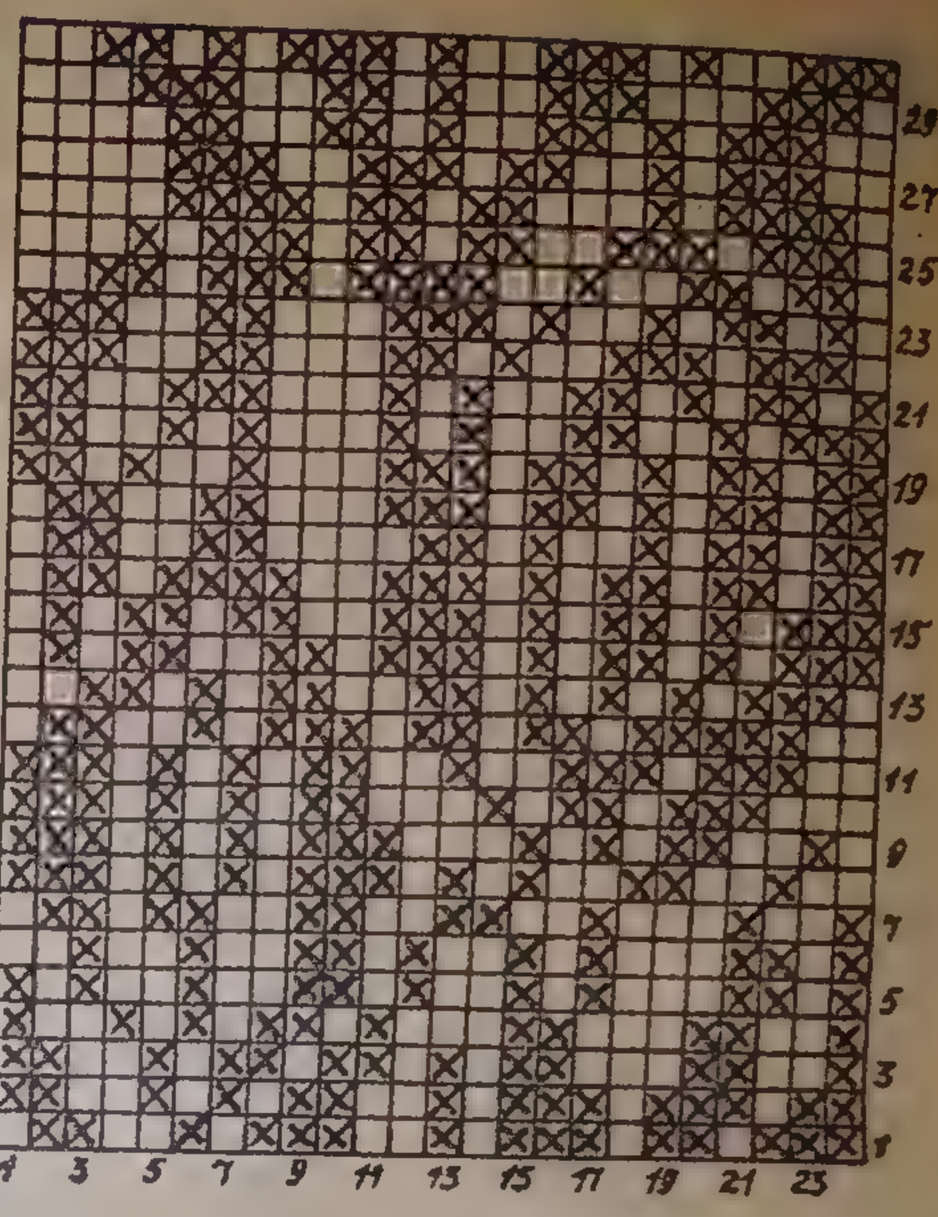
На полочке выполнен карман. Прорезь для него можно сделать двумя способами. Когда полочка уже связана, на удобной высоте вытянуть часть нитки из одного ряда по величине кармана; либо во время вязки сначала закрыть, а в следующем ряду вновь набрать петли для кармана. К готовой прорези затем отдельно подвязывают внутреннюю часть, а с внешней стороны декоративную двойную планку с «зубчиками».

Для РУКАВА набираем 62 петли вспомогательной нитью, вывязываем подгиб, «зубчики» и низ основного полотна, как на спинке, с 21-го ряда делаем узор. Начиная с 23-го ряда прибавляем с каждой стороны по 1 петле каждые 4 ряда 24 раза, затем по 1 петле каждые 2 ряда 8 раз. Всего получилось 134 ряда и 126 петель. Теперь вяжем головку рукава. Закрываем с каждой стороны 6 раз по 2 петли в каждом втором ряду, затем 30 раз по 1 петле в каждом ряду. Далее убавляем 3 раза по 2 петли в каждом ряду. Всего остается 30 петель. Закрываем их по прямой.

Полочки со спинкой сшиваем по плечевым







и боковым швам. Рукав соединяем по долевому шву и вшиваем в пройму. Подшиваем низ изделия и рукавов, в получившуюся кулиску вдеваем резинку. Осталось изготовить планку. Набираем на спицы 26 петель и вяжем несколько плотнее, чем основное полотно. Планку можно сделать под цвет фоновой нити или с рисунком основного полотна, даже асимметричной. Не забудьте про отверстия для пуговиц. Первое делаем в 9-м ряду, далее еще 5 отверстий через каждые 25 рядов. Планку отпариваем, перегибаем вдоль и пришиваем так, чтобы края выреза находились внутри планки. При этом полотно немного припосаживайте — планка должна как бы немного стягивать его.

Осталось пришить пуговицы — хорошо, если их тоже удастся подобрать в тон!

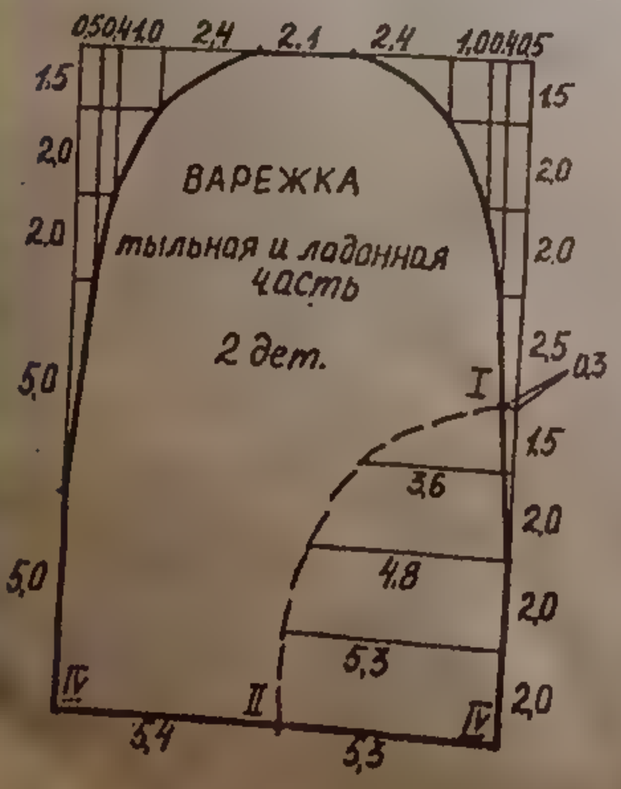
Екатерина ЧЕРНОВА,
художник
по декоративным тканям

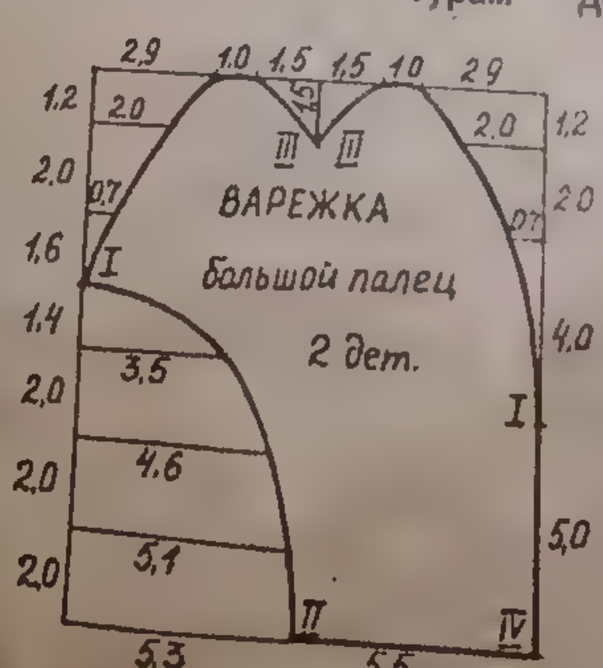
ЗДРАВСТВУЙ, ПАЛЬЧИК! КАК ЖИВЕШЬ?

Конечно, хорошо! Тепло, уютно ему в варежке, которую сшила мама!

Сделать такие варежки очень просто и на холодную осень, и на зиму — ведь у любой мамы найдется для пальчиков теплая подкладка. Сгодится любая меховая шапка или шляпа, ведь пальчик-то мал!

Одинарные варежки шейте из плотного материала, а если на меховой подкладке — лучше сделать двойными. Если обшить сверху болоньей и простегать — получатся непромокаемые. Рассчитаны выкройки на ребенка 4 — 7 лет. Рекомендуем сшить сразу две пары — на детях все «горит», к тому же если потеряется одна...





На чертеже выкройки ладонной и тыльной частей варежки помещены вместе. Тыльная часть — самая большая, выкраивается по основным контурам детали (линия IV — IV), а ладонная часть — по пунктиру (линия I — II — IV).

Шить варежки просто: сначала сшиваем ладонную часть с пальцевой по диагональной линии (на чертеже линия I — II). Затем перегибаем пополам пальцевую часть и прошиваем верхнюю часть большого пальца (линия I — III). Теперь полученную деталь складываем с тыльной частью варежки и соединяем одним швом по всей длине (линия IV — IV).

Осталось пришить резинку. Ее можно сделать из кусочка трикотажного полотна от свитера или майки, при сшивании не забудьте резинку немного растягивать. Можно пришить и связанное на руках полотно — кому как больше нравится.

Детали варежки можно сделать разноцветными — получится очень забавно.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

Настоящие детские стихи — те, что запоминаются сами и сразу. Ты многое потом забудешь, но их помнишь, даже если у тебя уже дети, а потом внуки. Настоящая бабушка похожа на эти детские стихи: она веселая, умеет рассмешить и устрашить (если расскажет страшную сказку). Стихи, которые мы печатаем сегодня, нынешним бабушкам читали еще в их детстве, а поскольку эти стихи невозможно забыть, они жили в памяти, чтобы их узнали сегодняшние малыши.

Даниил ХАРМС

БУЛЬДОГ И ТАКСИК

Над косточкой сидит бульдог,
Привязанный к столбу.
Подходит таксик маленький,
С морщинками на лбу.

«Послушайте, бульдог,
бульдог! —
Сказал незваный гость. —
Позвольте мне, бульдог,
бульдог,
Докушать эту кость».

Рычит бульдог на таксика:
«Не дам вам ничего!»
Бежит бульдог за таксиком,
А таксик от него.

Бегут они вокруг столба.
Как лев, бульдог рычит.
И цепь стучит вокруг столба,
Вокруг столба стучит.

разряд мелочей. В городке ...льулькас исчез целый водо-...ровод. Механизм перекачки ...оды «увели» в ночь перед ...оржественной церемонией пу-...ка в действие. Вместо взаим-...ых поздравлений и танцев до ...аду — беготня с ведрами. ...идно!

...И опять же Запад во всем ...рывается вперед. В Лондо-... возле университета средь

...ла дня несколько мужчин ...комбинезонах начали разби-...ть мостовую на Байуотер-...рит. Мостовая, однако, не ...юстая — хорошее старинное ...менное покрытие. Одна лю-...опытная старушка поинтере-...овалась, не нефтяную ли ...илу обнаружили в центре ...ондона. Ей дали уклончивый ...твет, и дотошная гражданка ...тправилась звонить в поли-...ию. Пока та приехала, почти ...орок метров мостовой были погружены в грузовик и увезены.

Аргентинец Эрнесто Диас пытался разобрать и использовать в личных целях 13 километров железнодорожного пути. Куда он собрался ехать? А куда решили гнать электроэнергию 16 злоумышленников из Бирмы, в момент разобравшие и умыкнувшие целую ЛЭП? И кто мог в Перу украсть велосипед у одного из англичан-спортсменов, поднявшегося с ним на гору высотой более 5000 метров?

Кстати, высота — не помеха для грабителей. В этом могли убедиться жители западногерманского города Ганновера. Там, сколько себя этот город помнит, на шпиле высотой 120 метров красовался огромный медный петух. Птица не маленькая, около двух метров. И вот однажды обнаружилось, петух бесследно исчез. Надо отдать должное умению ганноверцев извлекать приятное из самых прискорбных событий. Местная печать с гордостью заявила, что в мире никогда еще ничего подобного не случалось...

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

ЛИЦЕЙ к вашим услугам

Что может придать человеку уверенность в себе, дать возможность раскрыть свои способности, утвердиться в жизни? Ну конечно, правильно выбранная профессия и серьезное образование. Если вы согласны с этим утверждением, кооператив «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ» к вашим услугам.

«МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ» — это ассоциация преподавателей столичных вузов, обладающих большим опытом учебной, методической и репетиторской работы. Эффективность ее программ подтверждена многолетней практикой вступительных экзаменов во ВСЕ ВУЗЫ СТРАНЫ.

Математика, физика, литература, русский язык, химия, биология, история, обществоведение, география, английский, французский и немецкий языки — вы можете выбрать один или несколько предметов, по каждому из которых вам будет предложен цикл из 10 учебно-методических разработок с контрольными заданиями.

Если вы сомневаетесь в правильности выбора будущей профессии, вам поможет система ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ кооператива «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ». По результатам тестирования специалисты-психологи вышлют вам индивидуальные рекомендации по профориентации.

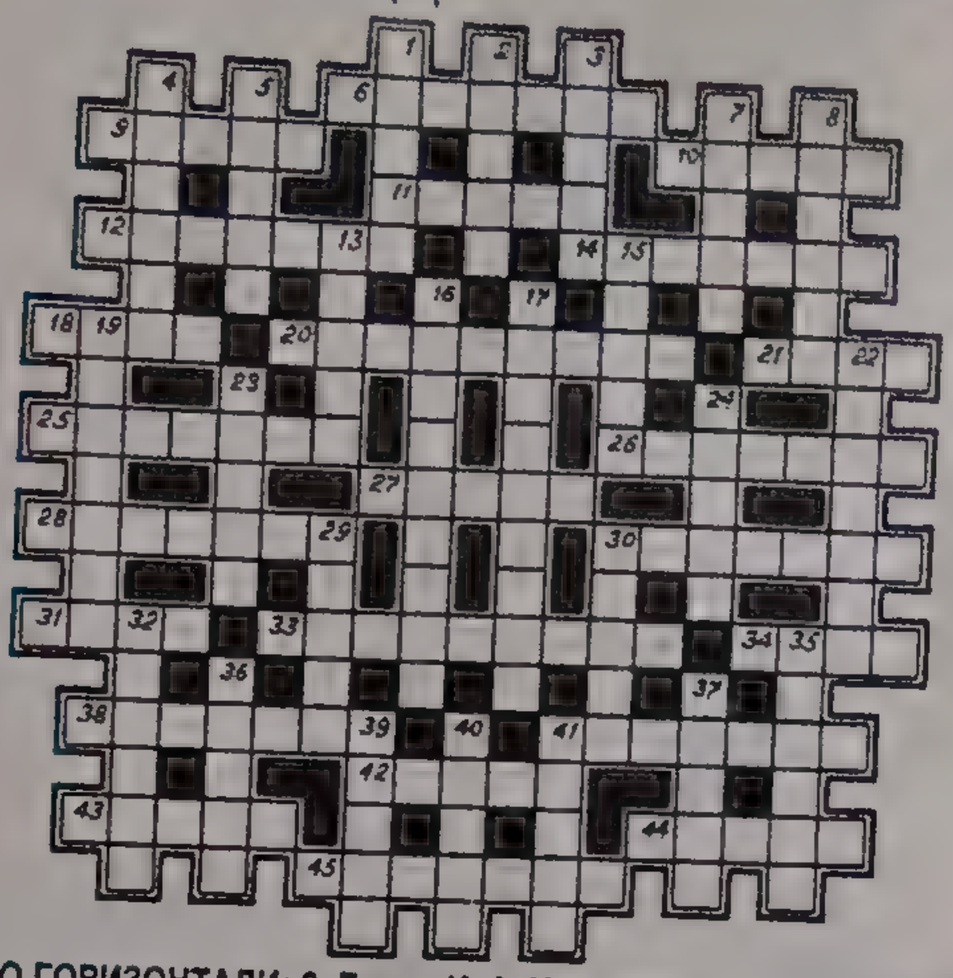
Для получения подробной информации об учебных программах, порядке и условиях обучения направляйте заявки с указанием необходимых вам предметов по адресу:

125190, Москва, а/я 141, «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ».

Не забудьте вложить в письмо два конверта со своим адресом.

Для абитуриентов-москвичей и жителей ближайшего Подмосковья действует очная форма обучения. Тел. для справок: заочная форма — 289-43-59; очная форма — 299-99-56.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Басня И. А. Крылова. 9. Стихотворение из 14 строк. 10. Пьеса М. Горького. 11. Премия Американской академии киноискусства. 12. Русский публицист, литературный критик, первый биограф Ф. М. Достоевского. 14. Музыкальное сочинение для фортепьяно композитора И. Альбиниса. 18. Фильм югославского кинорежиссера-мультипликатора Д. Вукотича. 20. Выдающийся испанский писатель. 21. Музыкальное произведение, предназначенное для исполнения одним певцом, танцором. 25. Картина А. Г. Венецианова. 26. Одна из крупных телеролей А. Калягина. 27. Фильм-балет с участием Е. Максимовой и В. Васильева. 28. Один из атрибутов театральной сцены. 30. Французский композитор, дирижер. 31. Торжественная песня. 33. Опера Г. Доницетти. 34. Балет С. М. Слонимского. 38. Страстный любитель музыки. 41. Ирландский драматург, автор пьес «Кинкора», «Освободитель». 42. Переход голосового аппарата к певческому состоянию. 43. Струнный музыкальный инструмент народов Индии, Средней Азии. 44. Персонаж оперы Р. Леонкавалло «Паяцы». 45. Романс А. А. Алябьева.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Постановщик фильмов «Большая жизнь», «Рядовой Александр Матросов». 2. Поэма М. Ю. Лермонтова. 3. Драма народного писателя Туркменской ССР Х. Дерьяева. 4. Настоящая фамилия О'Генри. 5. Мифический крылатый конь, символ поэтического вдохновения. 7. Гуцульский народный мужской танец. 8. Сказка Х. К. Андерсена. 13. Автор романа-сказки «Три толстяка». 15. Небольшая эстрадная пьеса шутливого содержания. 16. Советский хоровой дирижер, народный артист СССР, организатор и директор Московского хорового училища. 17. Краткая характеристика содержания произведения печати или рукописи. 19. Опера-балет бразильского композитора К. А. Гомиса. 22. Увертюра Л. Бетховена. 23. Восклицание, выражающее одобрение, восхищение, поощрение. 24. Разновидность рассказа. 29. Пьеса в стихах В. М. Гусева. 30. Музыкальный знак. 32. Суждение, официальное заключение. 35. Повесть А. Н. Рыбакова. 36. Украинская народная пляска. 37. Богиня красоты и изящества в древнегреческой мифологии. 39. Узбекский поэт, мыслитель, государственный деятель. 40. Идейно-эмоциональная настроенность художественного произведения или всего творчества. 41. Известный французский киноактер, снявшийся в фильмах «Набережная туманов», «Сильные мира сего», «Гром небесный».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 8

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Труба. 4. Егерь. 11. Байдарка. 12. Поддевка. 15. Краб. 16. Эскалатор. 17. Сказ. 20. Тореро. 21. Нерка. 22. Ателье. 25. Югославия. 26. Молетай. 28. Парапет. 30. Шампиньон. 35. Пролив. 36. Запад. 37. Анкета. 40. Клио. 41. Эсперанто. 42. Торс. 45. Четверик. 46. Камертон. 47. Птицы. 48. Флокс.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Рада. 3. Берест. 5. Гудзон. 6. Раек. 7. Таганрог. 8. Кавалерия. 9. Справка. 10. Скакалка. 13. Скотт. 14. Узбек. 18. Хрусталик. 19. Стремнина. 23. Балет. 24. Коипу. 27. Таратайка. 28. Абориген. 31. Одеколон. 32. Опека. 33. Чашечка. 34. Масса. 38. Острец. 39. Стимул. 43. Сват. 44. Трек.

Шьем, вяжем, вышиваем

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки: не правда ли, это платье (кстати говоря, простого кроя) выглядит нарядно, элегантно.

Его украшают фигурная кокетка, модный воротничок на стойке, рельефы карманов. И, что важно для женщин, платье скрадывает полноту, удлиняет фигуру, придает ей пропорциональность. Платье можно носить по-разному: с поясом и без пояса, менять воротнички, подшивать манжеты. И, наконец, одно из важных достоинств: его могут сшить быстро и без особых трудностей даже те, кто в шитье не стал еще мастером.

ДЛЯ ЖЕНЩИН ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

Итак, шьем на Новый год платье, прямое, цельнокроеное, со втачными рукавами, зауженными книзу. По переду — накладная кокетка с фигурным краем. Застежка — с цельнокроеными подбортами, на пуговицах. Вырез горловины — круглый, воротничок отложной на стойке. Спинка цельнокроеная с плечевыми вытачками. В боковых швах — карманы.

Размер 54, рост III. Расход ткани: при ширине 1 м 40 см — 1 м 80 см.

Подойдут шерстяной креп, легкий трикотаж, платьевая ткань.

● Выкроив детали, беремся за КОКЕТКУ. Складки намечаем с помощью линейки, застрачиваем (ширина строчки 1 см) и заутюживаем таким образом, чтобы каждая пара «смотрела» друг на друга, образуя эффект встречных складок, с расстоянием между ними 1 см.

● Обрабатываем ЗАСТЕЖКУ. На полочке намечаем линии середины переда и края борта. Подборта отгибаем на изнаночную сторону и приутюживаем, нижние края бортов скрепляем.

● Кокетку складываем с основной деталью лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и притачиваем швом шириной 1—1,5 см по кокетке. Заутюживаем шов в сторону основной детали. Прокладываем отделочную строчку по модели, ширина шва 1 см.

● Обрабатываем ВЫТАЧКИ НА СПИНКЕ. Деталь складываем по средней линии лицевой стороной внутрь и стачиваем. Заутюживаем шов к середине спинки.

● Стачиваем ПЛЕЧЕВЫЕ И БОКОВЫЕ ШВЫ. Деталь полочки складываем с деталью спинки лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. Швы (шириной 1,5 см) разутюживаем.

● Верхний ВОРОТНИК с прокладкой складываем с нижним лицевыми сторонами внутрь и обтачиваем со стороны прокладки. Подрезаем швы, вывертываем воротник на лицевую сторону, приутюживаем, образуя кант в сторону нижнего воротника. Готовый воротник соединяем со стойкой.

● Чтобы соединить ВОРОТНИК С ГОРЛОВИНОЙ, обрабатываем предварительно борта. Воротник складываем с изделием, совмещая лицевую сторону нижнего воротника с лицевой стороной изделия, и стачиваем. Шов отгибаем в сторону нижнего воротника. Срез стойки верхнего воротника подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая шов втачивания нижнего воротника.

● Части РУКАВА складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем, шов разутюживаем, ширина шва 1,5 см.

Срез низа рукава перегибаем в сторону изнанки на 0,7—1 см, затем перегибаем вторично на величину, предусмотренную по модели, и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от сгиба.

По окату рукава прокладываем две строчки на расстоянии 0,5 см друг от друга, стягиваем нитки, распределяя посадку равномер-

...ем. Выворачиваем рукав на лицевую сторону, а изделие на изнанку. Рукав вкладываем в пройму лицевой стороной внутрь. Уравниваем срезы, втачиваем со стороны рукава.

● Чтобы определить длину и обработать НИЗ, раскладываем платье на столе, перегибая посередине переда и спинки, совмещая боковые швы. Подрезаем низ, обрабатываем на стачивающей машине.

● Пробиваем ПЕТЛИ, обметываем, пришиваем ПУГОВИЦЫ.

● КАРМАНЫ предварительно сшейте из мешковины и втачивайте при обработке боковых швов, концы закрепите двойной обратной строчкой. Если вы решите сшить платье без карманов, силуэт не слишком изменится, а работа будет немного легче.

Осталось отгладить платье — и можно мерить. Может быть, вам подойдет модный кожаный пояс? Это еще украсит наряд. Немного труда и фантазии — и можно дополнить платье вышитыми ришелье белыми манжетами и воротничком, что придаст ему праздничность, особый стиль.

А. ТАТЬЯНИНА.
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

ХОТЬ В КАРМАШЕК, ХОТЬ НА ПАМЯТЬ

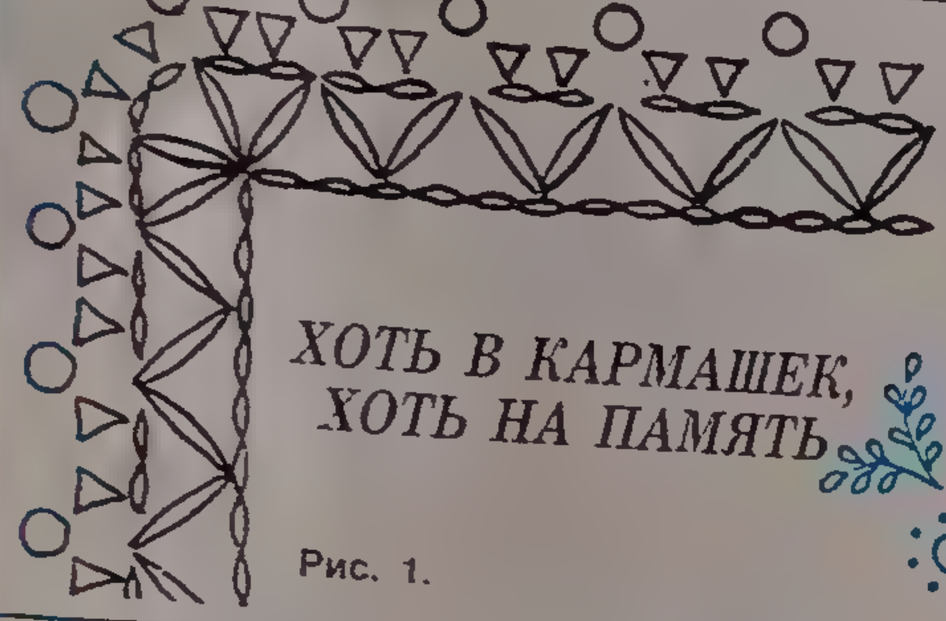


Рис. 1.

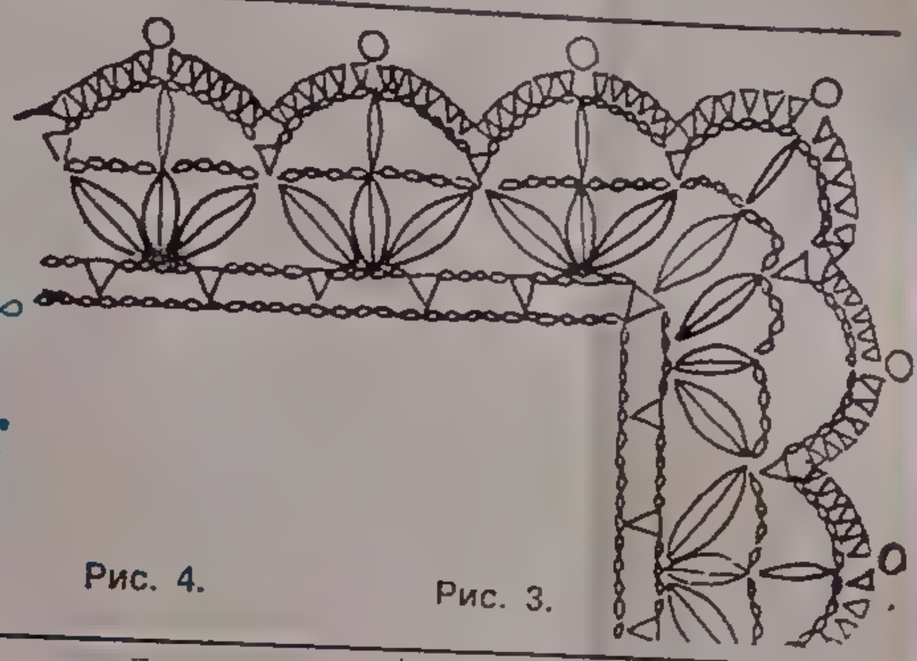


Рис. 4.

Рис. 3.

Не хотите ли вы сделать самой себе маленький новогодний подарок? Совсем несложно «подарить» себе несколько изящных носовых платочков взамен пропадающихся в галантерейных магазинах стандартных платков внушительных размеров и неопределенных расцветок. Потребуются всего лишь тонкие нитки, хлопчатобумажные или шелковые, крючок 1,5 мм да кусок тонкой ткани — батиста, маркизета — любого цвета, хотя предпочтительнее всего, конечно, белый.

Кстати сказать, сейчас в моде декоративные платочки, обвязанные крючком, с вышитой виньеткой, монограммой, узором. Размеры — по вашему желанию и соответственно назначению (декоративные — поменьше).

Края будущего платочка аккуратно подгибаем наизнанку и заметываем, затем обвязываем столбиками без накида, но так, чтобы обвязка не стягивала ткань. Дальше выбираем один из предложенных узоров (рис. 1, 2а, 3) и продолжаем работу.

Уголок можно украсить вышивкой (рис. 4, 5, 6) или вязаным мотивом (рис. 2б), который нужно аккуратно приметать к ткани, а потом прострочить по краю на машинке частым швом зигзаг или обшить вручную гладьевым валиком. Ткань фона с изнанки вырежьте маленькими ножницами.

Рис. 5.

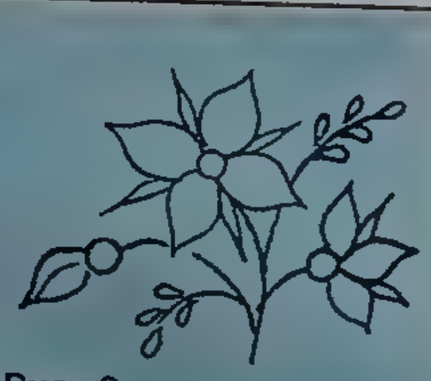


Рис. 6.

Эффектно смотрится декоративный платочек с краями в форме фестонов. Контур его нужно сначала вычертить на миллиметровке, а затем перенести на ткань через копировальную бумагу. Обрезая края, отступите от контура на 3—5 мм, в углах каждого фестона сделайте надсечки, ткань подогните, заметайте и прутюжьте. Теперь можно приступить к обвязыванию краев платочка (рис. 7, 8).

И. АЛЕКСАНДРОВА
Рисунки автора.

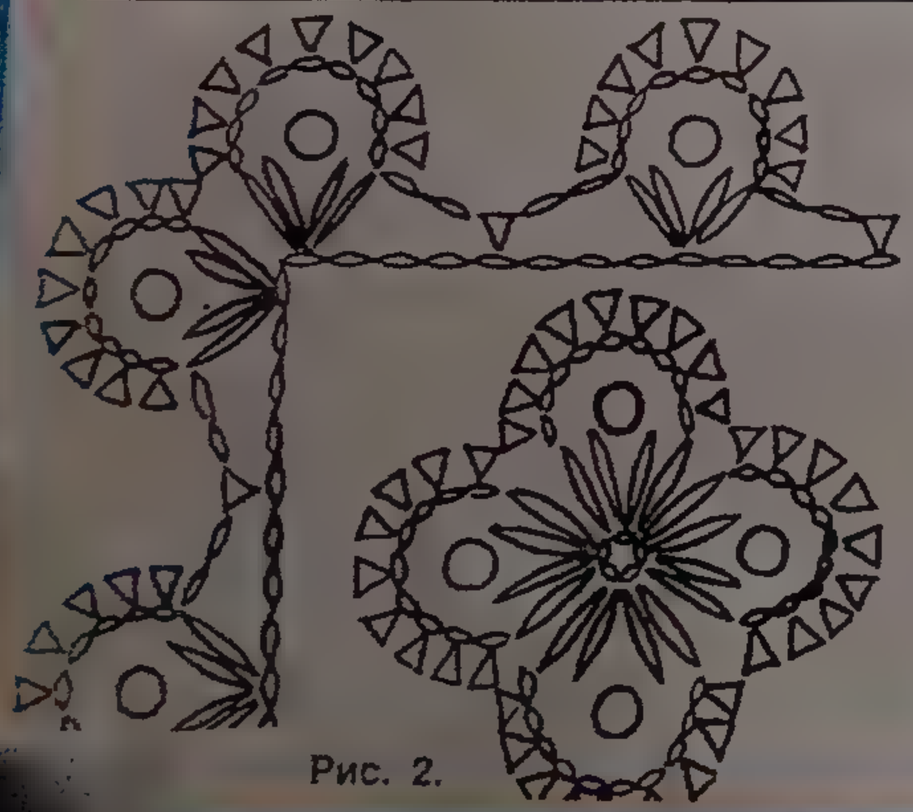


Рис. 2.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
○ — воздушная петля;
▽ — столбик без накида;
○ — колечко (цепочку из трех воздушных петель сомкнуть в кольцо);
0 — столбик с накидом;
0 — «листик» (несколько незаконченных столбиков с накидами в одну петлю основания, связанные вместе);
0 — столбик с тремя накидами.

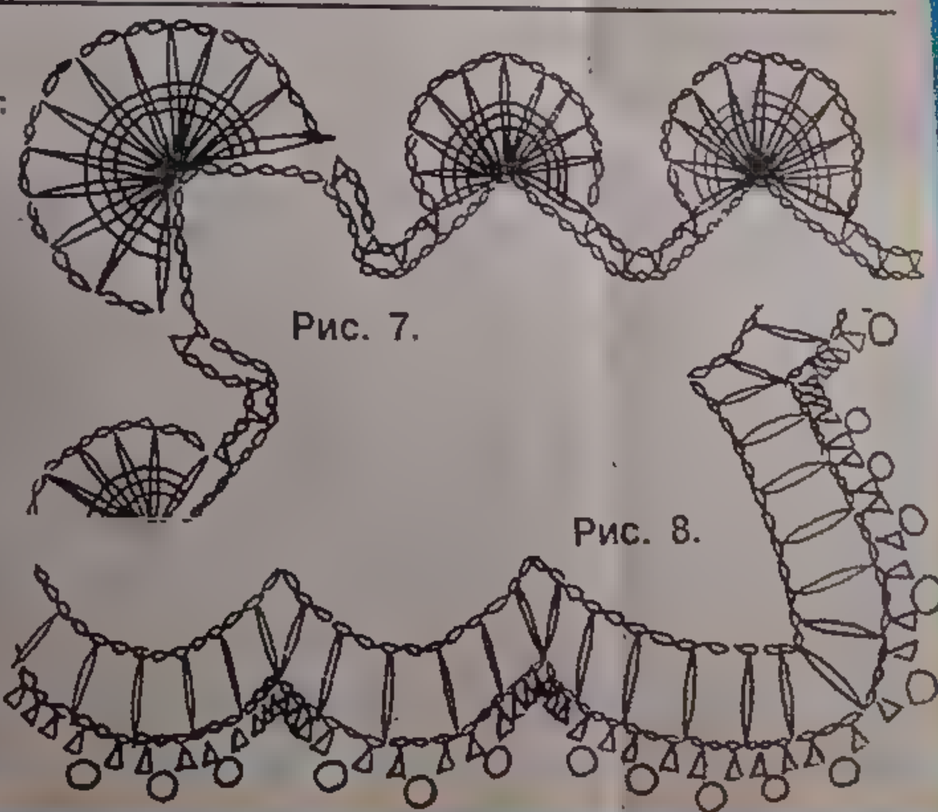


Рис. 7.

Рис. 8.

БЕЗ ТАРЕЛКИ НЕТ БОРЩА

Дорогой, в электричке привязалась ко мне популярная мелодия: «На недельку до второго...» Само собой переиначивалось продолжение: «я уеду в Конаково». Мы с фотокорреспондентом и в самом деле направлялись в этот приволжский городок на известный всем фаянсовый завод. Выбрали адрес по одной простой причине: дела здесь, как мы выяснили, идут нормально — объемы производства не снижаются, оборудование не простаивает, люди за свое будущее не тревожатся.

Не знаю, почему первому владельцу А. Я. Ауэрбаху пришла в голову мысль построить завод именно на этом месте — может, привлекли живописные волжские берега, может, удобное его расположение между Москвой и Петербургом, только факт остается фактом: сто девяносто лет назад понаехали сюда окрестные мужички, и застучали топоры, вырубая густой лес, и выросло на его месте внушительное здание из кирпича в стиле промышленных сооружений той поры. А вскоре появилась на свет первая фаянсовая тарелка.

В заводском музее она, увы, не сохранилась, но за стеклами витрин — изделия, датированные 1820 годом. И сколько же в них изящества, вкуса, сколько прелести в скромных рисунках и пышности в ярких букетах, украшающих тарелки той поры. Впрочем, с течением лет мастерство конаковских художников не убывало. Свидетельство тому — многочисленные медали на международных выставках. И, конечно же, множество наград высшей пробы — заводским художникам.

Но музей — это образцы, а предприятие — это большое поточное производство. Как же удается коллективу добиться, чтобы высокий спрос имели не эталонные, а массовые, поточные изделия? Главный инженер акционерного общества «Фаянс» (таковым завод стал год назад) А. С. Нечаев откровенно признается:

— Мы в своем роде — монополисты. Наша основная продукция — тарелки, других предприятий по их выпуску такого масштаба в России нет. Ну а что такое тарелка? Это то, что нужно каждой семье, каждой столовой, ресторану, каждой больнице... Тарелка — вещь хрупкая, часто бьется. Значит, спрос на нее неизменен и высок.

Дальше — цена. У нас она гораздо ниже, чем на фарфоровых заводах, потому что и сырье дешевле, и процесс обработки попроще, и затраты производства стараемся снижать постоянно. Для повседневного обихода фарфоровая посуда сейчас — роскошь. Потому и нарасхват наш фаянс. Наконец, качество, товарный вид изделий. Над этим неустанно работают наши технологи, художники, да и каждый, чей труд вложен в продукцию.

— И у вас нет проблем со сбытом?

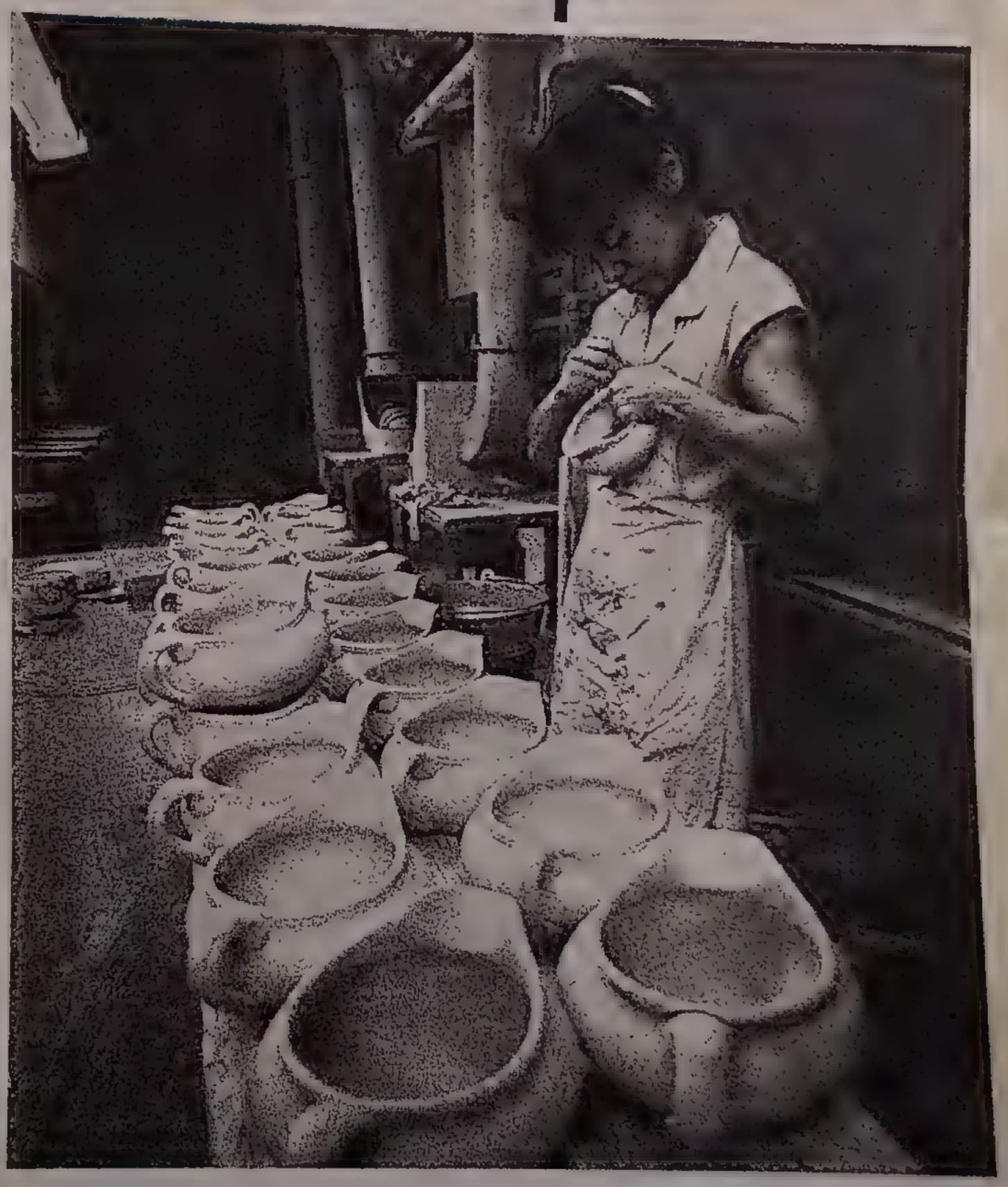
— Пока не мы ищем покупателей, а они нас.

— Но неужели и с сырьем все в порядке? Ведь сейчас, куда ни приедешь, везде стонут: экономические связи рвутся, договорные обязательства не выполняются, сырье не поставляется...

— И у нас это главная головная боль. Основные компоненты фаянсовых изделий — огнеупорная глина и каолин — поставляются с Украины. В прошлом году перебои с этим сырьем заставили нас заняться поиском его источников у себя в России. И нашли — богатейшие залежи каолина обнаружены на Урале. Объединившись с российскими фарфоровыми заводами и уральским обществом «Пластрифей», осваиваем новые месторождения.

Последний вопрос, который я задала Александру Сергеевичу: «Что дало коллективу акционирование?»

— А это пусть вам ответят люди. Что-что, а свои выгоды или потери у нас каждый научился считать.



Этому полуфабрикату — у́тилю — предстоит еще немалый путь по цехам завода.

Я шагнула за порог цеха и окунулась в светло-бежевое море у́тиля. Еще теплые, пахнущие глиной изделия медленно плыли по конвейеру, слегка дрожа и позванивая. Ловкие руки формовщиц ежеминутно пополняли этот поток, направляющийся дальше, к следующим операциям, чтобы в конце концов полуфабрикат — у́тиль — стал готовым изделием: блестящей, белоснежной скромной или нарядной тарелкой.

Возле одного из формовочных агрегатов я залюбовалась работой немолодой женщины. Плавными движениями, ритмично и ловко она укладывала мягкие, чуть влажные пласты глиняной массы на непрерывно движущиеся гипсовые формы, успевая что-то подчистить, подправить, убрать глиняную «стружку».

Мы познакомились. Людмила Григорьевна Бородулина 27 лет на заводе.

— Вот у вас полуавтомат, он формует изделие, а от вас самой что-нибудь зависит?

— Не что-нибудь, а все,— отвечает она, не прерывая работу.— Как я налажу машину, в каком состоянии буду ее держать,

Фото А. Жиглюкина

Живописный цех — душа фаянсового производства.

[illegible], за шаблонами и глиняной массой [illegible] понадеюсь «на авось», не допущу отклонений от технологии — все скажется и на [illegible] заработке. Кто тут командир, кто хозяин? Я сама, пенять мне не на кого.

Позже, в других цехах, на других операциях я слышала примерно те же слова. Никто не кивал на начальство, не прятался за спину мастера или начальника цеха. Многие искренне удивлялись моему вопросу: уж если человек приставлен к какому-то делу, он за него и отвечает.

Многие работают на «Фаянсе» целыми семьями. У мастера живописного цеха В. Д. Тетериной муж Василий Николаевич — обжигальщик на печах, сын Владимир — в ремонтно-механическом цехе.

— Сколько же у вашей семьи акций? — интересуюсь у Валентины Дмитриевны.

— По семь на каждого — двадцать одна. Понятно, почему мы болеем за производство, почему нам не все равно, какой будет наша продукция? У завода прибыль — и зарплата у рабочих выше, и дивиденды получим. Раньше каждый больше о себе думал, норму выполнил — заработок есть, теперь об общем результате печемся.

Прибыль — это не только зарплата, это источник всех социальных благ, которые получают конаковцы. Простая арифметика для дотошных читателей: АО «Фаянс» выпускает ежегодно больше 90 миллионов штук тонкокерамических изделий из фаянса и майолики. Средняя цена изделия в июне составила 86 руб. 66 коп. С каждого рубля прибыли заводу остается 22 копейки. Налоги, конечно, грабительские. И все же, прикиньте, сколько остается у акционерного общества на собственные нужды.

А. С. Нечаев в разговоре со мной заметил: чтобы работающий человек все отдавал предприятию, он должен от него получать все необходимое для нормальной жизни. На «текущее социальное содержание» коллектив, заключив договор с администрацией, ассигновал 43 процента прибыли. Это позволило прежде всего не свернуть, оставить на прежнем высоком уровне жилищное строительство: в прошлом году было заселено два дома, 125 квартир, нынче будет сдано чуть больше. Сохранили все четыре детских комбината. Никто из заводских детишек не оставлен без места. И плата для родителей символическая — немногим больше тысячи рублей. Как и за путевку в великолепно оснащенный санаторий-профилакторий, где каждый месяц оздоравливается около 100 человек. На выделенные республиканским комитетом профсоюза средства пристраивается еще один корпус.

Не болела голова у заводчан, имеющих детей-школьников, куда их девать на время летних каникул — профком организовал и «детский» заезд в профилакторий, и городской пионерский лагерь, и оздоровительную группу при заводском спорткомплексе с сауной, бассейном. Родители платили за путевки всего 10 процентов их стоимости. Я интересовалась у работниц, где они питаются в обеденный перерыв. Почти все ответили: в своей столовой. Вы удивитесь? Ныне ведь это дорогое удовольствие. Но у конаковцев обеды без «накруток», ибо столовая — в собственности АО. К тому же каждый член коллектива получает 2000 рублей (а ко времени, когда выйдет журнал, вероятно, больше) — дотацию на питание.

А еще здесь здорово заботятся о многодетных семьях, одиноких матерях, инвалидах и ветеранах: одним полностью оплачивают жилье, другим выдают ежемесячно наборы продуктов. Не забывают и о нуждах города — помогают семьям с низкими доходами, не связанными с заводом, пережить трудные времена.

Все работники акционерного общества в курсе его текущих финансовых и экономических дел, а также перспектив развития. Знают, с кем и какие заключены хозяйственные договоры. Ежеквартально об этом их информирует администрация. Так что прежняя риторическая формула «коллектив — хозяин завода» обрела у конаковцев вполне реальное содержание.

Плывет по конвейеру изделие, прошедшее первичную обработку. Каким оно выйдет из-под рук работницы, такой будет и тарелка — прочной, долговечной или хрупкой, со скрытым производственным дефектом. А уж это не только от мастерства зависит, но и от рабочей совести каждого. Вот главный секрет любого «чуда».

Нина ФЕДОРОВА

г. Конаково.
Тверская область

Художник В. В. Семенов — автор многих уникальных работ.

Выписывайте, читайте «Крестьянку»!

Снимок этот, конечно, рекламный, не от жизни. В жизни словом «деревня» нередко нарекают все второсортное. Но почему же тогда, если хочет художник создать что-нибудь удивительное, ясное, яркое, он обращается к крестьянской культуре, с почтением вглядывается в нашу деревенскую родословную?

КОМ

10. Не смотрит на других мужчин?

11. Не имеет ничего против того, что в кино вы достаете конфеты из ее кармана?

12. Безропотно идет с вами за три километра до киоска, где, по слухам, продают пиво?

13. Не может себе представить, чтобы смогла без вас прожить хоть один день?

14. Охотно ходит к вашей маме и не говорит, что та всегда все знает лучше других?

15. Смотрит с вами хоккейный матч, хотя по другой программе идет ее любимый фильм?

16. Когда в кухне лежат детали от вашего мотоцикла, не трогает их с места?

17. Не будет сердиться или усмехаться, если вы решите собственноручно приготовить что-нибудь вкусненькое?

18. Внимательно слушает, как вы рассказываете о своих делах?

19. С тех пор, как вы появились в ее жизни, не влюбляется больше в киноактеров?

20. Все так же смеется над вашими анекдотами, когда слышит их в пятый раз?

21. Без комментариев убирает вещи, которые вы бросаете где попало?

22. Не станет демонстративно зевать, когда вы в кругу друзей разбираете последний футбольный матч?

23. Не устраивает скандала, если вы поздно возвращаетесь домой?

А ТЕПЕРЬ ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы ответили «да» 17—23 раза, ваш муж (или ваша жена) влюблены в вас по уши.

10—16 ОЧКОВ: в вашем доме по-прежнему царят любовь и согласие.

2—9 ОЧКОВ: вам стоит призадуматься: что-то не так!

0—1 ОЧКО: нужно срочно принимать самые серьезные меры, чтобы спасти семью.

Перевела со словацкого Н. ЧЕПКИНА.

упражнения достаточно делать один раз в день, повторяя крик 3—4 раза. Кричать можно не очень громко, чтобы не пугать соседей.

Во многих клиниках мира эффективно используют и лечение музыкой. Составьте себе лечебный набор грампластинок и, вместо того чтобы глотать таблетки, поглощайте целебные вибрации, заодно наслаждаясь хорошей музыкой.

Ничего не имея против эстрадной музыки, врачи в лечебных целях все же рекомендуют только классическую. Так, выяснилось, что 5-я симфония Бетховена улучшает работу сердца, а «Лунная соната» уменьшает раздражительность.

«Итальянский концерт» Баха снимает озлобленность, мазурки Шопена и вальсы Штрауса успокаивают, отгоняют тревогу.

Тысячи примеров подтверждают, что «Лебединое озеро» Чайковского, например, снижает кровяное давление. Против гипертонии хорошо действует и ноктюрн ре-минор Шопена.

А если вам нравится другая музыка (но столь же высокого класса) — на здоровье, подберите программу целебных вибраций лично для себя.

(По материалам зарубежной прессы.)

Рис. Д. ВАРАБ-ТАРЛЕ.

КРОССВОРД

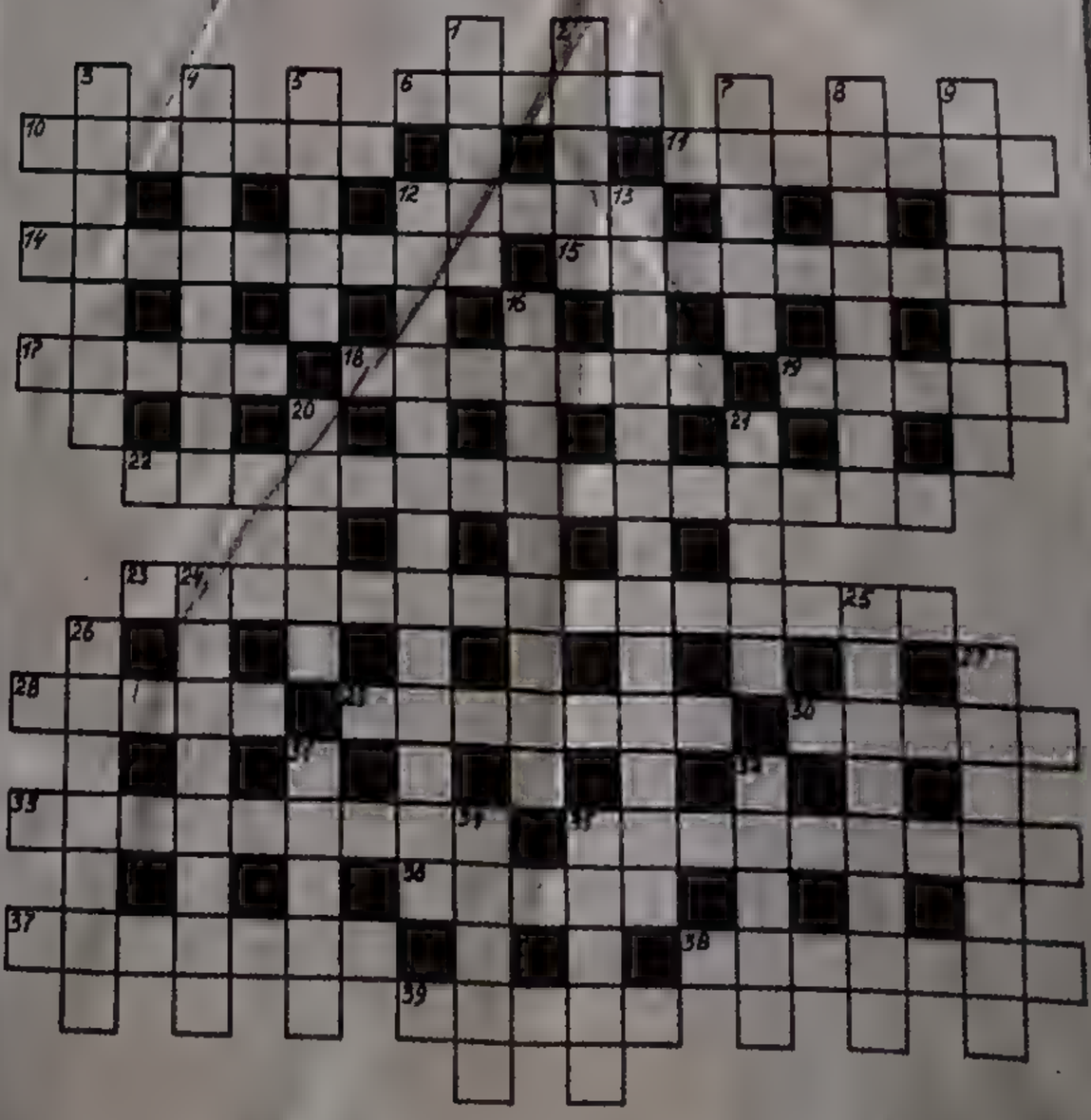
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Глазурь для покрытия художественных изделий. 10. Ударный музыкальный инструмент. 11. Однородная смесь двух или нескольких веществ. 12. Картина А. Г. Венецианова. 14. Маршал авиации, трижды Герой Советского Союза. 15. Вид спорта. 17. Русский зодчий, создавший ряд монументальных архитектурных ансамблей в Петербурге. 18. Черта раздела между территориями, рубеж. 19. Проявление любви, нежности. 22. Равноценность, равнозначность. 23. Система мероприятий по организации сельскохозяйственных угодий. 28. Часть ствола плодового дерева. 29. Устройство для пуска двигателя. 30. Деталь узды. 33. Ягода. 35. Единица веса. 36. Выход исполнителей в балете. 37. В спорте: игрок линии нападения. 38. Партизанка, Герой Советского Союза. 39. Канал, соединяющий очаг вулкана с атмосферой.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бальнеологический курорт в Читинской области. 2. Один из параметров предмета. 3. Специалист по собаководству. 4. Предварительный, бегло сделанный рисунок. 5. Женское украшение. 7. Осветительный или нагревательный прибор. 8. Знамя кавалерийских частей в русской армии. 9. Короткое путешествие. 12. Раздел науки, изучающий подводные звуки в естественных водоемах. 13. Вид метафоры. 16. Совокупность предметов хозяйственного обихода и производственного назначения. 20. Инструмент для доводки и зачистки деревянных изделий. 21. Льняная суровая ткань. 24. Прославленная русская трагедийная актриса. 25. Терпение, стойкость, самообладание. 26. В математике: часть линии. 27. Исток реки Волхов. 31. Город в Грузии. 32. Продукт труда, произведенный для продажи. 34. Советский транспортный самолет, один из самых больших в мире. 35. Промысловое название планктонных морских рачков.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 7

ПО РАДИУСАМ: 1. Сердцевина. 2. Скорпион. 3. Электровоз. 4. Скороход. 5. Свиристель. 6. Фонограф. 7. Скульптура. 8. Куманика. 9. Путепровод. 10. Ацетилен. 11. Карикатура. 12. Мансарда.

ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ: 13. Ночлег. 14. Геракл. 15. Лекало. 16. Оптика. 17. Арагви. 18. «Иванов». 19. Веялка. 20. Абажур. 21. Рекрут. 22. «Троица». 23. Аромат. 24. Тюрбан. 25. Астра. 26. Адрес. 27. Среда. 28. Актив. 29. Время. 30. Ярлык. 31. Комик. 32. Класс. 33. Сахар. 34. Рельс. 35. Стенд. 36. Диета. 37. Лира. 38. Аден. 39. Наиб. 40. Бард. 41. Доха. 42. Аист. 43. Торт. 44. Тапа. 45. Азия. 46. Ядро. 47. Осло. 48. Овал. 49. «Арион». 50. Невод. 51. Дрейф. 52. Фауна. 53. Айван. 54. Наука. 55. Руан. 56. Нево. 57. Опал. 58. Лувр. 59. Рало. 60. Омар.



ПОД ОДНИМ ЗОНТИ

Как вы относитесь друг к другу? Об этом лучше всего судить по мелочам, по житейским ситуациям, которые возникают в любой семье ежедневно. Проверим? За каждый положительный ответ на вопросы теста посчитайте себе по одному очку.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЖЕНЫ:

1. Смотрит ли муж вместе с вами многосерийный телефильм про любовь, если по другой программе идет международный футбольный матч?

2. Бывает ли, что он просит прощения, хотя считает, что прав?

3. Мытье посуды не является для него проблемой?

4. Вы единственная, кому он позволяет держать лестницу, когда он исправляет что-нибудь в доме?

5. Способен ли он сказать: «Очень красиво»,— когда вы купили себе еще одну кофточку?

6. Легко ли он соглашается покинуть компанию и идти домой, если вы его об этом просите?

7. Считает ли он, что вы красивы в любом наряде?

8. Уже за полчаса перед вашим возвращением домой он начинает нервничать?

9. С тех пор, как познакомился с вами, он больше не обращает внимания на хорошенькую сотрудницу, которая всегда ему нравилась?

10. Ради того, чтобы провести с вами выходные дни, он отказывается от рыбалки или футбола в мужской компании?

11. Способен ли он ради вас пожертвовать кружкой холодного пива в жаркий летний день?

12. Не замечает, что вы заставили всю ванную комнату баночками с кремом, пудрой и прочей косметикой?

13. Весело насвистывает, прочищая раковину, которая засорилась из-за вашей невнимательности?

14. Уступает ли вам больше половины зонтика, чтобы спрятаться от дождя?

15. Не скажет ни слова о зубной пасте, которую вы оставили лежать открытой?

16. Без звука наденет вчерашние носки, если выяснится, что нет чистой пары?

17. Постоянно носит при себе вашу фотографию?

18. Ради вас смеется над тем, что его обычно приводит в раздражение?

19. Смотрит на вас с нежностью, когда вы спите?

20. Кладет на вашу тарелку лучший кусок?

21. Доставляет ему радость объяснять вам правила футбольной игры?

22. Портится у него настроение, когда вы встречаете ваших бывших знакомых?

23. За рулем автомобиля спокойно слушает ваши советы, вместо того чтобы браниться или кричать?

ВОПРОСЫ ДЛЯ МУЖА:

1. Жена без напоминаний стирает ваше белье?

2. Скажет, что вы неотразимы, хотя во время работы вы перепачкались с ног до головы?

3. Перероет всю квартиру, чтобы найти потерянные вами очки?

4. Напевает ли она, приводя в порядок ванну после вашего купания?

5. Волнуется, когда уезжаете из дому?

6. Вытряхивает и вычищает пепельницы, забитые вашими окурками, хотя сама не курит?

7. Ожидает ли вас с горячим ужином, даже если возвращаетесь домой поздним вечером?

8. Наполняются ли слезами ее глаза, когда вы дарите ей цветы?

9. Нравится ли ей больше мастерить с вами модель автомобиля, чем болтать с соседкой?

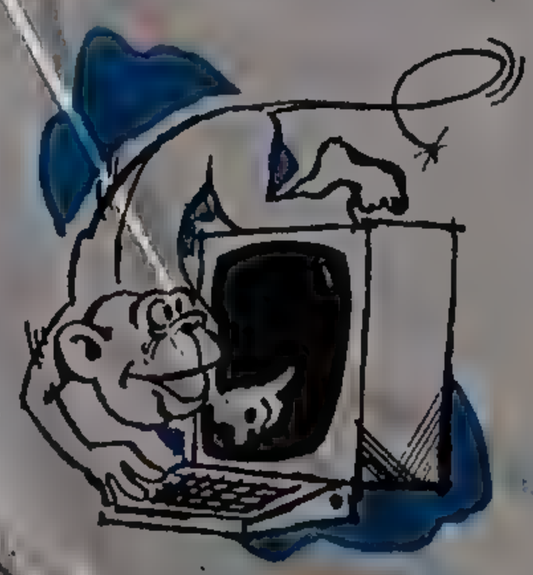
ХОТЬ ПОВЕРЬТЕ, ХОТЬ ПРОВЕРЬТЕ

ПРЫГАЙ, БАБУШКА!

Прыгать с парашютом — дело непростое. Но все, кто отважился на такое, уверяют: упоителен свободный полет над землей. Мечтала об этом и француженка Гортензия Доплан. И вот на 81-м году жизни, пройдя специальную подготовку, осуществила такой прыжок. Правда, в воздухе она была не одна. Вместе с ней за борт самолета шагнул профессиональный парашютист. Для подстраховки. Бесстрашие и решительность дамы почтенного возраста еще раз доказали, что нет правил без исключений. Оказывается, не только любви, но и спортивной отваге все возрасты покорны.

ОБЕЗЬЯНА ЗА ДИСПЛЕЕМ

Видимо, и среди обезьян встречаются обладатели исключительных способностей... Во всяком случае, это можно сказать об Аи, 10-летней самке шимпанзе, которая поразила исследователей университета японского города Киото. С помощью компьютера она легко овладела придуманным учеными языком, «словами» которого являются символы, знаки и геометрические фигуры. Пользуясь ими, она без какой бы то ни было помощи составляет на дисплее фразы. К тому же Аи необычайно хитра. Ее клетку пришлось снабдить специальным запором, так как шимпанзе умеет ключом открывать замки. Спрятав ключ во рту, она, дождавшись, когда все уйдут, неоднократно выпускала других обезьян из клеток на волю.



ДЛЯ ДЕПУТАТОВ — «ЛУННАЯ СОНАТА»

Из школьного курса физики мы помним, что звуки — это вибрации. Мы воспринимаем вибрации не только ухом, но всем телом, и организм так или иначе реагирует на них. Всем хорошо известно неприятное чувство, вызываемое скрежетом ножа по стеклу. А почему оно неприятно? Ученые выяснили, что по спектру колебаний этот звук аналогичен крику обезьян, предупреждающему об опасности. Где-то глубоко в подкорке этот сигнал у нас запечатлен и передается из поколения в поколение.

Но если вибрации гармонируют с нашими внутренними ритмами, действие их поистине благотворно. Известно, например, что у поющих быстрее излечиваются гланды. Ничто так не приводит в равновесие разбушевавшиеся нервы, как простая мелодичная песня. Правда, не всем дано петь! Но это не беда. Уже древнеиндийские практики физической культуры доказали, что протяжное произнесение гласных звуков с улыбкой на лице вполне заменит пение и может столь же благотворно влиять на организм. Вы испускаете протяжный крик «И-и-и!» — ровный, одной высоты, останавливаясь раньше, чем не хватит дыхания, и тем самым активизируете свой мозг, нормализуете функцию почек. «Э-э-э!» благотворно действует на железы внутренней секреции. «А-а-а!» массирует глотку, гортань, щитовидную железу. «О-о-о!» приводит в порядок среднюю часть груди. «О-и-о-и-о-и!» массирует сердце. Эти

Свои и чужие

шо, если девочки такой совет учтут.

Но как же быть со щемящими душу словами: «мне очень плохо живется», «наверное, родители меня не любят», «меня все чем-то попрекают»...

Естественно, беспокойство имеет основания. Матери слышат о росте подростковой преступности, страшатся дурных влияний.

Но ведь именно любовь должна подсказать им, как, каким тоном и когда говорить обо всем этом с дочерьми, чтобы те поняли их опасения, постарались утишить тревогу. А вместо этого девочки частенько слышат от матерей обидные слова и предположения относительно их отношений со сверстниками, походов в клубы и дискотеки.

«Мне страшно — и я тебя боюсь куда-то отпускать» — вот, в сущности, главный психологический мотив поведения матерей. И обидные слова в раздражении и злобе говорят тем самым дочкам, о рождении которых мечтали, кому (считают мамы) отдали все силы, любовь и заботу.

Дочерей стараются оберегать от жизни. Но пойдет ли это им на пользу? Так или иначе они столкнутся с реальностью, и это столкновение может быть тем больнее, чем меньше они о ней знают.

И еще: если родители доверяют детям, то в ответ неизбежно родится доверие и у детей. И это единственный способ передать дочери какую-то часть своего жизненного опыта, предостеречь от ошибок.

Постоянные запреты развивают у дочек, целиком зависящих от семьи, и совершенно ненужную изобретательность — проще говоря, они учатся врать. Ведь вранье в юном возрасте чаще всего результат страха. Но мало кто способен признаться матери: «Я вру потому, что я тебя боюсь». Так ложь нагромождается на ложь. Легко ли вынести такое?

Отсюда и появляется у девочек грусть, ощущение одиночества, неприязнь к матерям и отцам, желание поскорее уйти из дома. И куда же уходят они? Нередко — в подвалы, в бомжи, констатируют работники УВД, занимающиеся проблемами подростков. То есть сбываются самые худшие предположения матерей.

Одиночество — непереносимый враг молодости. Разве можно сознательно обрекать на него своего ребенка? Оно лишает молодую девушку веры в себя, развивает почти болезненную застенчивость, искажает представления о жизни. А если мамы слишком сильно боятся внешних влияний, то должны, вероятно, выкраивать силы и время и принимать подруг и приятелей дочери у себя дома...

Вот пишу «мамы должны», «выкраивать», словно бы это тяжкая обязанность. Но разве не счастье для матери знать думы, заботы, привязанности дочери, быть ее старшей подругой и лучшей советчицей? Это не только долг и обязанность, это то, что дает ощущение гордости, душевного спокойствия.

Предвижу, что могу вызвать раздражение женщин, действительно усталых, замотанных, везущих на себе огромные возы разнообразнейших дел, и мне напишут, что не хватает сил и времени особо вникать во внутренний мир подрастающих дочерей.

Вообще-то естественным кажется, что каждое поколение должно обогащаться опытом предыдущего. Так, собственно, оно зачастую и было в нашем прошлом. Дочери — в семьях самых разных сословий — впитывали опыт матерей, воспитывались под их присмотром и влиянием. Уважение к отцу и матери было тем основанием существования семьи, которое не подвергалось сомнению, было освящено не только верой, но и обычаем, что сильнее веры. Но происходившее в дальнейшем разрушение устоев семьи, отсутствие СЕМЕЙНОГО воспитания привели к тому, что зачастую семья держится на силовом давлении старших, мать воспитывает дочь страхом.

К каким же результатам такие отношения могут привести? Среди них есть один, бытовой, но весьма ощутимо сказывающийся на нравственном состоянии общества: абсолютное отрицание опыта старших, неприятие дочерьми советов матерей, даже если девочки в принципе понимают, что мамы правы... Однако властное желание распорядиться судьбой дочери вызывает к жизни физический закон: сила действия равна силе противодействия. И тогда:

«Я хочу уехать из дома, хотя мне всего 15 лет. У меня конфликт с родителями. Мы не понимаем друг друга. Я знаю, они хотят сделать меня человеком. Хорошим человеком. Только мне этого ничего не надо. Я хочу сама.

Я не оправдываю себя, я грублю им, особенно матери, но я не хочу, чтобы меня учили жить, я хочу сама, и смириться с родителями я уже не смогу. Мне надоело, когда меня учат жить.

Валерия Ш., Мурманская область».

И еще хочу сказать, что отсутствие любви между дочками и мамами посылает в будущее заряд разрушительной силы. Оно словно программирует дальнейшие сложности в существовании семьи.

Вполне сознаю, что эти заметки носят несколько односторонний характер. «Как,— могут спросить читательницы-матери,— мы им все, а они нам ничего? Они всегда правы, а мы виноваты?»

Я отвечу так: если бы время сейчас не было таким немилосердным, размышлять нужно и можно было бы, вероятно, о других сторонах и об иных причинах отношений, складывающихся в системе «дочки-матери». Их можно было бы выводить из воздействия не только семьи, но и школы, комсомола, общественных организаций. То есть применяя тот способ анализа, который ничего не дал в прошлые годы. Но сегодня эти отношения, саму семью и дочерей спасет только любовь. На сегодня нет другого резерва, кроме доброты и самоотверженности матерей. Так уж вышло — до тех пор пока дочкам и матерям не придет на помощь общество, надо продержаться. Какое-то время продержаться самим.

Верю и надеюсь, что и сегодня, как в прошлом было не раз, матери продержатся.

Наталья БАРМИНА

Снимок прислал на наш фотоконкурс С. ВОРОНИН.

Дочки-матери

шо, если девочки такой совет учтут.

Но как же быть со щемящими душу словами: «мне очень плохо живется», «наверное, родители меня не любят», «меня все чем-то попрекают»...

Естественно, беспокойство имеет основания. Матери слышат о росте подростковой преступности, страшатся дурных влияний.

Но ведь именно любовь должна подсказать им, как, каким тоном и когда говорить обо всем этом с дочерьми, чтобы те поняли их опасения, постарались утишить тревогу. А вместо этого девочки частенько слышат от матерей обидные слова и предположения относительно их отношений со сверстниками, походов в клубы и дискотеки.

«Мне страшно — и я тебя боюсь куда-то отпускать» — вот, в сущности, главный психологический мотив поведения матерей. И обидные слова в раздражении и злобе говорят тем самым дочкам, о рождении которых мечтали, кому (считают мамы) отдали все силы, любовь и заботу.

Дочерей стараются оберегать от жизни. Но пойдет ли это им на пользу? Так или иначе они столкнутся с реальностью, и это столкновение может быть тем больнее, чем меньше они о ней знают.

И еще: если родители доверяют детям, то в ответ неизбежно родится доверие и у детей. И это единственный способ передать дочери какую-то часть своего жизненного опыта, предостеречь от ошибок.

Постоянные запреты развивают у дочек, целиком зависящих от семьи, и совершенно ненужную изобретательность — проще говоря, они учатся врать. Ведь вранье в юном возрасте чаще всего результат страха. Но мало кто способен признаться матери: «Я вру потому, что я тебя боюсь». Так ложь нагромождается на ложь. Легко ли вынести такое?

Отсюда и появляется у девочек грусть, ощущение одиночества, неприязнь к матерям и отцам, желание поскорее уйти из дома. И куда же уходят они? Нередко — в подвалы, в бомжи, констатируют работники УВД, занимающиеся проблемами подростков. То есть сбываются самые худшие предположения матерей.

Одиночество — непереносимый враг молодости. Разве можно сознательно обрекать на него своего ребенка? Оно лишает молодую девушку веры в себя, развивает почти болезненную застенчивость, искажает представления о жизни. А если мамы слишком сильно боятся внешних влияний, то должны, вероятно, выкраивать силы и время и принимать подруг и приятелей дочери у себя дома...

Вот пишу «мамы должны», «выкраивать», словно бы это тяжкая обязанность. Но разве не счастье для матери знать думы, заботы, привязанности дочери, быть ее старшей подругой и лучшей советчицей? Это не только долг и обязанность, это то, что дает ощущение гордости, душевного спокойствия.

Предвижу, что могу вызвать раздражение женщин, действительно усталых, замотанных, везущих на себе огромные возы разнообразнейших дел, и мне напишут, что не хватает сил и времени особо вникать во внутренний мир подрастающих дочерей.

Вообще-то естественным кажется, что каждое поколение должно обогащаться опытом предыдущего. Так, собственно, оно зачастую и было в нашем прошлом. Дочери — в семьях самых разных сословий — впитывали опыт матерей, воспитывались под их присмотром и влиянием. Уважение к отцу и матери было тем основанием существования семьи, которое не подвергалось сомнению, было освящено не только верой, но и обычаем, что сильнее веры. Но происходившее в дальнейшем разрушение устоев семьи, отсутствие СЕМЕЙНОГО воспитания привели к тому, что зачастую семья держится на силовом давлении старших, мать воспитывает дочь страхом.

К каким же результатам такие отношения могут привести? Среди них есть один, бытовой, но весьма ощутимо сказывающийся на нравственном состоянии общества: абсолютное отрицание опыта старших, неприятие дочерьми советов матерей, даже если девочки в принципе понимают, что мамы правы... Однако властное желание распорядиться судьбой дочери вызывает к жизни физический закон: сила действия равна силе противодействия. И тогда:

«Я хочу уехать из дома, хотя мне всего 15 лет. У меня конфликт с родителями. Мы не понимаем друг друга. Я знаю, они хотят сделать меня человеком. Хорошим человеком. Только мне этого ничего не надо. Я хочу сама.

Я не оправдываю себя, я грублю им, особенно матери, но я не хочу, чтобы меня учили жить, я хочу сама, и смириться с родителями я уже не смогу. Мне надоело, когда меня учат жить.

Валерия Ш., Мурманская область».

И еще хочу сказать, что отсутствие любви между дочками и мамами посылает в будущее заряд разрушительной силы. Оно словно программирует дальнейшие сложности в существовании семьи.

Вполне сознаю, что эти заметки носят несколько односторонний характер. «Как,— могут спросить читательницы-матери,— мы им все, а они нам ничего? Они всегда правы, а мы виноваты?»

Я отвечу так: если бы время сейчас не было таким немилосердным, размышлять нужно и можно было бы, вероятно, о других сторонах и об иных причинах отношений, складывающихся в системе «дочки-матери». Их можно было бы выводить из воздействия не только семьи, но и школы, комсомола, общественных организаций. То есть применяя тот способ анализа, который ничего не дал в прошлые годы. Но сегодня эти отношения, саму семью и дочерей спасет только любовь. На сегодня нет другого резерва, кроме доброты и самоотверженности матерей. Так уж вышло — до тех пор пока дочкам и матерям не придет на помощь общество, надо продержаться. Какое-то время продержаться самим.

Верю и надеюсь, что и сегодня, как в прошлом было не раз, матери продержатся.

Наталья БАРМИНА

Снимок прислал на наш фотоконкурс С. ВОРОНИН.

По вашей просьбе

Алла Пугачева

ПРИГЛАСИТЕ МЕНЯ ТАНЦЕВАТЬ

Нынче вечер хоть куда
Разомкнулся навсегда
Круг забот. И в шумном зале
Звуки музыки летят
Вижу ваш случайный взгляд
Молодой человек
пригласите танцевать

ПРИПЕВ
Пригласите, пригласите
пригласите
И в ладонь мою в руках своих
сожмите
Лет десяток с плеч долой
В омут танца с головой
Молодой человек
потанцуйте же со мной

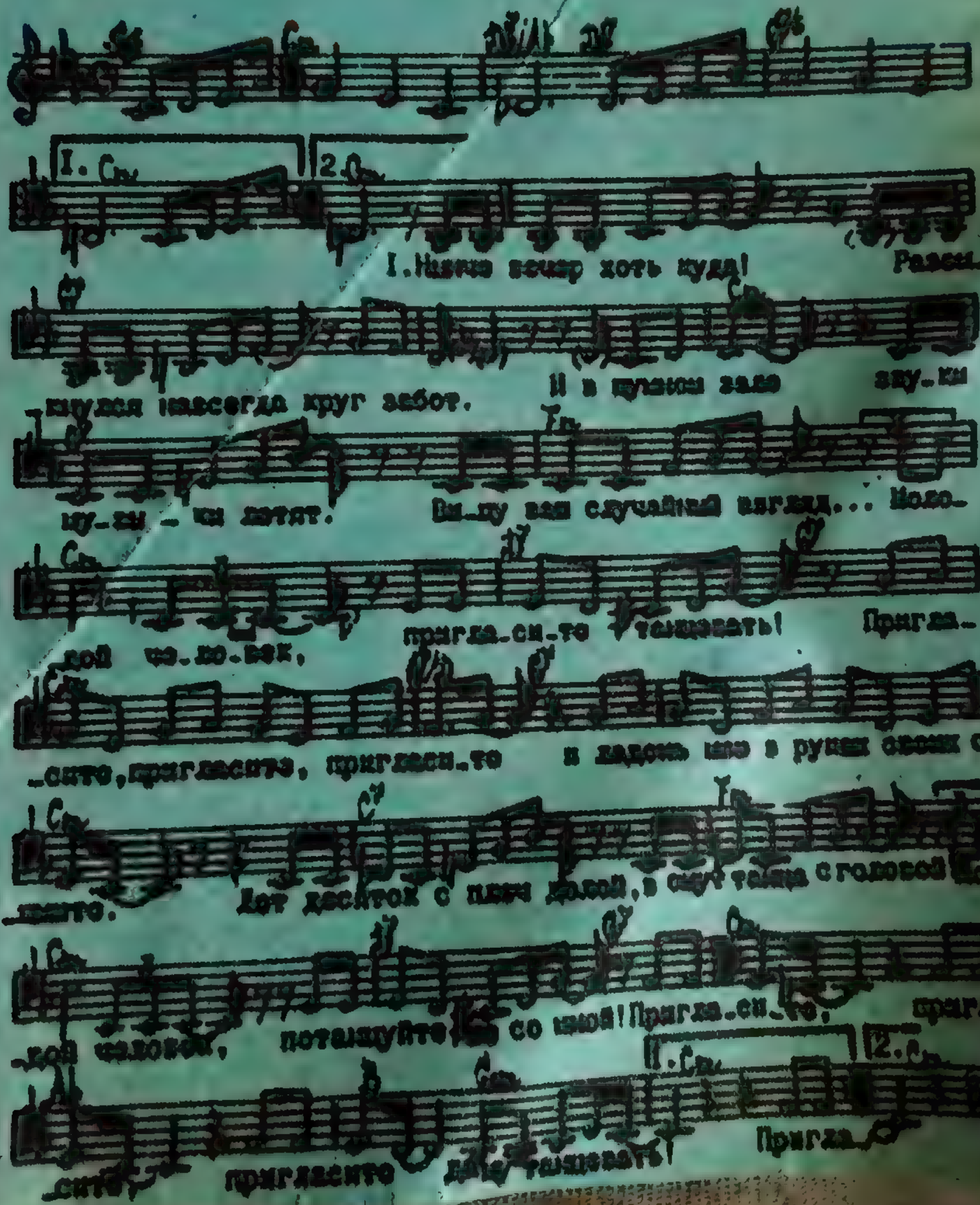
Я в кругу своих друзей
А вы со спутницей своей
Слишком юной, незнакомой
Вам лет двадцать —
двадцать пять
Пригласите танцевать
Молодой человек
танцевать — не целовать

ПРИПЕВ

Мне бы вас окондовать
Обрести и потерять
Загореться и погаснуть
Ваша спутница простит
Если вдруг нас окружит
В этот вечер, в этот час
Только танец, только раз

ПРИПЕВ

Фото Э. ЭТТИНГЕРА


I. Сн.
2. Сн.
I. Нынче вечер хоть куда! Разом
II в пузыри зам зву-ки
кружки навсегда круг забот.
ну-ки - ки летят. Вы-ду вам случайный взгляд... Коло-
кол чо-во-век, приглаш-ни-то танцевать! Пригла-
-сите, пригласите, пригласи-то и задень вас в руках своих со-
-лнце. Вот кусочек с неба дождь, в сердце тепла с голосой кол-
-нышко. потанцуйте со мной! Пригла-ши-то.
II. Сн.
12. С
-сите, приглашено танцевать! Пригла-

Как только чертенок
На свет появился,
Водой ключевой
Из колодца умылся,
Забрался на крышу
По лунной дорожке,
Играть научился
На старой гармошке.

Чертенок для нас
Карусели заводит,
Бесплатно в кино
На мультфильмы проводит.
И скачет, как мячик,
Веселый чертенок
В глазах у мальчишек,
В глазах у девчонок.

ОСЫ-МАТРОСЫ

Росли возле дома
Душистые розы.
Кружились над ними
Веселые осы.

Цветы возле дома
Полили ребята —
И сразу же осы
Исчезли куда-то.

Воды испугались
Веселые осы,
А ведь полосатые,
Словно матросы.

Куда же вы, осы,
От нас улетели?
Поверьте, мы вас
Обижать не хотели.

Вернитесь, подружки!
Сердиться не надо.
Вода не по вкусу —
Дадим лимонада.

ПЕСЕНКА ПРО КАРАБАСА

Покрасил Карабас
Свой старый тарантас
И в старом тарантасе
Поехал в Барабас.

Эх, тара-тара-тара —
Поехал в Барабас.
Эх, тара-тара-тара —
Гремя, как медный таз.

В дороге тарантас
Сломался через час,
И вместе с Карабасом
В болоте он увяз.

Эх, тара-тара-таря —
В болоте он увяз.
Эх, тара-тара-тара —
Рыдает Карабас.

Скорее, Карабас,
Зови на помощь нас.
Тебе мы из болота
Достанем тарантас.

Эх, тара-тара-тара —
Достанем тарантас.
Эх, тара-тара-тара —
Поедем в Барабас.

ПОТЕРПИТЕ!

(Окончание. Начало на стр. 18.)

— Васильевна, радость моя, как я рад! — Старик слабыми пальцами пытается поймать ее руку.

— Васильевна, я не кидаю хлеб, а люди кидают, мне это больно, скажите им.

— Васильевна, почему мне тумбочку не дают?

— И тумбочку дадут, и шифоньер, шторы новые будут с гардинами, уже купили, потерпите, вот только линолеум у вас в комнате заменят,— успокаивает Сухаренко.

Потерпите!

В комнатах все казенное, и мало что напоминает о прошлом. Разве что развешанные на стенах семейные фотографии, почетные грамоты. У Лидии Лаврентьевны Орловой на гвоздике висит лаковая, когда-то белая, а теперь пожелтевшая сумочка, в ней среди документов похоронка на мужа. Она сует нам в руки конфеты. И взять невозможно, и отказаться тоже.

— Сын у меня приемный, но хороший. Я горжусь. Деньги присылает, посылки, вот открытки к каждому празднику, видите? А невестка еще лучше, в одну минуту десять раз мамой назовет. Приезжают ко мне, а как же, в отпуск. И сейчас жду. Лапши уже купила яичной, «соломки» запасла. А взять меня к себе не могут, уже одна старуха в доме есть.

Прасковья Федоровна Сучкова рассказывает о себе спокойно, и ее синий взгляд безмятежен. Она здесь четвертый год. Один сын в Оренбурге, второй с невесткой живет в соседней станице, невестка ее не любит, так зачем же лезть в их семейную жизнь? Ходит она уже плохо, с палочкой, а там служить надо. Если бы дочь была... Здесь ей очень нравится. Кормить стали хорошо, даже поправилась, и не скучает она ни грамма. Сестра ей прямо завидует, что она сама так определила свою жизнь.

— Десять рублей в месяц есть, не все трачу, сын приедет — десятку дам, а на что они мне? Он всегда что-нибудь принесет: булочку, сахар.

Ее соседка не выдерживает, бормочет:

— Ну да, у него полный двор птицы, хоть бы раз курятинкой угостил. Сказала бы невестка: на, матери отнеси. Садятся кушать, неужели про мать не вспомнят?

Когда мы вошли в комнату, Анастасия Дмитриевна Зинзивер дремала. Но встрепенулась, попыталась встать, с трудом удержали. Протянула к нам прозрачные руки: «Как я рада вас видеть, золотые мои!»

У Анастасии Дмитриевны есть дочь, зять, внучка, два правнука, но ни разу они не были здесь, не знают даже, как она, что с ней, жива ли?

Дочь с внучкой оставили ее на вокзале и ушли. Несколько дней она их ждала, ее забрала незнакомая женщина, помогла определить в интернат. Я говорю, что буду в Краснодаре и могла бы разыскать ее дочь, внучку, поговорить с ними, они наверняка опомнятся и приедут...

— Не хочу, деточка милая, ой не хочу их беспокоить.— Она задыхается, комкает простынку.— Внучку воспитала, правнуков... Ой, боже мой, если забыть меня... Они уже забыли, что есть бабушка...

Отрывистый голос затихает. Анастасия Дмитриевна утыкается лицом в подушку, и невозможно понять, как ее сердце выдержало этот обман и эту подлость и как после такого обмана и такой подлости две другие женщины могут жить и воспитывать детей.

Подавленные последней встречей, возвращаемся в кабинет к Нелле Васильевне и продолжаем разговор, который ведем уже несколько дней: что с нами, людьми, происходит?

— Вот недавно были у меня муж с женой. Состоятельные такие. Взятку мне предлагали, чтобы я их мать в интернат взяла. Пришлось их... ну, можно сказать, выгнать. Расфуфыренные дочки приезжают старуху сдавать, за соседок себя выдают. Некоторых обманывают, говорят, что в больницу привезли, а потом уже бабушки понимают, где они. Такие обычно после этого долго не живут. Я понимаю, что дом наш нужен для больных, одиноких, за которыми некому ухаживать и присматривать. Но когда мне звонит сотрудник министерства из Москвы и выясняет, как оформить в интернат свою мать... Нет, этого я не понимаю. Не в наших это традициях. У нас старики всегда свой век с детьми доживали.

Зато как умрет какой дедуленька, дети или родственники сразу объявляются. Годами глаз не показывали, а тут: у папы часы были, где они? Все права свои знают — и на сберкнижку, и на дом, если остался. Я считаю, что при живых детях с них обязательно надо брать деньги на содержание родителей в таких домах. А все сбережения, имущество тех, кто поселяется в интернате, должны переходить в собственность интерната после смерти владельцев. Сейчас же, если нет наследников, все это уходит государству. И пенсии проживающих надо переводить на бюджет конкретного интерната, а не в государственную казну. Для этого, конечно, пришлось бы пересмотреть всю систему. Сейчас на содержание одного человека у нас приходится 148 рублей в месяц. Вроде бы куда больше средней пенсии. И при этом на питание выделяется всего рубль с полтиной в день, и ни копейки больше. Четыре пары носков положено на год, две хлопчатобумажные рубашки или два таких же платья на два года, один полушерстяной костюм на пять лет...

— Нелля Васильевна, какой человек больше годится для вашей работы: счастливый или который сам страдает?

— Если слишком благополучный, горя не знал, высокомерный, он не подходит. Но вот я думаю: если бы у меня была несчастливая семейная жизнь, я бы тут не смогла — душа не может двоиться.

— Своя беда не оставляет места для сочувствия, поглощает всего человека, так?

— Да, сочувствовать может счастливый.

— Вы изменились за этот год?

— Я стала выдержаннее, терпеливее. Знаете, терпение здесь самое главное. Придет старичок, у тебя полно работы, а он всю свою жизнь от рождения рассказывает, а потом по второму разу начинает. Но, честно скажу, мне их жалко, этих стариков. Они ведь были молодые, гордые. А теперь идут навстречу по лестнице, к перилам жмутся, чтобы меньше места занимать.

— Наверное, очень тяжело дышать воздухом беды, одиночества?

— Вначале было тяжело, первые месяца три.— Нелля Васильевна закинула голову, чтобы удержать неожиданные слезы.— А теперь ничего, привыкла.

Она улыбнулась и заплакала, уже не таясь.

Анжела МХИТАРЯН
Тимашевский район,
Краснодарский край.

Фото Т. МАКЕЕВОЙ.

2. То, что вы можете принять с существенными оговорками.

3. Замечания, которые справедливы.

Когда скандал поутихнет, пойдите к маме и начните разговор с тех ее замечаний, которые вы считаете правильными. Если в «списке» маминых претензий таковых не обнаружится... придумайте их сами. Ну, например, если скандал разгорелся из-за того, что вы не вовремя вернулись домой, и вы считаете, что имеете на это право, скажите: «Я виновата, мамуля, я тебя не предупредила заранее». Скажите так, даже если знаете, что это не сняло бы напряжения в доме при вашем позднем появлении.

Потом переходите ко второй группе маминых претензий. «Шляешься черт знает с кем», например. Согласитесь, маму можно понять. Вы знаете своих друзей лучше, чем мама, они у вас не вызывают подозрения, но мама-то не обладает вашей информацией. Попробуйте уговорить маму пригласить ваших друзей в гости. Или хотя бы расскажите ей подробнее о ваших друзьях (кстати, между нами говоря, рассказывая маме о друзьях, вы и сами поймете, так ли они хороши. Ведь если о них ничего нельзя сказать такого, чтобы вызвало у мамы добрые к ним чувства, то, может быть, вы ошиблись в выборе компании?).

Даже если вас постигнет неудача и мама останется при своем мнении,— отношения в доме улучшатся. Ведь ничто так не раздражает взрослых, как полное нежелание детей считаться с ними, и ничто так не смягчает взрослых, как желание детей выслушать родительский совет.

— Вот именно. Тогда претензии под номером один придется принять. А где же тогда право на самостоятельность?

— Знаете, если, например, девочка абсолютно не принимает мамино требование быть дома до 11 часов вечера, а хочет гулять до 2—3 ночи и воюет за это свое право не на жизнь, а на смерть,— я не считаю, что девочка в данном случае ставит перед собой реальную, а главное, благородную цель.

— Нет. Я говорю о тех ситуациях, когда все подруги пошли на дискотеку, а ты сидишь дома — тебе не разрешили. Или все сделали модную прическу, а ты ходишь с косичками, и тебе не разрешают подкрасить хотя бы чуть-чуть глаза.

— Родители бывают разные. Для одних естественно уважать желания своих детей, молодежные стереотипы поведения и внешнего вида. Другие родители считают, что детей надо воспитывать «в строгости». И здесь один выход: «заслужите» право на самостоятельность.

— Но не обидно ли это — заслуживать то, что другим дается даром?

— Это не конструктивная мысль. С таким же успехом можно всю жизнь чувствовать себя обделенным из-за того, что вы родились не в семье американского миллионера. Вообще еще Бальзак говорил, что зависть — это порок, который не приносит абсолютно никакого удовольствия.

— Ну, хорошо, давайте поговорим о том, как заслужить право делать то, что тебе хочется.

— Опять же это детское желание — делать то, что тебе хочется, не считаясь ни с кем и ни с чем. Взрослые люди прекрасно понимают, что свобода никогда не бывает безграничной.

— Но, однако, согласитесь, у взрослых все-таки больше свободы, чем у детей. Взрослые не находятся в полной власти родителей, которые привыкли думать, что они всегда правы, что они знают жизнь и что нет ничего важнее, чем «оградить» детей от всяких «ужасных влияний», независимо от того, что чувствуют при этом дети.

— Есть еще один хороший способ помочь родителям понять вас. Придумаем какую-нибудь романтическую историю с записками, ночными свиданиями, интригами... История эта якобы произошла с подругой или другом. И спросим родителей: а что, если бы это случилось со мной? А у вас так бывало? И, конечно, такие беседы можно проводить только когда родители в хорошем настроении. Налаживать отношения можно по-разному, например, отчего бы вам хоть иногда не дарить маме цветы или неожиданно приготовить что-нибудь вкусненькое, убрать вдруг ни с того ни с сего квартиру, чтобы все блестело. Словом, всячески проявлять свою умную доброжелательность. Можно попытаться строить отношения и на договорной основе. Договор можно прямо написать: обязуюсь столько-то времени заниматься, такие-то домашние дела делать, во столько-то приходить, а вы разрешаете то-то и то-то. Правда, есть опасность, что родители не воспримут это всерьез и когда-то нарушат условия, если сочтут нужным...

— И что тогда?

— Тогда вам остается только почувствовать себя более взрослыми, чем они, и ответственными еще и за воспитание в своих родителях прекрасного качества — обязательности. Воспитать, конечно, на своем примере.

М. РАКИТА

ОТ «ПОДРУЖКИ»

За один визит к психологу всех проблем не решишь. Если в вашей жизни возникают конфликтные ситуации с родителями, с учителями, со сверстниками,— напишите нам, мы постараемся помочь. Пишите только подробнее: так легче будет разобраться.

Хотелось бы узнать: пробовали ли вы воспользоваться в своих взаимоотношениях с родителями нашими советами и что из этого вышло?

* * *

Этот материал мы перепечатали из газеты «Авангард» (органа совета секретарей комсомольских организаций школ Таганского района г. Москвы). «Авангард» — газета о школьниках и для школьников. Выпускают ее тоже школьники. Инициативных ребят хватает. Но и так называемое «болото» тоже немалочисленно. Так, может быть, объединившись, удастся сдвинуть школьную жизнь с мертвой точки?

РЕФОРМА ИЛИ ПОЛУМЕРА?

В прошлом году в школах страны прошли выборы в советы. «Лед тронулся, господа присяжные заседатели!» — воскликнул бы легендарный авантюрист Бендер. Да, «лед тронулся», открылись (или приоткрылись) перед нами широкие просторы свобод и в то же время большой ответственности. Демократия, гласность, перестройка — это сочетание слов стало визитной карточкой нашего времени. Но я не хотел бы, чтобы эта статья стала обычной одой перестройке, нет, я хотел бы, чтобы, прочитав эту статью, вы подумали: а все ли так благополучно в нашем «втором доме»?

— Ну, как же? А съезд работников образования? А новая школьная реформа? — возразит мне иной читатель.

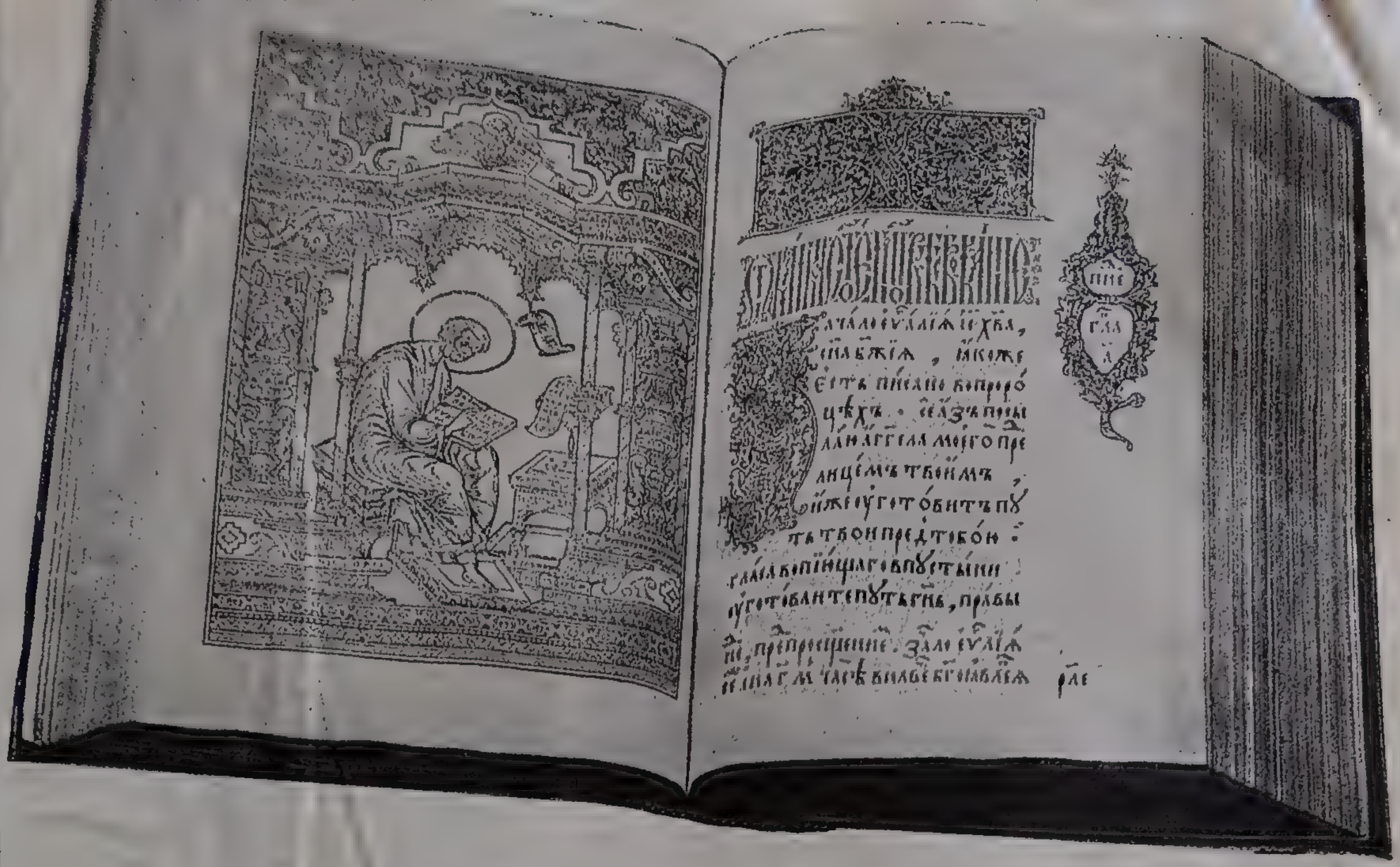
По этому поводу я хотел бы высказать свое мнение: новая, третья по счету, реформа обречена, да, уже заранее обречена на провал.

«Насильно мил не будешь» — так гласит мудрая пословица. Так вот, ученик остался за бортом выработки реформы. Разве не его судьбу решал учительский съезд? Прежде всего он, ученик, должен знать, что ему нужно, какие он должен получить знания.

— Ваша карта бита! — скажет неумолимый читатель.— Совет школы, о котором много говорилось, решит все вопросы.

Согласен, решит. Или решил бы, если бы не один нюанс. Какие, собственно говоря, юридические права имеет совет? В принципе он должен быть законодательным органом школы. А на деле? Решит совет, скажем, чтобы старшеклассники проходили летнюю практику в своей школе, например, с целью ремонта. Или, допустим, решит отказаться от УПК. Ну и совсем мелкий вопрос — отменят школьную форму. Правомочны ли эти решения? Неизвестно. По-моему, совет, и только совет, должен быть полновластным хозяином школы. Применительно к условиям своей школы он должен выработать режим обучения, начиная с выбора программ (а для этого их должно быть по крайней мере несколько, причем основанных на нашем богатом педагогическом опыте), кончая выбором учениками учителя, которому они доверяли бы. А пока совет не обеспечен такими правами,— это полумера. Вот мое твердое убеждение.

С. ЯУГЕТ



ИЗ МИРОВОГО ДУХОВНОГО НАСЛЕДИЯ

Веками люди обращались к религии, жили ею. Веками складывалось религиозное сознание, основанное на отстоявшейся мудрости поколений, явленной прежде всего в СЛОВЕ. С разных точек зрения можно истолковывать Великие Книги бытия, пришедшие к нам из глубины тысячелетий, подходя к ним с идеалистической, материалистической точки зрения, писать об этом трактаты, но живучесть и бессмертие этих книг говорят прежде всего о бессмертии народной мудрости, жизненной высокой философии, нравственных основ бытия. Это не просто культурное явление. Это сама сердцевина культуры, сердцевина мира, ибо затрагивает вопросы жизни и смерти, судьбы человека, мятущегося между двумя крутыми материками, находя или не находя выхода.

Сегодня наш журнал начинает публиковать отдельные главы из Библии. В своих публикациях мы бы хотели показать некоторые ее части, ибо рассказать или пересказать ее всю, естественно, невозможно. Мы хотим ввести читателя в мир откровений человеческого духа, чтобы привлечь внимание к Библии тех, кто незнаком с ней. В дальнейшем отдел литературы и искусства намерен познакомить широкого читателя с основами не только христианской религии — Книги иных вероисповеданий являют собою литературно-исторические памятники, без которых невозможно представить себе мозаику человеческой цивилизации. В ближайших номерах будут напечатаны отрывки из следующих глав Библии: «Песнь песней», «Притчи царя Соломона», «Экклесиаст». Первую публикацию с комментариями кандидата филологических наук **Константина КЕДРОВА** мы начинаем отрывком из «Евангелия от Матфея», главами из Нагорной проповеди Иисуса Христа.

Глава 5

1. Увидев народ, Он взошел на гору; и когда сел, приступили к Нему ученики Его.
2. И Он, отверзши уста Свои, учил их, говоря:
3. Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное.
4. Блаженны плачущие, ибо они утешатся.
5. Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.
6. Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся.
7. Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут.
8. Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят.
9. Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.
10. Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное.
11. Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня;
12. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали и пророков, бывших прежде вас.
13. Вы — соль земли. Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему не годна, как разве выбросить ее вон на попрание людям.
14. Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы.
15. И, зажегши свечу, не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме.
16. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного.
17. Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков; не нарушить пришел Я, но исполнить.
18. Ибо истинно говорю вам: доколе не прейдет небо и земля, ни одна нога или ни одна черта не прейдет из закона, пока не исполнится все.
19. Итак, кто нарушит одну из заповедей сих малейших и научит так людей, тот малейшим наречется в Царстве Небесном; а кто сотворит и научит,

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

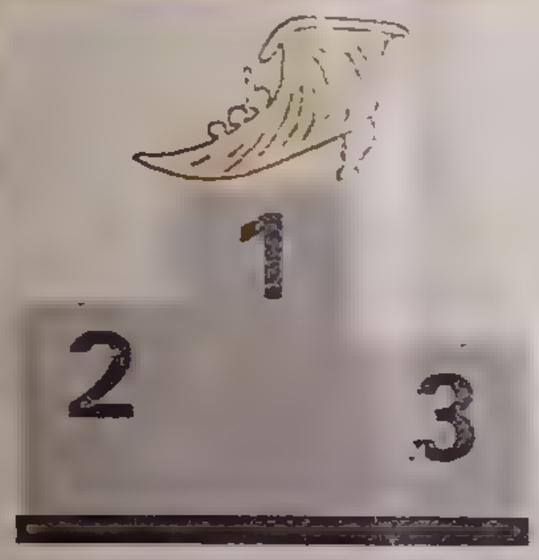
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
№ 1, 1988 г.

Дорогие читательницы!

«Домашний калейдоскоп» в новом году по-прежнему будет вашим помощником в хозяйственных делах. Мы надеемся несколько расширить его тематику. Например, будем давать не только рецептуру приготовления блюд, но и постараемся рассказать о правильном, сбалансированном питании. Рукоделие — любимое женское занятие, и мы дадим интересные образцы ручного вязания, вышивки... Выкройки моделей практичной одежды, новинки моды — они традиционны в нашем приложении. Однако, учитывая ваши пожелания, мы поговорим об эстетике и культуре одежды.

Больше будет публикаций на медицинские темы.

По вашим просьбам мы познакомим вас с нормами поведения, которые помогут в различных жизненных ситуациях, займемся вместе с вами созданием уютного интерьера квартиры.



НАМ ПРИЯТНО СООБЩИТЬ ИМЕНА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦ, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «РАБОТНИЦЫ» В 1987 ГОДУ ПО КРОЙКЕ И ШИТЬЮ, КУЛИНАРИИ, РУЧНОМУ ВЯЗАНИЮ. ОН ПРОХОДИЛ В ГОРОДЕ ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ, НА КРУПНЕЙШЕМ ПРЕДПРИЯТИИ СТРАНЫ ПО «АТОММАШ». ВСЕ ОНИ — РАБОТНИЦЫ ЗАВОДА.

Обладательницы 1 премий (70 руб.): С. Дядченко, Т. Белова, И. Солдатова, О. Кинарейка, И. Буддо.

2 премий (50 руб.): З. Дерябина, Н. Брацилло, В. Столярова, Г. Литовченко, Т. Величко, И. Бычкова, В. Саенко.

3 премий (30 руб.): И. Липова, Н. Сагарда, Л. Журавская, Т. Чернявская, Г. Прохорова, И. Бутко, Е. Салтыкова.

Жюри от «Работницы» представляли московские специалисты А. Морозов, А. Лагутина, И. Непряхина, Н. Свеженцева, которые также отмечены поощрительными премиями. Председатель жюри — редактор отдела журнала «Работница» — А. Луговская.

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

КОСТЮМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ОН ДЕЛОВОЙ И ЭЛЕГАНТНЫЙ. ЖАКЕТ ВЫПОЛНЕН ИЗ ШЕРСТЯНОЙ ТКАНИ В КЛЕТКУ. ЮБКА ИЗ ГЛАДКОКРАШЕНОЙ. ПРИ ЖЕЛАНИИ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ КОНТРАСТНУЮ ЦВЕТОВУЮ ГАММУ ЛИБО ПОДОБРАТЬ ТКАНИ В ТОН ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПОПОЛНЕЛИ. ПРЯМОЙ СИЛУЭТ КОСТЮМА ПРИДАСТ ВАШЕЙ ФИГУРЕ СТРОЙНОСТЬ

Жакет-блуза с центральной бортовой застежкой на две пуговицы. Рукава рубашечного покроя с углубленной проймой. Внизу три мягкие складочки, манжеты. Линия плеч четкая, спрямленная подплечниками. Воротник и лацканы отложные. На полочках карманы-листочки, выполненные по косой нитке. В верхней части левой полочки карман «в рамку». В боковых швах разрезы.

Юбка прямого силуэта на притачном поясе с одной пуговицей. В левом боковом шве застежка-«молния». В боковых швах переднего и заднего полотнищ односторонние складки.

Расход ткани при ширине 140 см: на жакет — 2,5 м, на юбку — 0,87 м.

Чертежи выкройки даются в масштабе 1:10 без припусков на швы, для размера 158-96-104

ДЕТАЛИ КРОЯ:

1. Спинка	1 дет.
2. Полочка	2 дет.
3. Рукав	2 дет.
4. Манжета	2 дет.
5. Воротник	1 дет.
6. Листочка	2 дет.
7. Заднее полотнище юбки	1 дет.
8. Переднее полотнище юбки	1 дет.
9. Пояс юбки	1 дет.

Вычертите детали в натуральную величину, проверьте соответствие их своим меркам по основным параметрам фигуры.

Раскрой всех деталей производится, согласно долевым линиям, указанным на лекалах. Сметайте и примерьте изделие. Перед примеркой приколите подплечники для втачного рукава. Скроите по основным лекалам подборта, верхний воротник

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ

ЖАКЕТ. Обработайте на полочках карманы-листочки и карман «в рамку». Настрочите прокладку на внутреннюю часть листочки с изнаночной стороны. Концы листочек втачайте, выверните, приутюжьте, проложите отделочную строчку на 1,5 см.

На полочках обработайте прорезные карманы с листочкой на мешковине. Концы листочек настрочите строчкой 0,2 см от края.

Стачайте плечевые швы жакета, обметайте и заутюжьте в сторону спинки.

По низу рукава заложите складочки в указанном направлении. В манжету настрочите прокладку. Концы манжеты вытачайте, выверМОДЕЛЬ НОМЕРА

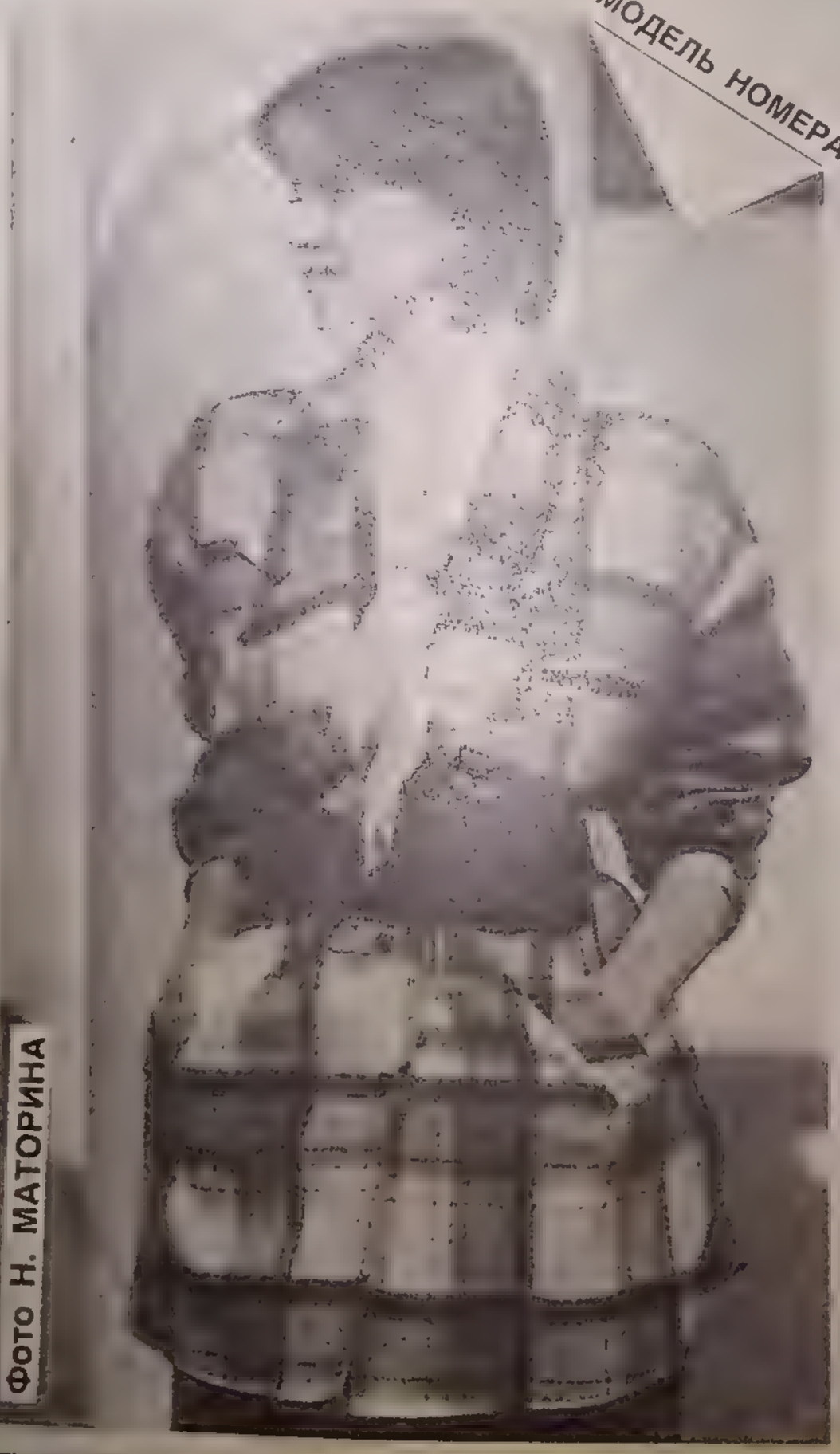
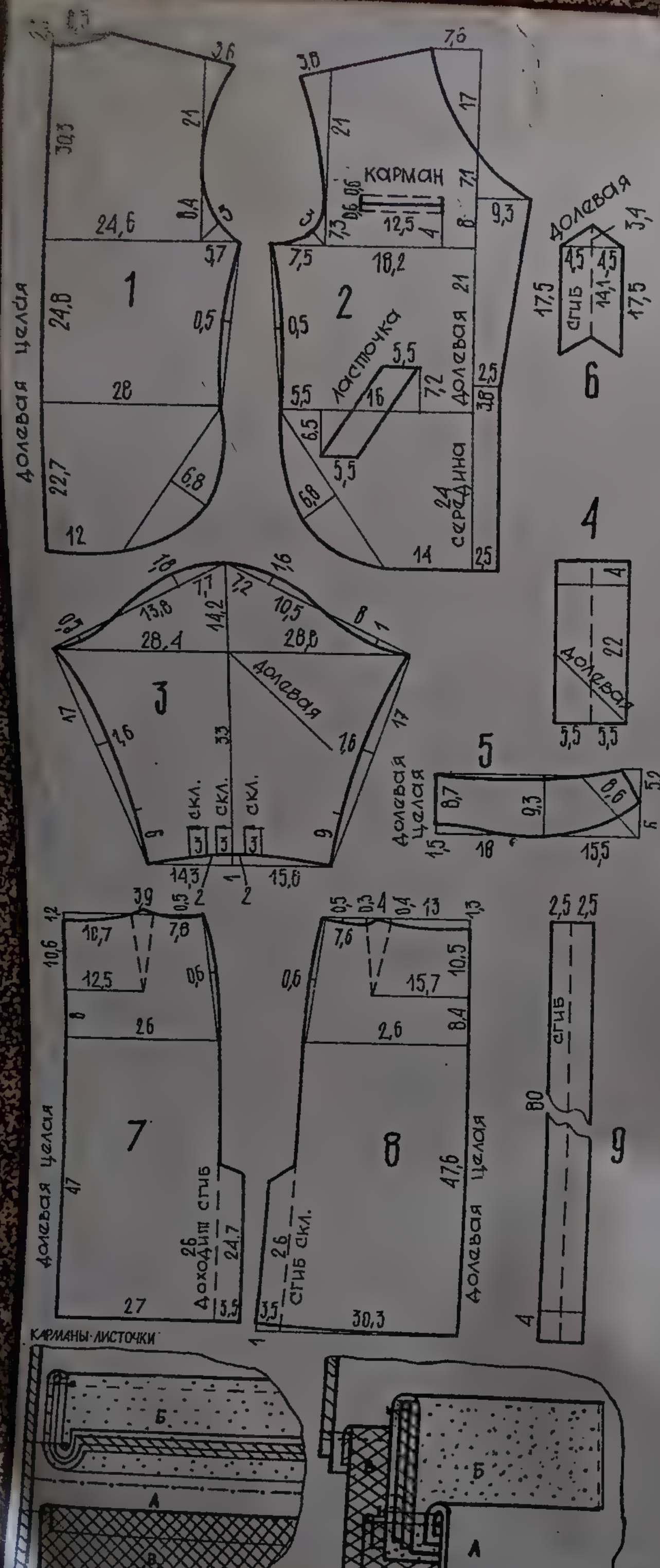


Фото Н. МАТОРИНА

Оформление И. Панкова, Д. Каменщикова



ните, приутюжьте. Обработайте в швах рукавов разрезы, по сторонам которых проложите строчку на расстоянии 0.7 см от края.

В открытую пройму втачайте рукава по окату, шов обметайте и заутюжьте в сторону рукава, проложите отделочную строчку на 0,2 см.

Стачайте одновременно боковые швы жакета и швы рукавов до разрезов. Обметайте и заутюжьте их к переду.

Нижнюю часть манжеты стачайте с изнаночной стороной рукава. Верхнюю часть настрочите на рукав.

Воротник обтачайте, выверните, выметайте кант 0,2 см со стороны основной детали, приутюжьте. Борта обтачайте подбортами, одновременно втачивая воротник в горловину. На участке спинки нижний воротник втачайте в горловину, верхний воротник настрочите швом вподгибку.

По воротнику, борту проложите отделочную строчку 1,5 см от края. На правой полочке обметайте 2 петли по 2 см длиной, на манжетах рукавов — по одной. Пришейте пуговицы.

Низ жакета обметайте, подогните на 2 см и проложите отделочную строчку 1,5 см.

Пришейте подплечники.

ЮБКА. Стачайте вытачки и заутюжьте их к центру переднего и заднего полотнищ.

Боковые швы стачайте, обработайте от надсечек односторонние складки. Закрепите их под углом с лицевой стороны.

Концы пояса вытачайте, а внешнюю его часть притачайте к верхнему срезу юбки. Шов притачивания заутюжьте на пояс. Внутреннюю часть пояса настрочите с открытым срезом строчкой на расстоянии 0.2 см от шва притачивания.

Низ юбки обметайте, подогните на 4 см и пришейте потайными стежками. Отутюжьте.

З. Грабковская,
конструктор

МОДА И МЫ

НАШУ НОВУЮ РУБРИКУ БУДЕТ ВЕСТИ СТАРШИЙ ИСКУССТВОВЕД ОБЩЕСОЮЗНОГО ДОМА МОДЕЛЕЙ ОДЕЖДЫ Н. М. АРШАВСКАЯ. МЫ ПОДРОБНО ПОГОВОРИМ О ВИДАХ ОДЕЖДЫ, О ТОМ, КАК ПОДОБРАТЬ ЕЕ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ, ВНЕШНОСТЬЮ, КОГДА И КАК НОСИТЬ. ПОСМОТРИМ, ЧТО ВХОДИТ В ВАШ ГАРДЕРОБ, А ТАКЖЕ И ВСЕЙ СЕМЬИ. КАК ОДЕВАЮТСЯ ВАШ МУЖ, ДЕТИ? ПОБЕСЕДУЕМ О МОДЕ, ДАДИМ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

МОДА, СТИЛЬ И ОБРАЗ

Что сейчас модно? Этот вопрос волнует многих. Сегодня, открывая эту рубрику, хотелось бы поговорить с читателями, что же такое современная мода, почему она так разнообразна и как сориентироваться в этом калейдоскопе стилей, форм, силуэтов. Не первый год нам говорят, что модно все — широкое и узкое, длинное и короткое, спортивность, женственность и классика. Модны все цвета, все рисунки. И начинает казаться, что моды как таковой уже нет. Однако почти каждый из нас может безошибочно определить, кто из идущих навстречу людей одет современно, а кто старомодно. Мода есть, но только она стала сложнее, многограннее.

Всего каких-нибудь двадцать лет назад все женщины, худые и полные, высокие и маленькие, молодые и совсем не молодые, носили одно и то же — предельно короткие, узкие пальто и платья с двумятремя вариантами воротников и карманов. Длинная широкая одежда казалась нелепой, безнадежно устаревшей.

Мода как явление возникла во

ШАПКА «ПИНГВИН»

РАЗМЕР 56

ОНА ЗАБАВНА. ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОМ СТИЛЕ. ШАПОЧКА ДОПОЛНИТ МОЛОДЕЖНУЮ УЛИЧНУЮ ОДЕЖДУ, ПРИДАСТ ЕЙ ЗАВЕРШЕННЫЙ ВИД. НЕ ЗАБУДЬТЕ О ШАРФИКЕ — ДЛИННОМ, КОРОТКОМ, ШИРОКОМ ИЛИ УЗКОМ. ЭТУ МОДЕЛЬ СЛЕДУЕТ НОСИТЬ ГЛУБОКО НАТЯНУВ НА ГОЛОВУ. ТЕМ, У КОГО ЛИЦО КРУГЛОЕ, СОВЕТУЕМ ПОДОБРАТЬ СЕБЕ ДРУГОЙ ФАСОН.

Франции в XVII веке. В прежние времена покрой одежды, ткань, из которой она была сшита, служили своего рода опознавательными знаками, определявшими принадлежность к тому или иному сословию. В эпоху средневековья короли издавали специальные указы, предписывавшие каждому сословию носить одежду строго определенного характера. Оговаривались даже цвета тканей. И нарушать эти правила никому не приходило в голову.

Постепенно жизненный уклад менялся, стирались различия между сословиями. Развивались наука и промышленность. Талант, энергия и деловые качества стали цениться выше аристократического происхождения. Резкий перелом произошел после I мировой войны. Это было время великих открытий в науке и технике, которые решительно повлияли на изменение условий жизни. Общественные отношения демократизировались, и это не могло не отразиться на характере одежды. Сначала мужская, а затем и женская одежда становилась все более простой и удобной. Но это произошло не сразу. Еще долгое время мода развивалась по инерции.

Лишь в начале 70-х годов в характере массовой моды произошли принципиальные изменения. Именно тогда, определяя модность одежды, мы стали говорить не столько о фасонах, форме, длине, сколько о стиле. Джинсовый стиль, фольклорный, женственно-романтичный, классический, спортивный существовали одновременно. Сочетаясь друг с другом во множестве вариантов, они положили начало тому разнообразию, которое мы наблюдаем сегодня и без которого немыслима современная массовая, демократичная мода.

Важно здесь и другое. Раньше одежду шили индивидуально, по заказу. Каждая вещь имела свое «лицо». В наши дни модели выпускаются огромными тиражами. Как при этом избежать стандартности, однообразия? Все тем же методом — сочетая элементы разных стилей, как в одном изделии, так и соединением разностильных вещей в ансамбле одежды.

Жизнь подсказала художникам и другой путь. Формы, силуэты, приемы кроя и отделки, мотивы моды прошлых лет, соединяясь в разных стилевых комбинациях, приобретают новое звучание благодаря современным пропорциям и другой манере носить одежду. Мода — это не только фасон и покрой. Это еще и наше отношение к одежде. И если раньше платье причиняло массу неудобств (вспомните корсеты, пышные кринолины), то теперь нам нужна максимально удобная одежда. Когда говорят: «рубенсовская женщина», «тургеневская героиня», «чеховский образ» и т. п., в нашем представлении возникает конкретный образ, который ассоциируется с определенным типом внешности, стилем одежды, манерой держаться. Это не значит, что мы все должны искать вот такие конкретные примеры для подражания. Но обязательно в одежде должно присутствовать какое-то настроение. Ведь хотим мы этого или нет, каждая из нас так или иначе создает свой образ, который выражается в манере одеваться и общаться с окружающими. И хорошо, если этот образ интересен, если в нем есть что-то индивидуальное.

Мода — это своего рода игра, помогающая нам менять свой облик, находить в нем новые черты. Надевая красивую, правильно подобранную вещь, мы преображаемся. И в этом заключается прелесть игры. Но всякую игру надо вести умело. В связи с этим хотелось бы дать несколько практических советов, которые, на мой взгляд, пригодятся тем, кто хочет постичь секреты элегантности.

Прежде всего старайтесь смотреть на себя как можно объективнее. Это поможет вам правильно оценить свои возможности и в соответствии с этим подбирать одежду.

Например, у вас тонкая талия, но не очень красивые ноги. Значит, надо носить приталенные вещи, а если свободные, то с поясом на талии. А вот юбку лучше сделать подлиннее, даже если вам говорят, что самая модная длина — «мини». Лучше быть менее модной, зато более красивой.

Или, напротив, у вас длинные красивые ноги, а талия далека от совершенства. Значит, вам следует носить блузки навыпуск, прямые свободные платья и жакеты, смело надевать короткую юбку, а если длинную, то с разрезом.

Вы собираетесь надеть в первый раз новое платье. Наденьте его заранее, лучше накануне, и побудьте в нем дома. Подойдите к зеркалу, поднимите руки, наклонитесь, сядьте на стул, то есть посмотрите, как оно «себя ведет» в движении, постарайтесь к нему привыкнуть и почувствовать его. И тогда, выйдя из дома, вы не будете ощущать скованности, напряжения.

А как мы смотрим на себя в зеркало? Обычно сразу принимаем ту позу, тот поворот головы, которые кажутся нам наиболее выигрышными. Но потом, отойдя от зеркала, забываем красивую позу, втягиваем голову в плечи или пускаемся по улице бодрым строевым шагом, который не имеет никакого отношения к женственной блузке с оборочками и томными тенями вокруг глаз. Очень полезно бывает, проходя мимо зеркала или стеклянной витрины, взглянуть на свое отражение как бы невзначай, как бы нарочно застав себя врасплох. Вот тогда сразу становится ясно, на что нужно обратить внимание. Ведь люди видят нас не только спереди, но и сбоку, сзади.

Для того чтобы замечать такие вещи, нужно очень внимательно изучать себя — движения, походку, осанку. Ведь как бывает? Стоит на эскалаторе стройная женщина. А через полминуты выясняется, что у нее до обидного неуклюжая походка. И наоборот, женщина самой заурядной наружности, но осанка у нее такая красивая, что невольно залюбуешься.

Когда собираешься купить какую-то вещь, понравившуюся на другой женщине, очень полезно сравнивать себя с другими. На одежду лучше всего смотреть с такой точки зрения: «твоя» или «не твоя». Если «твоя», это чувствуется. Это как человек, с которым сразу находишь общий язык. Ведь бывает так: понимаешь, что вещь «не твоя», но уж очень нравится, а главное, «все берут» и не можешь удержаться от соблазна. А потом обновка скучает в шкафу, а носишь старую любимую вещь.

Некоторые жалуются: всего много, а надеть нечего. Это происходит тогда, когда вещи покупаются бездумно. Покупая блузку, юбку, брюки, жакет, постарайтесь представить, подойдет ли новая вещь к тем, которые у вас есть, тогда не ошибетесь...

Для работы потребуется 180 г полушерстяной крученой пряжи ½ (длина нити 250 м, 100 г) в 4 сложения и спицы № 5.

Наберите на спицы 65 петель. Отметьте цветной нитью 24-ю, 33-ю (центральную) и 42-ю петли. Провяжите 8 рядов платочной вязкой (все петли лицевые и в лицевых и изнаночных рядах). При этом в каждом лицевом ряду после 24-й и перед 42-й петлями набирайте по одной воздушной петле, а центральную и соседние с ней 2 петли провязывайте вместе лицевой.

При переходе от платочной вязки к рельефной резинке число петель остается тем же. Вяжите основным узором ровно 14 см. Теперь приступайте к убавлениям. Первое убавление: в лицевом ряду 2 изнаночные петли между рельефными лицевыми провяжите вместе изнаночной, а лицевые продолжайте вязать по описанию. В результате число петель уменьшится на треть. Провяжите так 4—5 см.

Второе убавление: в лицевом ряду провяжите все петли по 2 вместе лицевой так, чтобы 1-я петля была лицевой, а вторая — изнаночной. Число петель уменьшится вдвое. В следующем лицевом ряду провяжите все петли, чередуя 2 вместе лицевой и накид.

Оборвите нить, прошейте ею только петли (накиды сбросьте), туго стяните их и этой же нитью сшейте шапочку. Наденьте на двухлитровую банку готовый головной убор и отутюжьте его через два слоя влажной марли, слегка касаясь утюгом. Спустя 15—20 мин, когда трикотажное полотно высохнет, шапочку можно снять.

Описание рельефной резинки:
1-й ряд — 2 изнаночные, 1 лицевая и т. д.
2-й ряд — накид, изнаночную петлю снять, не провязывая, 2 лицевые и т. д.
3-й ряд — 2 изнаночные, накид, петлю с накидом снять, не провязывая, и т. д.
4-й ряд — накид, петлю с двумя накидами снять, не провязывая, 2 лицевые и т. д.
5-й ряд — узор повторяйте с 1-го ряда.

Н. Свеженцева

СЕГОДНЯ МЫ ОТКРЫВАЕМ «ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ». ПОСТУПИТЬ В НЕЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ. НО К «АБИТУРИЕНТАМ» ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ: СИСТЕМАТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И СЛЕДОВАТЬ ВСЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВЕДУЩЕГО ШКОЛЫ, ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА И. П. БЕРЕЗИНА, АВТОРА «ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» (ЦСКИП). СЕГОДНЯ ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Прежде чем начнутся занятия в нашей школе, приведу одну цифру: четыре миллиона. Столько больничных листов выписывают врачи каждый день, столько людей по всей стране не выходит на работу. Приходится, к сожалению, признать, что и те, кто работает, тоже не всегда себя чувствуют здоровыми.

Что же с нами происходит? Думаю, хорошей хозяйке не надо объяснять, что значит жить не по средствам. Наверняка за бюджетом семьи она следит аккуратно. А вот быть рачительными хозяевами своего здоровья мы не умеем.

Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что это такое? Отказ от вредных привычек, воспитание санитарных и гигиенических навыков, закаливание, рациональный двигательный режим и питание. И все же практика показывает, и моя собственная тоже,— смысл здорового образа жизни, возможности организма по-прежнему остаются для человека книгой за семью печатями.

А ведь здоровый образ жизни — это неотъемлемый элемент нашей культуры. Наконец, ответственность каждого перед собой, своей семьей, обществом в целом.

Как этого достичь? Надо сказать, что предлагается немало разных способов. Бег трусцой, диеты, аэробика — все это любопытно и увлекательно, но не всегда эффективно. Кроме того, любое резкое воздействие на организм порой приносит вред, а не пользу. Те, кто после нескольких десятков лет невоздержанности в еде и малоподвижного образа жизни садятся на жесткую диету, начинают пробегать ежедневно по десятку километров, видимо, не представляют, что за чрезмерные нагрузки организм расплачивается заболеваниями.

Что хочу предложить вам я? Известно, что на наше состояние отрицательно влияет масса факторов. Так вот, покорному ожиданию болезни мы можем противопоставить систему оздоровительных мероприятий. Я назвал ее целостной системой комплексной индивидуальной профилактики (ЦСКИП). Эффект достигается только при определенной последовательности, этапности занятий. Со временем вы сами сможете регулировать нагрузки, контролировать свое состояние.

Осторожно, не форсируя, вы приводите в действие все защитные силы вашего организма, заставляете их работать вначале в щадящем режиме, потом на полную мощность, а после этого отлаженный механизм легко работает сам, вам же остается только контроль.

Мы объясним вам преимущества рационального питания и как его наладить, зачем нужны физические упражнения, как помочь организму путем закаливания справляться с неблагоприятными внешними воздействиями, как и почему нужно правильно дышать, как тренировать свою психику и нервную систему.

На специальном занятии мы дадим образец дневника самоконтроля, который вы будете вести самостоятельно.

Еще раз хочу подчеркнуть, что начинать учебу нужно с внутренней убежденностью, готовностью серьезно работать над собой. Не раз приходилось мне слышать: здоровый образ жизни? Это не для меня. И вообще, рассуждают некоторые, выйду на пенсию, буду бегать по утрам, соблюдать диету, закаляться, а пока... я ведь не болею... Но мы с вами рассуждаем иначе.

Итак, **подготовительный**, облегченный этап системы (ЦСКИП) длится в зависимости от состояния человека от полутора до трех месяцев. На этот период я предложу вам «мягкое» закаливание, физическую активность, исходя из ваших сил и возможностей, постепенный переход на рациональное питание. Мы проанализируем, какие повреждающие факторы воздействуют на ваш организм, выясним его приспособительные возможности.

Основной этап занимает пять-шесть месяцев. В это время закаливание становится интенсивнее, повышаются физические нагрузки, вводятся дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Ну, а на последнем, **заключительном** этапе вы будете настолько подготовлены, что сами сможете руководить своими действиями, контролировать свое состояние, подбирать виды физических нагрузок, режим питания, методы закаливания. То есть у вас появится собственная индивидуальная система профилактики, которой вы сможете пользоваться всю жизнь.

Беседу записала И. Павлова

ПОЛНЕТЬ — ЗНАЧИТ БОЛЕТЬ

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, ЧИСЛО ЛЮДЕЙ С ВЕСОМ, ПРЕВЫШАЮЩИМ НОРМУ, РАСТЕТ.

ЧАЩЕ ВСЕГО ЛИШНИЙ ВЕС ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ПЕРЕЕДАНИЯ И МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ТАНЦАМИ, ДЕЛАТЬ МАССАЖ, ПОСЕЩАТЬ САУНУ. ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ХОДЬБА, БЕГ, ЛЫЖИ, ВЕЛОСИПЕД, ПЛАВАНИЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Хорошим средством для похудения является быстрая ходьба (именно быстрая — с частотой 100 шагов в минуту). Еще более эффективна по трате энергии ходьба по лестнице в среднем темпе в течение 30 минут. Также полезен медленный продолжительный бег — «трусцой». Тренировки следует начинать с дистанции 500—600 м, утром до приема пищи. Оптимальная длина дистанции для женщин — 2—3 км.

Хороший результат дают упражнения с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка, палка, гантели...). Эффект достигается и от прыжков со скакалкой продолжительностью до 25—30 минут, приседания, поднятия прямых ног и туловища в положении лежа на спине.

Упражнения надо менять в зависимости от сезона. Главное условие успеха — регулярность занятий (не реже 3—4 раз в неделю). Из всех вышеназванных упражнений можно выбрать для себя понравившиеся два-три.

Эти рекомендации даны для женщин, имеющих ожирение I—II степени. Но перед началом активных занятий физкультурой все же необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Теперь мы предложим вам небольшой комплекс физических упражнений, рассчитанный на среднетренированных женщин. Каждое упражнение повторяйте 12—16 раз в среднем темпе. Попробуйте выполнять их ежедневно 1—2 раза.

1. Сначала ходьба с высоким подниманием колена и медленный бег на месте 45—60 сек.

2. Раскиньте руки в стороны и выполняйте ими круговые движения в одну и в другую стороны.

3. Стоя, слегка наклонитесь вперед, руки опустите. Делайте круговые движения туловищем. При разгибании поднимайте руки вверх (рис. 1.).

4. Сделайте несколько приседаний.

5. Присядьте, положите кисти на пол, одну ногу отведите назад и выпрямите, поставив ее на носок. Опираясь на руки, отталкивайтесь ногами, меняйте их положение (рис. 2).

6. В положении сидя широко разведите ноги. Выполняйте наклоны к одной и другой ноге по очереди.

7. В положении сидя положите руки сзади на пол. Делайте махи прямой ногой вперед-вверх. Во время маха слегка поднимайте таз (рис. 3.).

8. Лежа на спине, слегка поднимите обе ноги и выполняйте ими любые движения (сгибания и разгибания, круговые движения и др.) в течение 30—45 сек.

9. Лежа на животе, положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и обе прямые ноги, держите 3—5 сек. (рис. 4).

10. Встаньте на колени, поднимите руки вверх. Сгибая ноги, наклонитесь вперед, головой потянитесь к коленям, опустите руки и отведите их назад.

11. В этом же положении сядьте на пол сбоку и вновь встаньте на колени. То же делайте и в другую сторону (рис. 5).

12. Выполняйте прыжки на месте на двух и на одной ноге в течение 30—45 сек.

13. В положении стоя сделайте вдох и, не выдыхая воздух, сильно втягивайте и расслабляйте мышцы передней брюшной стенки в течение 7—10 сек. Повторите 6—8 раз.

Ю. Курпан,
методист
по лечебной физкультуре.

рис. 1

рис. 2

рис. 3

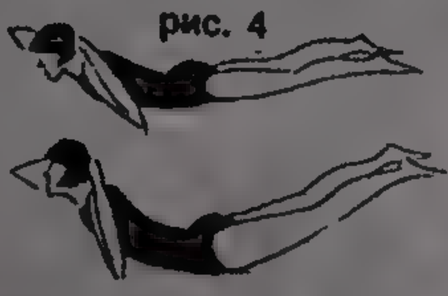


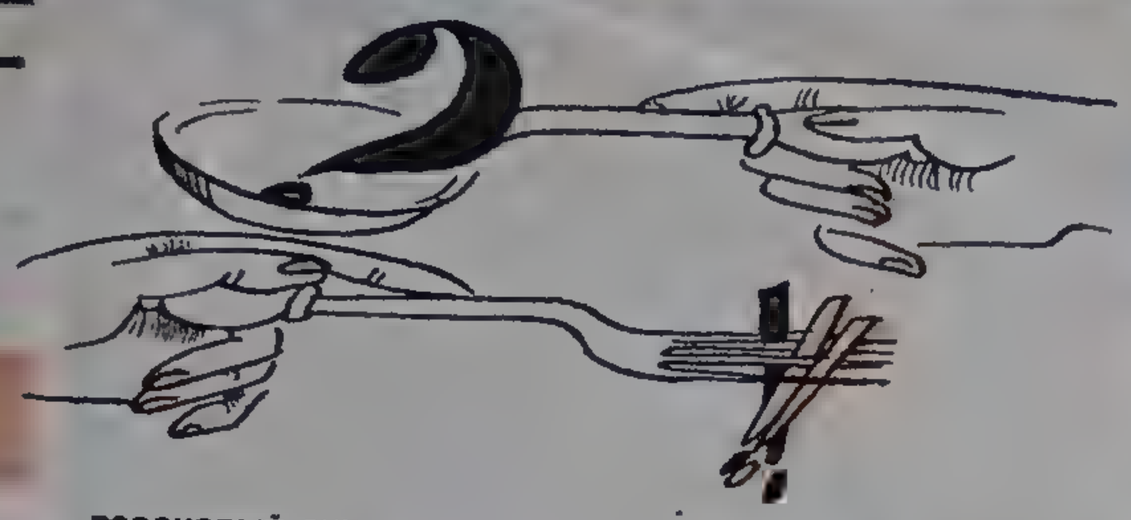
рис. 4

рис. 5

КУЛИНАРИЯ

ПОПРОБУЙТЕ – ВКУСНО!

По материалам книги «Мы хорошо готовим» (перевод с немецкого).



БУТЕРБРОДЫ

С СЫРОМ

Хлеб намажьте томатной пастой. Затем положите сверху сало и нарезанный кружочками помидор. Посыпьте тертым сыром и выпекайте в духовке, пока расплавившийся сыр не превратится в корочку.

Продукты: 4 кусочка черного хлеба, 2 ст. л. томатной пасты, 4 кусочка свиного сала, 4 больших красных помидора, 100 г тертого сыра.

С ЯЙЦОМ

Хлеб намажьте маслом. Яйца очистите и разрежьте на две половинки. Кефир или сметану, кетчуп и сыр перемешайте. На подготовленный хлеб положите две половинки яйца, полейте приготовленным соусом и посыпьте нарезанным луком-пореем.

Продукты: 4 ломтя черного хлеба, 4 сваренных вкрутую яйца, 5 ст. л. кефира или сметаны, 3 чайн. л. кетчупа, 3—4 ст. л. тертого сыра, лук-порей.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте на сковороде. На каждый кусочек положите ломтик сыра, накройте сковороду крышкой и жарьте до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый кусочек хлеба положите в суповую тарелку, сверху вбейте по сырому яйцу и влейте кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпьте нарезанной петрушкой.

Продукты: 4 куска белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика плавленого сыра, 3 стак. бульона, нарезанная петрушка.

ГОРОХОВЫЙ СУП С ДОБАВЛЕНИЯМИ

В разогретом маргарине обжарьте нарезанный лук, нарезанную кружочками сосиску, добавьте квашеную капусту и немного потушите. Затем все это добавьте в готовый гороховый суп.

Продукты: готовый гороховый суп, 1 ст. л. маргарина, ½ луковицы, 1 сосиска, 100 г квашеной капусты.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ (ЛАПШИ)

Яйца сырые, тертый сыр и зелень перемешайте, добавьте вермишель. Сало нарежьте кубиками и растопите на сковороде. При помощи двух столовых ложек подготовленную массу опустите на сковороду и на слабом огне обжарьте с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Затем посыпьте нарезанной зеленью.

Продукты: 3 яйца, 50 г тертого сыра, ½ чайн. л. тмина, 2 стак. сваренных макаронных изделий, 1 кусочек сала (около 50 г), свежая зелень (лук-резанец, петрушка), соль.

РЫБА С ОГУРЦАМИ

В растопленном маргарине подрумяньте муку, добавьте сметану. Рыбу полейте лимонным соком, подсолите и припустите в соусе. Очистите огурец, нарежьте его тонкими кружочками и добавьте к рыбе. Заправьте солью, перцем, посыпьте укропом. Можно подать с отварным картофелем или рисом с маслом.

Продукты: 2 ст. л. маргарина, 2 ст. л. муки, 1 стак. сметаны, 400 г рыбного филе, 1 небольшой огурец, перец, укроп, лимонный сок, соль.

ЖАРКОЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

На каждый лист салата положите по два кусочка обжаренного мяса. Тщательно перемешайте майонез, кефир, мелко нарезанный лук, порезанный соленый огурец, зелень. Полученным соусом полейте мясо. Украсьте помидорами. Блюдо можно подать с гренками.

Продукты для соуса: 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. кефира, 1 луковица, 1 ст. л. нарезанной зелени, 1 маленький соленый огурец, 1 помидор.

К ЧАЮ

БЛЮДО ИЗ ЯБЛОК

Булочки и очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарежьте не слишком тонкими кружочками. Взбейте яйцо с молоком и обмакните булку в этой смеси. Затем запаниируйте в муке, сверху уложите яблоки и обжарьте в горячем жиру. Выложите на блюдо, полейте жиром и посыпьте сахарной пудрой.

Продукты: 2 черствые булочки, 2 яблока средней величины, 5 ст. л. молока, 1 яйцо, мука, растопленный жир, сахарная пудра.

НЕСЛАДКИЙ ПИРОГ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белый хлеб и сыр расположите слоями в смазанной жиром форме. Молоко, яйца, пряности смешайте и влейте в форму. Запеките в духовке на небольшом огне до подрумянивания. Можно добавить слой нарезанных помидоров.

Продукты: 4 толстых ломтя белого хлеба, 4 куска сыра, ¼ литра молока или сметаны, 1—2 яйца, соль, перец.

СОВЕТЫ ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ

- Не начинайте готовить мясо, пока оно полностью не разморозится.
- Большие куски следует переворачивать для более ровного размораживания.
- Не солите мясо до окончания готовки, особенно плотные куски. Если посолить сырое мясо, поверхность его обезводится и станет жесткой.
- Рыбу нужно размораживать полностью, чтобы дальнейшее приготовление проходило равномерно. Рыбу положите в стеклянную или какую-либо другую посуду, прикройте пленкой.
- Оттаявшей рыбе дайте постоять, чтобы она полностью разморозилась. Большие куски можно подержать под холодной водой для окончательного оттаивания.
- Готовьте рыбу в закрытой посуде, чтобы не испарялась влага, меньше ушло времени на приготовление.
- Для равномерного приготовления большие, толстые куски нужно класть по краям.
- Всегда готовьте рыбу в последнюю очередь. Ее не следует подогревать вторично, как другие продукты, так как она быстро пережаривается.
- В рецептах один сорт рыбы можно легко заменить другим. Например, палтус, окунь, камбала взаимозаменяемы. Вместо филе можно использовать рыбные палочки.
- Рыбные продукты хорошо гарнировать кусочками лимона, помидорами и специями.

А Я ДЕЛАЮ ТАК...

ПЫШНЫЙ ТОРТ

ОН ГОТОВИТСЯ БЫСТРО И ДОВОЛЬНО ЛЕГКО. ПРОДУКТЫ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ТЕСТА, ВСЕГДА НАЙДУТСЯ В ДОМЕ У ХОРОШЕЙ ХОЗЯЙКИ.

Возьмите 5 яиц и осторожно отделите желтки от белков. В желтки всыпьте 5 ст. л. сахарного песка, хорошенько разотрите, затем добавьте 5 ст. л. муки, все смешайте и добавьте 200 г сметаны и опять перемешайте. Белки взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя 2—3 ст. л. сахара. Взбитые белки осторожно смешайте с тестом, вкладывая их не сразу, а постепенно, чтобы они распределились равномерно.

Разогрейте форму или большую сковороду с высокими краями, смажьте ее маслом, слегка обсыпьте сухарями, осторожно выложите тесто и поставьте в духовку на 20—25 минут. Торт в духовке высоко поднимется. Он будет готов, когда начнет отставать от краев сковороды.

Когда торт остынет, разрежьте его на две лепешки. Нижнюю слегка смочите сиропом (ягодным или сахарным), выложите половину крема, накройте второй лепешкой, а на нее сверху оставшийся крем. Торт можно украсить орехами, ягодами из варенья.

Крем готовится так: 200 г сливочного масла разотрите со стаканом сахара, добавьте 2 яйца, ванилин и все хорошо взбейте.

А. Ишутина

КУРИЦА С ИЗЮМИНКОЙ

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Перец нарежьте кружочками, смешайте с измельченным чесноком и потушите. Куски курицы натрите солью и обжарьте на другой сковороде, а в оставшемся масле обжарьте мелко нарезанный репчатый лук. Перемешайте его с перцем и чесноком и подержите на огне еще несколько минут. Сверху уложите куски курицы. Добавьте чернослив, предварительно замочив его в воде на 10 минут, изюм, уксус, сахар. Накройте блюдо крышкой и тушите, пока сливы и изюм не станут мягкими.

Продукты: 1 курица (средних размеров), 6 долек чеснока, 4 зеленых перца, соль — по вкусу, 2 большие луковицы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 200 г чернослива, ½ стак. изюма.

С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ

Натрите куски курицы солью и обжарьте в масле. Выньте, и в ту же сковороду выложите чеснок и лук. Когда лук станет золотистого цвета, добавьте уксус, сахар и сверху уложите куски курицы. Немного подержав на огне, добавьте отваренные картофель и фасоль. Накройте крышкой и тушите до тех пор, пока курица не станет мягкой. Перед подачей украсьте обжаренными орехами.

Продукты: 1 курица, немного соли, 1/2 стак. изюма, 1/2 стак. любых орехов, 2 большие луковицы, 2 дольки измельченного чеснока, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 6 картофелин, 1 стак. фасоли.

КУРИЦА В СУХАРЯХ

Положите курицу в воду, добавьте соль и чеснок. Доведите до кипения и варите, пока вода не выкипит. Дайте курице остыть.

Взбитые яйца смешайте с сухарями и посолите. Обмажьте этим тестом куски курицы. Разогрейте масло на сковороде и обжаривайте до золотисто-коричневого цвета.

Продукты: 1 курица, порезанная на куски, соль, перец — по вкусу, несколько долек чеснока, 2 стак. воды, 2 яйца, 1 стак. хлебных крошек или сухарей, подсолнечное масло.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ

Приготовьте картофельное пюре, растерев картофель с молоком, солью, маслом. Выложите в глубокую посуду, а сверху слой нарезанного куриного мяса, фасоли или кукурузы. Смажьте взбитыми белками, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку. Запекайте, пока не образуется румяная корочка. Подавать блюдо лучше горячим.

Продукты: 200 г отварного куриного мяса, 6—7 картофелин, 50 г масла, соль, перец — по вкусу, 3/4 стак. молока, 1 стак. вареной кукурузы или фасоли, 2 яичных белка, 1 стак. тертого сыра.

Е. Приемская

ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ...

ЗАБОРИСТАЯ ПРИПРАВА

ГОТОВЯТ ХРЕН ТАК: КОРНЕВИЩА ОЧИЩАЮТ, ИЗМЕЛЬЧАЮТ НА МЯСОРУБКЕ ИЛИ ТЕРКЕ, ЗАЛИВАЮТ ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ ДО ГУСТОТЫ СМЕТАНЫ, ДОБАВЬТЕ СОЛЬ, САХАР, ЧУТЬ-ЧУТЬ ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ. В ЗАКРЫТОЙ СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ПОТОМ ПЕРЕЛОЖИТЕ В БАНОЧКИ, ПЛОТНО ЗАКРОЙТЕ. ХРАНИТЬ НУЖНО В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ.

Предлагаем вам также рецепты соусов из хрена.

Соус хрен с уксусом. Очищенный и промытый хрен протрите на терке. Положите в посуду и залейте кипятком, закрыв посуду крышкой. Когда хрен остынет, добавьте уксус, соль, сахар и размешайте.

Продукты: на 1,5 стак. тертого хрена — 1,5 стак. 9%-го уксуса, 2 стак. воды, 2 ч. л. сахарного песка и соли.

Соус хрен со свеклой. Приготовьте соус, как описано выше, только добавьте вареную протертую на мелкой терке свеклу (1 шт.).

Соус хрен со сметаной. Приготовленный и измельченный хрен перемешайте со сметаной, затем добавьте соль и сахар и хорошо размешайте.

Продукты: на 1,5 стак. тертого хрена 3 стак. сметаны, 1,5 ч. л. сахарного песка и соль по вкусу.

А. Егорова

СПРАШИВАЙТЕ — ОТВЕЧАЕМ

Многие мои знакомые, в том числе и я, приобрели формочки для приготовления печенья «Орешки», но, к сожалению, мы не знаем, как делается тесто для этого оригинального печенья.

Семья Вакуленко
пос. Игрим Тюменской обл.

Для орешков больше всего подходит тесто песочного типа

Муку и сахар перемешайте, добавьте масло или маргарин кусочками, яйца, ванилин или мелко нарезанную цедру лимона и замесите тесто

Скатайте тесто в шар, накройте салфеткой и дайте ему постоять в прохладном месте 1 час. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1/2 см, вырежьте из него кружки небольшого размера (примерно как металлическая формочка орешков). На [illegible] теста и вдавите [illegible] то. Формочки с тестом [illegible] в сковороду и поставьте в [illegible] на 12—15 минут. Готовые [illegible] выньте из формочек [illegible] половинки начинкой и [illegible]

На 2 стакана муки — [illegible] или маргарина, 1/2 [illegible] 2 яйца, 1 чайн. л. ванилина [illegible] ложки цедры. Для начинки можно порекомендовать масляный [illegible] густое повидло и до [illegible] можно использовать ореховую массу. Для этого грецкие орехи (или миндаль) измельчить, пропустить через мясорубку, добавить сахарную пудру, кардамон или корицу, мед и тщательно перемешать.

Продукты: на 1,5 стак. [illegible] орехов — 1 стак. сахара, 1/4 стак. меда, 1/4 чайн. л. корицы или кардамона

И. Егорова

ВЫ НАМ ПИСАЛИ

«Очень хочется попробовать хлеб домашней выпечки. Много лет ищу рецепт, но безуспешно. Может, «Домашний калейдоскоп» поможет?»

З. Стрельникова
г. Свердловск

Попробуем помочь. Испечь вкусный и душистый каравай можно не только в русской печи, но и в обыкновенной газовой или электрической духовке. И всего-то нужно килограмм муки, две чайные ложечки соли, 25 г дрожжей, немного пряностей (тмина, фенхеля, семян кориандра — что есть), столовая ложка 9%-го уксуса, два-три стакана воды. Фенхель купите в аптеке, одной коробочки плодов этого растения хватит на несколько лет.

Насыпьте муку в большую миску, просеивая ее туда через сито. Фенхель разотрите в ступке или просто на ладони в мелкий порошок, смешайте его с растертыми дрожжами, солью и тмином, разведите все это водой и влейте в муку. Добавьте столовую ложку уксуса. Теперь начинайте месить тесто. Сначала деревянной ложкой, потом руками. Месить нужно довольно долго и тщательно — от этого зависит вкус хлеба.

Как только тесто будет хорошо отставать от рук, положите его обратно в миску, накройте чистой полотняной салфеткой и оставьте в теплом месте, чтобы подошло. Через полтора часа хорошо вымешенное тесто станет пышным и ноздреватым. Теперь разделите его пополам и, придав круглую форму, выложите два будущих каравая на посыпанный мукой противень. Снова накройте салфеткой и оставьте еще на 50 минут в теплом месте.

Теперь можно зажечь духовку. Пока она нагревается, разбейте два яйца и отделите белки от желтков. Слегка взбейте белки и подсолите их. Смажьте белками караваи и поставьте в сильно разогретую духовку. Выпекайте хлеб на сильном огне в течение 15 минут. Затем огонь поубавьте и пеките еще 50 минут. За это время вы должны еще два раза смазать караваи белком, чтобы образовалась вкусная хрустящая корочка.

К концу вашей работы кухня наполняется хлебным ароматом. Но сдержите нетерпение своих домашних. Вынутый из духовки хлеб должен хотя бы минут двадцать постоять, укрытый пергаментной бумагой и салфеткой.

Л. Степанова

«НАШ ДОМ»

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРЬЕР

Такой разный дом. О таком мечтает каждая женщина. И дома же старается создать уют. Хлопотливо, неустанно. Но иногда не слишком умело. Куплена дорогая мебель, в доме масса милых безделушек, а гармонии нет. Или другая неудача: красивая люстра «под хрусталь» в маленькой комнате смотрится вычурно. В чем дело? Формирование интерьера имеет свои закономерности, которые нужно знать. Так что же такое интерьер?

Это все, что окружает нас в нашей квартире. То есть среда обитания. Влияние, которое она на нас оказывает, сегодня ни у кого не вызывает сомнения. В красивом, комфортном жилище меньше уходит времени на домашние дела, хорошо отдыхается после трудового дня. И наоборот. Неправильно и неудобно организованный дом раздражает хозяйку, ей все время что-то хочется изменить, дополнить.

Понятие «уютный интерьер» меняется постоянно. Когда-то оно было утилитарным и зависело от типа жилища (то ли это городской каменный дом, либо деревянный сруб, или степная юрта), от национальных и климатических особенностей.

В наше время интерьер становится однообразнее. Причиной послужило промышленное производство товаров широкого потребления. И сегодня, если мы зайдем в камчатскую квартиру или прибалтийскую, побываем в гостях на юге страны или в столице — мы наверняка встретим похожую мебель, предметы убранства, бытовую технику.

За последние сорок лет облик интерьера успел измениться трижды. Помните квартиры пятидесятых годов, заставленные массивной, закрытой чехлами мебелью? Иные предметы скорей походили на театральные декорации, чем на нужные в доме вещи. И тут же изобилие ковриков, вазочек, дорожек, фигурок...

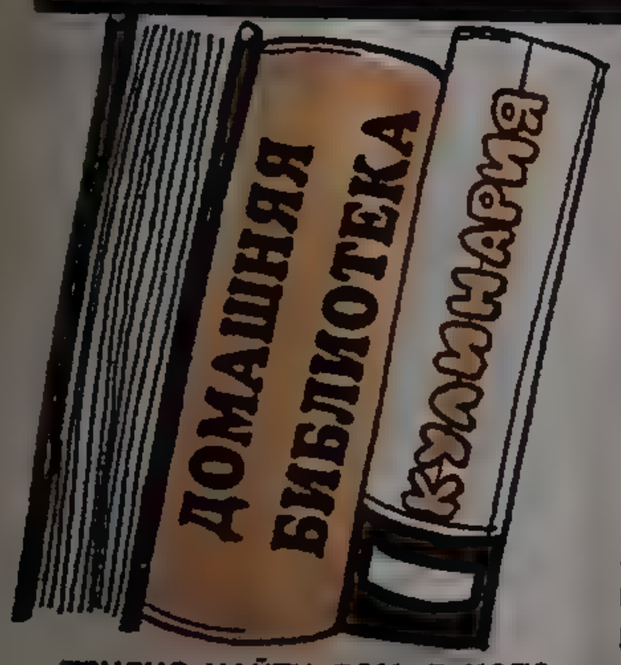
Резкие перемены произошли в шестидесятые годы. Они связаны с новой архитектурной волной в жилищном строительстве. Вместе с малогабаритными квартирами в наш быт пришли упрощенные формы мебели, оборудования, убранства. Старое понятие красоты сменило другое, в основе которого простота и целесообразность всех предметов. А с появлением в доме телевизора, холодильника, стиральной машины, других технических новшеств стал меняться и ритм семейной жизни.

Перемены восьмидесятых годов также связаны с архитектурой. Квартиры становятся просторнее, они хорошо и удобно спланированы. С другой стороны — появляется больше мебели, декоративных тканей, светильников. А это значит, что человеку есть где развернуться, проявить свое творческое «я», создать облик жилища с учетом собственного вкуса и возможностей. Нам хочется теперь, чтобы в нашем доме все было не только функционально, но и комфортно, художественно выразительно.

Согласитесь, что от вкуса хозяйки дома зависит многое, если не все. Пусть даже у вас небольшая квартира и средние возможности. Употребив фантазию, женскую изобретательность и энергию, можно организовать быт с учетом интересов и потребностей всей семьи.

В течение года мы будем вести занятия, на которых вы узнаете, как правильно выделить в квартире зоны для работы, сна и отдыха, уголок учебы и детских игр. Мы предложим вам варианты отделки стен, потолков, полов, расскажем об их влиянии на общий стиль жилища. Поможем подобрать светильники, декоративные ткани, ковры — элементы особой выразительности. Займемся изучением цветовой гармонии в интерьере, дизайном бытовых приборов. Словом, постараемся сделать все, чтобы в вашем доме было красиво и уютно.

С. Мещерякова,
архитектор.



ТРУДНО НАЙТИ ДОМ, В КОТОРОМ НЕ БЫЛО БЫ КНИГ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ БИБЛИОТЕКА, СОБРАННАЯ НЕСКОЛЬКИМИ ПОКОЛЕНИЯМИ СЕМЬИ, ЛИБО ДЕСЯТОК-ДРУГОЙ ЛЮБИМЫХ КНИГ, ВЗЯТЫХ В ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ МОЛОДОЖЕНАМИ.

Для удобства пользования лучше разместить книги в один ряд. Если же в два, то во втором ряду поставьте собрания сочинений, редко читаемые книги, подшивки журналов и т. п. Отыскать нужную книгу будет намного легче, если вы заведете каталог.

Теперь поговорим о том, что вредит книге и как ей помочь.

Книга не любит солнечных лучей, ей противопоказаны пыль, грязь, сырость.

Под воздействием **солнечных лучей** выцветает переплет, книжные листы пересыхают.

От **сырости** книги неизбежно покроются плесенью. Увидев это, сразу же просушите их хорошенько, проветрите, протрите заплесневелые места тряпочкой, смоченной в 2%-ном растворе формалина. Сухая или увлажненная тряпка тут не поможет: вы вотрете плесень в бумагу.

Чтобы обесцветить пятна от плесени, положите под лист плотную бумагу и смочите пятно перекисью водорода. Минут через пятнадцать снимите излишки промокательной бумагой. Если нужно, повторите снова.

Пыль тоже вредит книгам, а поэтому лучше всего хранить их в закрытых книжных шкафах. Удалять ее можно пылесосом или протирать книги шерстяной тряпкой, а сами полки — влажной тряпкой, либо увлажненной 2%-ным раствором формалина.

Книга не любит **грязь**. Взяв с полки, оберните ее бумагой или специальной обложкой. Откажитесь от дурной привычки, если она у вас есть, читать во время еды, переворачивать листы мокрыми пальцами. От такого обращения книга быстро стареет и ветшает.

Свежие жирные пятна можно удалить, прогладив страницу утюгом через промокательную бумагу. Если не получилось — присыпьте пятна сухим просеянным мелом или порошком белой глины и снова прогладьте. Для удаления застарелых пятен замесите толченый мел или зубной порошок на бензине, нанесите густую кашицу на загрязнение, дайте высохнуть, а затем осторожно очистите мягкой сухой тряпочкой. Жирные пятна можно вывести магнезией, продающейся в аптеках. Добавьте к ней несколько капель бензина и замажьте пятно.

Следы от пальцев и карандашные пометки легко удаляются мякишем свежего белого хлеба. «Отпечатки» пальцев можно смыть мыльным раствором. Следы от мух — уксусом. Чернильные пятна «боятся» лимонной кислоты и сока, еще больше — смеси щавелевой кислоты с тройным одеколоном (1:4). Лимонная и щавелевая кислоты применяются также против ржавых книжных пятен.

Ледериновую обложку книги протирайте влажным тампоном, нанеся на него немного стирального порошка «Лотос», или «Нептун». Коленкоровую обложку хорошо очистит мягкая чернильная резинка. Кожаный переплет хорошо освежить шерстяной тряпочкой, смоченной в слегка взбитом яичном белке.

Сильно вредят книге **насекомые**: книгоеды, моль, точильщик. Мелкое бледно-желтое либо белое насекомое отряда сеноедов (книгоед) появляется в квартире с повышенной влажностью и быстро распространяется. Бороться с ним нужно беспощадно.

Прежде всего нормализуйте влажность воздуха (не выше 55—60%). Книги изолируйте от продуктов. Зараженные книги поставьте на их обрезы, раскрыв веерообразно, в плотно закрывающийся ящик с препаратом «Антимоль». При температуре 25—27° подержите их там 7—10 дней. Обработка продлится недели три, если температурный режим будет ниже: 15—16°. Обязательно осмотрите места скопления насекомых: плинтусы, вентиляционные решетки и т. д. Книжные стеллажи обработайте препаратами «Прима-71» и «Прима-У». После обработки покиньте помещение на несколько часов. Прежде чем поставить книги обратно, проветрите их.

М. ВИГДОРОВИЧ

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВЕЖЛИВОСТЬ?

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ СУЩЕСТВУЮТ С НЕЗАПАМЯТНЫХ ВРЕМЕН. ОДНАКО МЫ ЗАЧАСТУЮ МАЛО ИСПОЛЬЗУЕМ МОГУЩЕСТВО ЭТИКЕТА, ПУТАЕМСЯ В ЕГО МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПРЕДПИСАНИЯХ. ОБ ЭТОМ ВЫ ПИШЕТЕ В ПИСЬМАХ. ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ МЫ НАЧИНАЕМ СЕРИЮ ПУБЛИКАЦИЙ ОБ ЭТИКЕТЕ. ЕЕ ГОТОВЯТ АВТОРЫ КНИГИ «В МИРЕ ВЕЖЛИВОСТИ» ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МГИМО В. М. МАТВЕЕВ И СОТРУДНИК МИД СССР А. Н. ПАНОВ.

Утром мы входим, точнее, протискиваемся в автобус. Кого-то при этом случайно задеваем. В ответ нас обругивают. Настроение, понятно, сразу же портится. Затем мы изливаем свою горечь на товарищей по работе. А после работы — очередь в магазине с бесконечными колкостями и взаимными перепалками. Достаточно искры, чтобы накопившаяся за день в душе желчь вылилась в ожесточенность по отношению к своим домочадцам.

Между тем существуют, притом с давних времен, правила общения людей — этикет, которые могут помочь нам избежать излишних нервных волнений. И нам, и всем окружающим.

Эти правила определяют формы взаимодействия людей в самых различных житейских ситуациях — на работе и дома, в театре и за обеденным столом. С XVII столетия они именуются этикетом. Понятие «этикет», появившееся во Франции при дворе короля Людовика XIV, прижилось впоследствии во многих странах мира.

Изобрели правила этикета, однако, не монархи или их придворные. Сами потребности людей во взаимном общении заставляли их устанавливать удобные для всех правила поведения в обществе.

По выражению американского писателя середины прошлого века Г. Д. Торо, этикет «не дает нам вступить в бой». Иными словами, делает нас по отношению друг к другу приветливее, мягче, доброжелательнее.

Этикет, кроме того, помогает общаться людям разных народов и государств. Если язык и культурные традиции у них разные, то основные нормы общения одинаковы. Этикет тем самым становится одним из средств сближения наций.

Даже самый добротный дом не простоит долго на зыбком фундаменте. Подобно тому, этикет будет служить благородным целям сближения людей, лишь опираясь на крепкий фундамент. У этикета этот фундамент имеет как бы три слоя.

Первый — нравственный. Это — уважение, доверие к людям, доброта, отзывчивость, милосердие.

Уступим мы место кому-то с тяжелой сумкой в руках в транспорте — проявим доброту. Предложим место человеку преклонных лет, женщине с маленьким ребенком — проявим, пусть и в микромасштабах, милосердие. Рассадим по правилам этикета гостей за столом — окажем внимание и уважение старшим и пожилым людям.

Второй слой фундамента этикета — эстетический, то есть вкус, чувство меры и красоты в манерах поведения, в одежде, в разговоре, в приеме гостей и в сервировке стола — словом, во всем, с чем мы «выходим» в общество.

И, наконец, третий слой — исторический. Здесь уместно вспомнить слова А. С. Пушкина: «Уважение к минувшему — вот черта, отличающая образованность от дикости». Это высказывание характеризует наше уважительное отношение к традициям общества, [illegible] прошлого.

200—300 лет тому назад [illegible] ные нормы поведения в [illegible] ских странах приравнивал[illegible] кочан. Не соблюдавшие их [illegible] не наказывались. В России [illegible] в изданных при его участии «Показаниях к житейскому обхождению» указывал: «Никто не имеет (права) повеся голову и потупя глаза вниз по улице ходить или на людей косо взглядывать».

А великий чешский педагог Я. А. Коменский написал в 1653 году правила поведения для учеников своей многонациональной школы — правила, ставшие фактически руководством по этикету для учителей и учащихся многих стран на целые столетия.

А с начала нашего века в Англии, США и ряде других стран издаются и многократно переиздаются весьма объемные справочники и даже энциклопедии этикета, в которых можно найти рекомендации по поведению буквально на все случаи жизни.

Новые задачи, которые решаются сейчас советским народом, требуют создания благоприятного психологического климата в обществе. А для этого мы должны быть великодушнее, добрее, терпимее друг к другу.

Если мы вежливы, то и дела у нас спорятся, и дома жизнь налаживается, и бытовые проблемы решаются куда менее болезненно.

В последующих материалах мы познакомим вас с конкретными правилами этикета. Расскажем, как вести деловые встречи, спорить, не задевая чувств собеседника, как одеться к приходу гостей, правильно выбрать подарок, составить меню и накрыть стол. Надеемся, что все эти рекомендации будут вам полезны.

БЮРО ДОМАШНЕГО РАЦИОНАЛИЗАТОРА

В АЛЬБОМЕ — ПОРЯДОК

Гостей в доме традиционно знакомят с семейными фотографиями. Как это порой происходит? Из шкафа извлекается на свет пухлый альбом, в котором вперемежку между страницами заложены целые стопы фотокарточек. О том, как привести альбом в порядок, рассказывает инженер **В. А. Мальцев** из поселка Лежнево Ивановской области.

* * *

Главная причина «неустроенности» фотографий в том, что альбомы совершенно не приспособлены для их хранения: фотографии на страницах трудно закрепить.

Я делаю уголки просто и надежно.

Беру достаточно прочную бумагу под цвет страницы альбома (хороши обложки использованных ученических тетрадей разных цветов) и нарезаю из нее прямоугольники 40×20 мм. сгибаю каждый под углом 45° по пунктиру: уголок готов. Располагаю снимки на месте в нужном порядке, смазываю клеем (только не канцелярским, от которого желтеет бумага) ту сторону уголка, на которой разрез (рис. 1).

Надеваю уголок на угол фотографии и прижимаю его пальцем к листу.

Если снимки одинаковых размеров, удобно располагать их попарно. Тогда делаю сдвоенный уголок. Готовлю прямоугольники 50×40 мм, сгибаю по пунктиру (рис. 2) и затем гармошкой (рис. 3). Остается подогнуть нижнюю часть — сдвоенный уголок готов (рис. 4). Смазывать клеем нужно сторону, на которую загнута нижняя полоска уголка.

Фотографии при таких уголках легко вставляются, вынимаются, и, главное, они все на виду и на своем месте.

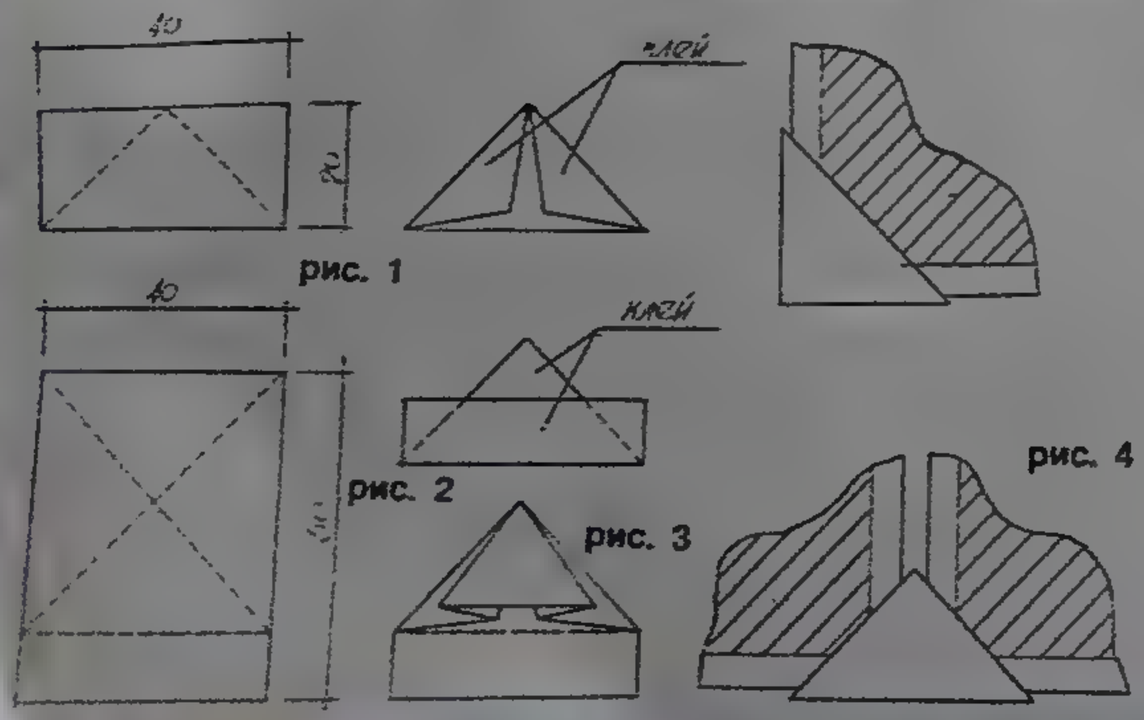


рис. 1

рис. 2

рис. 3

рис. 4

АЛКОГОЛИКА

Валентина МОСКАЛЕНКО

На моем столе десятки ваших писем. Пьет муж, спивается сын, беспробудно «гуляют» родители. Не первый год читаю я их, верю и знаю, что за каждым действительная, ненадуманная беда. Чего только не предпринимали вы сами — и лечили, и заговаривали, «сдавали в ЛТП», грозились убить себя и его! Не помогало. И не могло помочь! Потому что среди ученых все более утверждается точка зрения, что алкоголизм — болезнь семейная. В семье начало трагедии и конец ее. Попытайтесь осознать это. Вам в помощь выдержки из дневника Валентины Москаленко, профессора, доктора медицинских наук, признанного авторитета в вопросах лечения больных алкоголизмом в нашей стране и за рубежом. Я знаю Валентину Дмитриевну много лет. Не раз бывала на ее консультациях. Ей можно доверять...

Ольга ЛАПУТИНА

ПЯТНИЦА, 16 НОЯБРЯ. Сегодня на семейной консультации опять единицы. То ли люди не хотят пользоваться генетическими знаниями для своего блага, то ли не знают, как их получить, то ли чего-то боятся. «Зачем, доктор, изучать мою семью? Вы моего мужа изучайте, а нас с детьми оставьте в покое...» Это вежливый отказ сотрудничать с нами. Все всё знают, одни мы напрасно хлеб едим. Какие-то родословные составляем, анализы делаем, прогнозы даем — будешь жить в раю или в аду... Впрочем, насчет рая это я слишком. А что касается ада, то это как раз подходящее слово. Ибо жить с больным алкоголизмом — это взвалить на себя такое бремя, что можно и самой не уцелеть.

Вон одна из «моих» жен даже полысела от переживаний. Правда, теперь, когда ее муж не пьет второй год, волосы-то выросли... Но забыть ее я не могу. Алкоголизм — болезнь семейная. Во-первых, она может встречаться у нескольких членов одной и той же семьи и повторяться в ряде поколений, а во-вторых, все члены семьи, не больные алкоголизмом, тоже очень сильно страдают. Хотя бы психологически. В некоторых странах — Югославии, Чехо-Словакии, США — вместе с мужем обязательно (!) госпитализируется и жена больного алкоголизмом, даже если у врача-нарколога к ней нет претензий. От чего ее лечат? «Улучшают» характер, учат сосуществовать в алкогольной среде... А «моим» женам все некогда. Наверное, потому, что предлагаю я свои услуги бесплатно.

ВТОРНИК, 20 НОЯБРЯ. ...В Америке человек может где угодно и кому угодно сказать: «Я алкоголик». И никто от этого сообщения не падает в обморок. Почему же подобного признания (или осознания) я не могу добиться даже от своих пациентов? Почему они, измученные и страдающие, воспринимают свою болезнь как «грех» или «проступок»? Может быть, поэтому алкоголиков в нашем обществе только 4,5 миллиона, а в Америке — все 20. У нас — слесари и грузчики, у них — бизнесмены, артисты, уважаемые отцы города. И наши жалкие показатели по «учету алкоголизма» говорят только о том, что сотни людей, боясь огласки их «падения», тихо спиваются за закрытыми дверьми.

ЧЕТВЕРГ, 22 НОЯБРЯ. Почему окружение моих больных не хочет понять, что изучаем мы семью «под лупой» с благородной целью — составить прогноз. И прежде всего прогноз здоровья потомства. Чтобы правильно лечить, нужен точный диагноз. Чтобы предотвратить болезнь, нужен точный прогноз. В прогнозе, в наших предсказаниях, весь успех профилактики. Мы можем вычислить прогноз математически, мы можем обосновать его биохимически. Почему они не хотят его узнать? Все потому же: им удобнее отрицать реальность, чем справляться с ней. Тогда же придется что-то делать! Ибо во всякой мудрости много печали. И кто умножает мудрость, тот умножает скорбь, говорится в Писании. Отцы и матери боятся заранее узнать от меня степень риска алкоголизма для своих детей. И все думают, что это чистый случай, когда в одной семье и дед, и отец, и сын больны. Видели бы они моего пациента

Луна во Льве. Льву подчинена спина. Пребывание Луны в этом знаке используйте для развлечения, отдыха. Делайте себе и близким подарки. Но ни в коем случае не покупайте себе никакой одежды: вещи, купленные при Луне во Льве, будут буквально гореть на вас, а обувь тем более. Ваша внешность очень выиграет, если в эти дни вы сможете принимать минеральные и радоновые ванны. Если такой возможности нет, не огорчайтесь: паровые ванны и горячие маски тоже замечательно вас освежат. Советую вам именно в эти дни подобрать себе косметику, макияж. Поверьте — выбор будет наиболее правилен и удачен. Если уж очень захочется что-нибудь купить, то покупайте только украшения и какие-то выходные, а не повседневные вещи.

Луна в Деве. Вотчина Девы — живот. Естественно, что именно на эту область тела и надо обратить прежде всего внимание. Мы ведь все прекрасно понимаем, что от состояния наших пищеварительных органов зависит и наша внешность — прежде всего кожа. Бледная, с сероватым оттенком, она, конечно, не порадует ни одной женщины. Поэтому, чтобы иметь прекрасный цвет лица, нужно позаботиться о своем пищеварении. Луна в Деве — наилучшее для этого время. В эти дни пейте побольше настоев из трав, займитесь очищением кишечника. Для кожи приготовьте маску, состоящую из меда и соли. Она прекрасно снимает отеки, восстанавливает кровообращение, кожа начинает дышать. Не забудьте и о массаже позвоночника, разотрите и пальцы рук, особенно средние, ступни, колени. Очень хорошо в эти дни поехать за город, повозиться с землей: она поможет вам снять усталость с тела и психики, повысит общий тонус организма, а значит, и благотворно отразится на внешности.

Луна в Весах. Весы соответствуют пояснице. Это дни красоты, гармонии и здоровья. Старайтесь не раздражаться и не кричать — рискуете приобрести на лице морщины, от которых не сможете избавиться. Кроме этого, ваша раздражительность отразится на сосудах головы — это моментально обеспечит вам спазмы, повысит или понизит давление. Чтобы сохранить душевное равновесие, пойдите в театр, кино, на концерт. Старайтесь больше гулять. Принимайте ванны с травами, густые питательные маски для лица, отвар из мочегонных трав.

Луна в Скорпионе. Скорпион правит половыми органами. Ни в коем случае в эти дни нельзя делать никаких гинекологических операций. Очень хорошо повлияют на ваш организм различные горячие ванны, вяжущие маски. Для обновления крови неплохо выпить каго-ра. Летом хорош массаж крапивой — просто постегайте себя ею, но только если вы не страдаете аллергией, если в порядке сосуды и сердце. Тогда ограничьтесь общим массажем, отваром из крапивы, активным движением. Время Луны в Скорпионе прекрасно для того, чтобы проводить его в компаниях с друзьями.

Луна в Стрельце. Стрелец управляет ягодицами и бедрами. В эти дни можно позволить себе много вкусной и здоровой пищи: мясо, фрукты, овощи, орехи, изюм, виноградное вино, а также густые наливки и соки. Конечно, если все это удастся найти. Делайте маски из фруктов (теплые). Массаж, ванны из полевой ромашки, мака, иван-чая. Очень хороши в эти дни для кожи электрофорез и другие процедуры, связанные с электричеством.

Луна в Козероге. Козерогу подчинены колени. Как бы у вас ни разболелись зубы, терпите, но не идите к врачу — слезы и боль будут вам обеспечены. Лучше всего заняться массажем спины, позвоночника, головы, суставов рук и ног. Если вы давно собирались поголодать, чтобы сбавить вес, настал как раз такой момент. Пейте только побольше воды — и все будет в порядке. Но ни в коем случае не вздумайте голодать, если у вас не все в порядке с желудком или от голода бывают спазмы и головные боли. Голодание в таком случае принесет обострение. Очень хорошо в это время делать ванны и маски, а также готовить отвары из подорожника, чертополоха, лопухов, мумие. Советую вам вставать пораньше, чтобы встретить восход солнца и протянуть ладони навстречу его лучам,— это зарядит вас энергией. Когда Луна в Козероге, лучше всего заняться волосами и ногтями. Делать маникюр, педикюр, подпитать волосы и ногти кремами, масками, укрепляющими ваннами.

Луна в Водолее. От Водолея зависят икры. Сейчас наилучшее времяпрепровождение — это движение, прогулки, начиная от морских и кончая горными. Конечно, если есть такая возможность. Нет — не беда. Идите просто погулять на свежем воздухе. Постарайтесь пообщаться с животными, потому что они — особенно собаки — очень тонко чувствуют состояние человека и исцеляют от недугов. Снимают стресс, нервное напряжение. При Луне в Водолее очень полезно пить воду из источника. Если где-то поблизости от вашего дома он есть, не поленитесь и сходите к нему за водой. Снова советую вам различные электрические процедуры для кожи, отвары из трав, кремы. Короче говоря, усиленно питать кожу. И не забудьте, что в эти дни общение с друзьями, поездки помогут вашей красоте не меньше, чем маски и кремы.

Луна в Рыбах. Рыбы правят ступнями. Особое внимание в эти дни нужно обратить на состояние крови. Посоветуйтесь с врачом в выборе трав, которые вам следует пить. Позаботьтесь о коже — ее следует очистить и обновить. Вам помогут сделать это общий тонизирующий массаж, ванны с валерианой, ромашкой, дневной сон, питательные маски. Поменьше пейте воды и ни капли спиртного, в крайнем случае кагор. Для того чтобы поднять тонус, хорошо в эти дни приготовить что-нибудь острое. Старайтесь не давать волю отрицательным эмоциям, потому что это не только не поможет вам разрядиться, но, наоборот, надолго выбьет из колеи. Побольше общайтесь с детьми, с друзьями, с теми людьми, которым вы симпатизируете.

Вот, пожалуй, те основные советы, которые мне хотелось дать женщинам, чтобы помочь им сохранить и здоровье, и, естественно, красоту, привлекательность.

— Тамара, спасибо вам, что вы подарили нам это лунное зеркало, в которое, наверное, смотрелась и сама богиня красоты Венера. Не сомневаюсь, что вашими советами воспользуются все ваши ученицы. Но вот как узнать, когда и в каком знаке находится Луна?

— Конечно, я дам сейчас положение Луны в различных знаках Зодиака. Время указано по Гринвичу. Напомню, что от московского оно отличается на три часа в зимнее время и на четыре часа в летнее. Например, если по Гринвичу час ночи, то в Москве зимой четыре часа утра, а летом пять часов утра. Так как мы ограничены местом, то я дам график по август включительно, а в последующем мы опубликуем и дальнейший график.

А в заключение я хочу вернуться к началу нашего разговора: милые женщины, помните, пожалуйста, что красота вашего лица есть отражение красоты вашей души. Несите в себе свет, и он озарит ваш облик, наполнит сиянием ваши глаза.

— Вы совершенно справедливы, Тамара. Действительно, если мы будем добры и искренни, то прожитые годы не обезобразят наших лиц. Ведь как часто встречаем мы пожилых людей, лица которых отражают их благородство и мудрость! Еще раз благодарю вас за прекрасный подарок.

		День	Часы	День	Часы	День	Часы
♈	Овен	16.03.	16ч.38м.	13.04.	1ч.50м.	10.05.	11ч.35м.
♉	Телец	18.03.	20ч.40м.	15.04.	5ч.06м.	12.05.	15ч.07м.
♊	Близнецы	20.03.	23ч.37м.	17.04.	6ч.41м.	14.05.	16ч.02м
♋	Рак	23.03.	2ч.27м.	19.04.	8ч.17м.	16.05.	16ч.14м.
♌	Лев	25.03.	5ч.43м.	21.04.	11ч.04м.	18.05.	17ч.30м.
♍	Дева	27.03.	9ч.41м.	23.04.	15ч.29м.	20.05.	21ч.00м.
♎	Весы	29.03.	14ч.49м.	25.04.	21ч.36м.	23.05.	3ч.08м.
♏	Скорпион	31.03.	22ч.01м.	28.04.	_5ч.34м.	25.05.	11ч.41м
♐	Стрелец	3.04.	7ч.59м.	30.04.	15ч.42м.	27.05.	22ч.21м.
♑	Козерог	5.04.	20ч.20м.	3.05.	3ч.55м.	30.05.	10ч.40м
♒	Водолей	8.04.	9ч.00м.	5.05.	16ч.51м.	1.06.	23ч.42м.
♓	Рыбы	10.04.	19ч.18м.	8.05.	4ч.04м.	4.06.	11ч.36м.

		День	Часы	День	Часы	День	Часы
♈	Овен	6.06.	20ч.25м.	4.07.	3ч.33м.	31.07.	9ч.20м.
♉	Телец	9.06.	1ч.13м.	6.07.	9ч.52м.	2.08.	16ч.32м.
♊	Близнецы	11.06.	2ч.36м.	8.07.	12ч.42м.	4.08.	20ч.54м.
♋	Рак	13.06.	2ч.16м.	10.07.	13ч.03м.	6.08.	22ч.47м.
♌	Лев	15.06.	2ч.10м.	12.07.	12ч.35м.	8.08.	23ч.09м.
♍	Дева	17.06.	4ч.03м.	14.07.	13ч.12м.	10 08.	23ч.35м.
♎	Весы	19.06.	9ч.01м.	16.07.	16ч.34м.	13.08.	1ч.52м.
♏	Скорпион	21.06.	17ч.18м.	18.07.	23ч.41м.	15.08.	7ч.34м.
♐	Стрелец	24.06.	4ч.16м.	21.07.	10ч.16м.	17.08.	17ч.11м.
♑	Козерог	26.06.	16ч.49м.	23.07.	22ч.55м.	20.08.	5ч.34м.
♒	Водолей	29.06.	5ч.47м.	26.07.	11ч.49м.	22.08.	18ч.27м.
♓	Рыбы	1.07.	17ч.51м.	28.07.	23ч.35м.	25.08.	5ч.51м.

Л. ГАВРЮШЕНКО

САЛАТ «КАПРИЗ»

В салатницу уложить слоями отварной картофель, лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, затем нарезанные кусочками яблоки, насыпать невысокими холмиками вишни без косточек, сделать ножом узкие отверстия в салате, залить сметаной и поставить на холод на 3—4 часа. Салат «Каприз» готов. Подавать кусочками, как торт. Очень вкусно!

Р. Бондаренко.

г. Ставрополь.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

В 1 л воды опустить нарезанный плавленый сырок или столько же тертого сыра. Поставить на сильный огонь. Нарезать 4 картофелины и 1 морковку. Опустить их в бульон. Проварить 5—7 мин. Приготовить заправку: спассеровать головку лука, 2 морковки и соленый огурец (все натертое). Положить в кастрюлю, добавить немного мускатного ореха, перец, лавровый лист, зелень, половину столовой ложки овсяных хлопьев. Прокипятить все 3 мин.— и суп готов. Перед едой заправить сметаной, зеленью — свежей или сушеной.

В. Латушкина.

г. Рига.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Растереть добела два желтка с тремя столовыми ложками сахара, добавить полстакана ягодного сока (малинового, вишневого, клубничного), щепотку соли, 2 стакана холодного молока и полстакана холодной воды. Взбить, добавить два белка, предварительно взбитых в пену, и хорошо перемешать.

О. Логвиненко.

г. Ужгород

ЗРАЗЫ

Хорошо вымешать сложный фарш, добавить специи, приготовить из него лепешки толщиной в 1 см. На лепешку положить фарш из отварного риса с рубленым яйцом и добавить растопленное сливочное масло. В середину положить кусочек свежего сливочного масла, сформовать лепешку в виде пирожка, обжарить до румяной корочки, а затем довести до готовности в грибном соусе.

Л. Серебрякова.

г. Новосибирск.

ТОРТ-ЖЕЛЕ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

Взбить 8 белков и 2 стакана песка, немного лимонной кислоты. Добавить подогретый желатин (20 г на 1 ст. воды), тщательно перемешать и залить в красивую форму, поставить в холодильник. Когда торт застынет, вынуть из формы, украсить тертым шоколадом, орехами или фруктами. Можно «посадить» его на любой подготовленный и смазанный вареньем или кремом корж. Торт обладает пониженной калорийностью и удовлетворяет самый взыскательный вкус.

О. Самородова.

Рязанская обл.,
р. п. Шилово.

РЫБА В ФОЛЬГЕ

Жирную рыбу (например, скумбрию) разрезать вдоль на две половинки, срезать кости, отрезать голову. Получим рыбное филе. Кладем на внутреннюю часть кружочки лука, перец, лавровый лист, соль. Складываем половинки вместе (специи — внутри) и заворачиваем в фольгу. Затем — в жаркую духовку. 10 минут на одной стороне, 10 — на другой. Готово. Попробуйте — не пожалеете.

Н. Толстикова.

г. Сарапул.

БУТЕРБРОДЫ С ПИКАНТНОЙ БАКЛАЖАННОЙ ИКРОЙ

Необходимые продукты: два крупных спелых баклажана (такие не будут горчить), чеснок, майонез «Провансаль» — 2 столовые ложки, щепоть соли, зелень, 5 ломтиков серого хлеба. Баклажаны испечь, дать остыть, очистить от кожуры. Мелко порубить, добавить майонез, соль, 1 зубчик мелко порезанного чеснока и взбить до однородной пышной массы. Полученную икру положить на поджаренные ломтики хлеба, посыпать зеленью. Такие бутерброды я делаю круглый год. В сезон печеные очищенные от кожуры баклажаны можно закатать в банки и использовать их в зимне-весенний период.

Н. Урсул.

г. Кишинев.

«ПЕЛЬМЕННЫЙ» САЛАТ

Продукты — как для обычных пельменей, только тесто нарезается кубиками и отваривается с различными приправами, а мясо обжаривается в масле с луком. Все это раскладывается в глубокие тарелки слоями и поливается сметаной с толченым чесноком. Вкусно, и можно разнообразить сочетание продуктов и соусы, а также можно это блюдо по-разному оформить.

О. Токарь.

г. Орел.

Те, кто располагает интересной информацией или хочет дать рекламу в нашем журнале, могут позвонить по телефонам: 250-11-93; 135-45-22.

КЛЮКВА НА ВАШЕМ УЧАСТКЕ

Полезные качества клюквы хорошо известны: содержащиеся в ней пектины помогают в лечении желудочных болезней. Наличие йода, железа, марганца и бора способствует снижению кровяного давления, а клюкву с медом принимают при атеросклерозе и для укрепления стенок кровеносных сосудов. Подводники, космонавты и пострадавшие в аварии Чернобыля принимают ее как лекарство. Прохладительные клюквенные напитки дают в послеоперационный период. Из клюквы варят варенье и компот, но при всем этом надо учитывать кислотность желудочного сока, поэтому необходим совет с врачом, ибо клюква содержит бензойную и лимонную кислоты.

Длительность хранения, транспортабельность и двойной сбор урожая — осенью до снега и весной — выгодно отличают ее от других ягодных культур. Сегодня мы расскажем о североамериканской крупноплодной клюкве. Она много крупнее обыкновенной (как мелкая вишня), и агротехника ее несколько иная.

Посадка клюквы весной. Период ее роста — 175 дней.

Перед посадкой надо подготовить солнечный участок, освободить его от корней всех растений и в дальнейшем выпалывать своевременно и постоянно, так как стелющиеся побеги будут запутываться в сорняках и могут прекратить рост. Верхний слой почвы снять на 20 см, смешать с торфом (лучше если он будет черный, низинный: на 2 ведра земли — 1 ведро торфа). Вниз вместо дренажа можно уложить пленку. Укладывать слоями, постепенно поливая, на высоту 20—25 см, а сверху, на 2 см — непросеянный песок, он хорошо влияет на температуру растения, а торфу не дает разрушаться. Участок надо размечать на квадратные метры. Весь участок тщательно выровнять, чтобы не было ямок, в которых будет застаиваться вода: клюква не любит избытка влаги.

Заготовка посадочного материала заключается в следующем: из питомника получаем длинные однолетние (но могут быть и старше) побеги-плети длиной до метра. Верхушку надо срезать, а остальной побег нарезать на черенки длиной 9—10 см, предварительно замочить в чистой воде на 2 часа, так как при транспортировке плеть подсыхает.

Сажать с середины до конца мая, расстояние между рядами не менее 20 см, а в ряду — 10—15 см. В одно посадочное место сажать по 2 черенка, таким образом, на 1 кв. метр нужно до 60 черенков. Для посадки надо приготовить плоскую палочку длиной примерно 15—20 см, на одном конце сделать маленькое углубление, чтоб легче было углублять черенок в субстрат. Черенок надо положить на песок и посередине, углублением палочки вдавить его в песок так, чтобы над песком осталось не более 2 см каждого конца. Таким образом, один конец черенка будет углублен верхом вниз а другой конец — низом вверх.

Для всех других культур при черенковании черенок углубляется в субстрат нижней частью.

Не забывайте, что песок должен быть при посадке достаточно влажным, но не мокрым, и оставаться таким, пока начнут у черенка образовываться новые побеги. Первые 2—3 недели надо поливать 2 раза в неделю, а после роста побегов достаточно одного раза.

Появление новых побегов означает и появление новых корней. Для ускорения укоренения и образования дополнительных корней черенки можно вдавливать в субстрат наклонно, с юга на север.

Правильная посадка обеспечивает быстрое образование корешков, а следовательно, и быстрое получение урожая. Укоренение при соблюдении всех требований наступает через 20—25 дней, а урожай — на 3-й, реже на 2-й год — с одного квадратного метра можно собрать полведра клюквы.

После посадки все надо тщательно, осторожно разровнять, полить и укрыть пленкой до образования плетей. По мере их роста, через 15—25 см, пришпиливать палочкой, не давать уходить за пределы участка, а заворачивать их. В месте пришпиливания будут образовываться корешки, и пойдут плети уже в обе стороны. Таким образом, закроется вся плантация, все переплетется, и начнется плодоноше-

...ельское удобрение — 2 столовые ложки на 1 кв. м. На 2-й год к этому удобрению добавить еще одну ложку суперфосфата. Вносить удобрения только в сухом виде — подсыпать. После начала плодоношения никаких удобрений не вносить. Но если урожай очень мал, то нужна подкормка в IV, VII и VIII месяце только суперфосфатом. Первый год неплодоносящие растения на зиму слегка укрывать лапником, отходами сада или мульчировать песком. Плодоносящую укрывать не надо. Клюква может поражаться годрониозом, вызывающим пожелтение листьев и размягчение ягод. В этом случае за 1 месяц до созревания опрыснуть 1-процентным раствором медного купороса.

Сорта клюквы — ранняя черная, Франклин (очень отзывчив на удобрения), Макфорлин — среднего срока созревания. Эти сорта можно выписать заранее на 1991 год, чтобы посадить в мае, по следующему адресу: 246654, г. Гомель, ул. Пролетарская, 71, БелНИИЛХ (Белорусский научно-исследовательский институт лесного хозяйства).

Институт дает гарантийное письмо о чистоте посадочного материала.

Желаем успеха и обильного урожая.

Л. ПРОКОФЬЕВА

У многих в садах растет солодка. Ее корень вполне заменяет сахар и очень полезен.

Правда, при передозировке у солодки появляется неприятный запах, она пенится, поэтому употреблять ее можно только в сухом виде. Пять граммов солодки заменяют 50 граммов сахара. Вот пример применения солодки: в 3-литровую банку уложить разрезанные на четыре дольки яблоки (из них надо удалить семена), предварительно на 5 минут залить подсоленной водой (1 чайн. ложечка на 1 л воды), чтобы не темнели, и затем промыть чистой водой и бланшировать 3 минуты. Вместе с яблоками положить 3 листика лимонника или актинидии, 1 веточку мелиссы лимонной или просто ее листики, все залить кипящим раствором и закатать. Раствор: 1 л яблочного сока, 15 г сухого корня солодки. Яблоки в этом случае будем использовать как гарнир, т. к. добавляем соль. Без соли можно использовать как компот.

Семена пряных растений кориандра (кинзы), укропа, аниса, фенхеля, тмина надо сушить в течение лета, растирать или размалывать в кофемолке и хранить в закрытой стеклянной баночке. Употреблять как пряные добавки.

Очень вкусен салат из свеклы или тыквы (он не рассчитан на длительное хранение). Овощи вымыть, отварить, очистить, некрупно нарезать. На полкилограмма овощей добавить 1 ст. ложку кориандра или укропа, 2 ст. ложки подсолнечного масла, горького перца по вкусу. Все перемешать и подавать к столу. Семена тмина, фенхеля и укропа хорошо действуют на желудок (послабляют). Семена укропа улучшают зрение.

Не все знают, что красивый цветок и листья монарды применяются как пряная добавка при солении. Они придают деликатесный вкус. Достаточно уложить в 3-литровую банку огурцы или томаты, туда же веточку красной монарды или 5 ее листиков, 5 цветков или бутонов календулы, залить кипящим яблочным соком или рассолом на 1 л воды 30 г соли, 50 г сахара или 5 г солодки.

---

* Начало см. №№ 6, 7.

КОНСЕРВИРУЕМ ПО-НОВОМУ

*(Продолжение)**

Прекрасный маринад или приправа получаются из стрелок чеснока. Обламывать их надо не перезревшими, чтобы они не были жесткими.

Уложить стрелки кружочками в банку, залить на 3 мин. кипятком, слить и залить кипящим раствором: на 1 л воды 40 г соли, 30 г сахара и 100 г 9-процентного уксуса. С уксусом не кипятить, а добавлять, сняв раствор с огня, и делать это надо быстро.

А вот такая приправа из чеснока может долго храниться незакатанная. 300 г чеснока, 700 г крыжовника провернуть через мясорубку, добавить очень мелко нарезанные укроп и кинзу, — по 100 г. Это странное сочетание прекрасно на вкус!

ФРУКТОВЫЕ ВИТАМИННЫЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ ЧАИ

1. Кожицу яблок и груш, сердцевину, оставшиеся после консервирования, надо высушить, промолоть или измельчить любым способом, можно просеять через сито. Смешать 2 части полученного порошка и 1 часть сахара. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке. Употреблять 1 ст. ложку на стакан кипятка. Фруктовая кожура содержит больше полезных веществ, чем мякоть.

2. Вымытую японскую айву натираем на крупной терке, сушим, промалываем, можно просеять через крупное сито. Дальше делать, как в предыдущем рецепте. Оставшиеся семена и семенные камеры используем для приготовления киселя.

3. Рябину, очищенную от веточек, бланшируем 1 минуту в кипящей подсоленной воде, чтоб уменьшить горечь. Горечь будет еще меньше, если возьмем рябину прихваченную. Сушим в духовке, промалываем, смешиваем с сахаром — 1 часть рябины 1 часть песка. Хранить порошок плотно закрытым, заливаем кипящей водой — 2 ст. ложки на 1 стакан.

4. Витаминный чай употребляется при простудах. Ягоды малины, шиповника и лесной рябины берем по одной части. Шиповник и рябину вначале бланшируем 1 минуту для уменьшения горечи и сохранения цвета чая, добавляем 1 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной. Ягоды высушиваем в духовке, малину сушим отдельно, тоже в духовке.

Высушенные ягоды промалываем вместе с семенами. Порошок просеиваем через сито, добавляем на 1 часть смешанного порошка 1 часть сахара и употребляем по 2 ст. ложки на 1 стакан кипящей воды.

5. Тонизирующий чай. Берем по одной части ягод черной смородины, листьев черной смородины и листьев лимонника. Ягоды черной смородины высушиваем в духовке и промалываем. Листья черной смородины и лимонника сушим на воздухе, протираем и просеиваем. Все перемешиваем, добавляем 1 часть сахара. Храним плотно закрытыми. Употребляем 2 ст. ложки порошка на 1 стакан кипятка.

6. Так же можно приготовить напиток из порошка взятых по одной части ягод красной смородины, малины и листьев лимонника. На 1 часть смешанного порошка берем 1 часть сахарного песка. Пить, заваривая 2 ст. ложки на 1 стакан воды.

7. По одной части ягод ирги и красной смородины высушиваем в духовке, промалываем, в 1 часть порошка добавляем 1 часть сахара и 1 ст. ложку смеси завариваем на 1 стакан кипятка.

8. Берем одну часть листьев актинидии, высушенных на воздухе и промолотых, 2 части ягод красной смородины, высушенных в духовке и промолотых, 2 части сахара, все смешиваем, храним плотно закрытыми. Употребляем 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка.

9. Ягоды малины и красной смородины сушим в духовке, промалываем и берем по одной части. Листья винограда сушим на воздухе, протираем и просеиваем, берем 1 часть. Все смешиваем и на 1 часть порошка берем 1 часть сахара. Употребляем 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка.

10. Ягоды ирги высушиваем в духовке, промалываем и берем 2 части. Базилик сушим на воздухе, измельчаем, протираем через сито и берем 1 часть. На 1 часть смеси добавляем 1 часть сахара. Употребляем, заваривая 1 ст. ложку порошка на 1 стакан кипятка.

СОКИ С ДОБАВКАМИ

Рекомендуем заготавливать соки по мере созревания овощей, плодов и ягод. Итак, наши рецепты:

1. 300 г сока черноплодной рябины (до приготовления сока ягоды бланшируем 2 минуты в кипящей воде), 200 г сока красной свеклы, 2,5 л яблочного сока и 200 г сахара доводим до кипения, добавляем 3 листика черной смородины, 3 листика малины, кипятим 5 минут, разливаем в банки и закатываем.

2. Соки тыквы и кабачков советуем готовить из перезревших плодов. Они всегда есть на огороде, другие консервы и блюда получаются из них невкусными, а вот соки хороши.

2 л сока тыквы или кабачков, 1 л яблочного сока, 10 молодых листьев винограда, 1 веточку мелиссы лимонной, 200 г сахара кипятим 5 минут, разливаем в банки и закатываем.

3. 500 г мелко нарезанной японской айвы заливаем 3 л сока тыквы или кабачков, добавляем 200 г сахара или меда, доводим до кипения и закатываем в банки.

4. 1 кг ягод крыжовника заливаем 2 л сока тыквы, добавляем 200 г сахара, доводим до кипения и протираем через сито. В полученный сок кладем 5 листиков винограда и 5 листиков лимонника, кипятим 4 минуты, разливаем кипящим и закатываем.

5. 1 кг ревеня (черешки) чистим, заливаем 2 л воды и доводим до кипения, протираем через сито. Добавляем горсть лепестков роз и 5 листиков лимонника, 200 г сахара, кипятим 5 минут и кипящим разливаем в банки и закатываем.

6. 1 кг сливы заливаем 2 л воды и 300 мл сока красной свеклы, добавляем 200 г сахара, доводим до кипения, протираем через сито. Протертый сок кипятим 5 минут, разливаем кипящим в банки и закатываем.

Г. ПОСКРЕБЫШЕВА,
Л. ПРОКОФЬЕВА

Фото Г. ЧЕРКАСОВА

стала прогуливать. И боюсь теперь влюбляться: вдруг опять «мимо». Подруги мне говорят, что я слишком легкомысленная: влюбляюсь не по-настоящему. Но что же делать, если меня никто не любит, вернее, влюбляются в меня те, кто мне не нужен, а я влюбляюсь в тех, кому я не нужна...»

— Петр Дмитриевич, как решалась проблема неразделенной любви в Древней Индии?

— Нельзя сказать, что это любимый сюжет древнеиндийской литературы. Влюбленные обязательно должны были встретиться, соединиться — чаще бывало так.

Но если влюбленные не соединялись — это было равносильно смерти. В «Кама сутре» описывается 10 стадий любви — того, что может произойти с влюбленными в разлуке. (Надо сказать, что в Древней Индии все очень любили систематизировать.) Первая стадия — любование. Потом — привязанность мысли к любимому человеку. Дальше — постоянное припоминание достоинств возлюбленного, нарушение сна, слабость, на шестой стадии человек переставал замечать все радости жизни, ничего его больше не привлекало, седьмая стадия — потеря стыда, потом — безумие, обморок и — смерть.

Но обычно все-таки до десятой стадии дело не доходило. В крайнем случае влюбленные встречались в других своих жизнях, — вы, наверное, знаете, что в Древней Индии считали, что человеческая душа проживает на земле несколько воплощений.

— Так что же, в Древней Индии не было несчастной любви совсем?

— Была, конечно. И была грусть по несбывшемуся:

То, что я пишу на табличке сердца,
Тщательно судьба с нее стирает,
И теперь она истерлась настолько,
Что мечту на ней и не прочтешь.

Но здесь есть один секрет. Дело в том, что в Древней Индии были очень распространены любовные заговоры и привороты.

— Неужели помогало?

— Тут, знаете, опять же надо понять разницу между сознанием современного человека и человека, живущего в древности. В Древней Индии магия, магические действа занимали принципиально важное место в жизни людей. И на самом деле магия — это не совсем мистика. Она скорее сопоставима с наукой. И ту, и другую объединяет общая цель — познание закономерностей бытия, дающее средства для воздействия на природу и для достижения желаемых результатов. В этом смысле и магия, и наука — две стратегии поведения человека перед лицом природы. Но если магия основана на понимании мира, когда все может быть причиной всего и, следовательно предполагает всеобщую взаимосвязь, то наука стремится среди всех возможных и мыслимых связей выделить основные, определяющие и поддающиеся проверке.

В магии существует убеждение, что если высказанное истинно, если сказаны верные слова, то желание сбудется. Это вытекает из идеи о неслучайности связи между словом и обозначенным им понятием, предметом или человеком. Например, в магии было важно «захватить имя» (во время войн свои имена скрывали, чтобы не обнаружить эту слабость), правильно назвать, произнести имя противника — значит сказать истину, то есть приобрести магическую власть над человеком. Приговаривали обычно так: «Лунный свет сходен с солнечным, у ночи сходная природа с днем. Я призываю истину на помощь...» Обычно магические ритуалы, сопровождающие заговоры, имеют отчетливо выраженный символический характер. Например, чтобы отнять счастливую судьбу у соперницы, придавливали камнем колечки, сплетенные из ее волос.

— Для современного человека магия уже не истина, а значит, теряет силу.

— Но ведь мы говорим о магии, о магических любовных заговорах как о памятниках поэтического творчества древнего народа Индии, как о памяти тех времен, когда люди свято верили, что истинные, подлинные чувства так сильны, что обязательно вызовут чувства ответные.

— Хорошо. Тогда я тоже знаю один любовный заговор — он российского происхождения, сибирского. Сравним? Называется «На тоску добру молодцу по красной девице»: «Стану я раба (дальше следовало имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы в двери, из двора в ворота, пойду в чистое поле, в подвосточную сторону, в подвосточной стороне стоит изба, среди избы лежит доска, под доской тоска. Плачет тоска, рыдает тоска, белого света дожидается, белый свет, красное солнышко дожидается, радуется и веселится. Так меня, рабу (тут опять надо назвать свое имя), дожидался, радовался и веселился, не мог бы без меня ни жить, ни быть, ни пить, ни есть, ни на утренней заре, ни на вечерней, как рыба без воды, как младенец без материна молока, без материна чрева не может жить, так бы раб (называлось имя возлюбленного) без меня не мог бы жить, ни быть, ни есть, ни на утренней заре, ни на вечерней, ни в обыден, ни в полдень, ни при частых звездах, ни при буйных ветрах, ни в день при солнце, ни в ночь при месяце. Впивайся, тоска, въедайся, тоска, в грудь, в сердце, во весь живот рабу (опять называлось имя), разрастись и разродись по всем жилам, по всем костям сухотою по мне».

— Интересно, что влюбленные в разных концах света, завораживая любимое сердце, говорили примерно об одном и том же. Вот индийский древний заговор — «На приобретение любви женщины»:

Как лиана дерево
Обвила вокруг,
Так и ты меня обними —
Чтобы стала ты меня любящей,
Чтоб не стала ты избегать меня.
Как орел, взлетая,
Прибивает крыльями землю,
Так и я прибиваю мысль твою —
Чтобы стала ты меня любящей
Чтоб не стала ты избегать меня!
Как эти небо и землю
Враз обходит солнышко,
Так и я обхожу мысль твою —
Чтобы стала ты меня любящей,
Чтоб не стала ты избегать меня.

По-моему, образ любви, как его представляли древние люди, в этих заговорах очерчен очень четко.

— Да, сейчас бы, наверное, сказали: «Чтоб не мог без меня ни на дискотеку пойти, ни в кино».

— Но, в сущности, [illegible] чеканкой — и сейчас, и в др[illegible] ли любовь как взаи[illegible] людей, связанных [illegible] и телом.

На уроке истории присутствовала Маша МУСИНА.

P. S. Жалко только, что сегодня письма о любви все были нерадостные. Это и понятно: когда все хорошо, кто же о счастливой любви в редакцию пишет? И все-таки, как бы было здорово изучить историю любви, счастливой любви, не только по древним текстам, но находить ее и в наших днях. Может быть, мы вместе и написали бы ее — Историю современной любви?

И напоследок еще одно четверостишие из индийской поэзии, пережившее 20 веков:

Вытри слезы, подруга,
Не криви полумесяцем губы.
Всегда ведь причудливо и тягуче
Паутина любви плетется!

Людмила ГАВРЮШЕНК

ПОГЛЯДИМ В ГЛАЗА ДРУГ ДРУГУ...

— [illegible] Тамара, мы ждем обещанного [illegible] с физиогномикой.

— [illegible] это тема нашего сегодняшнего занятия. Я расскажу вам о том, как по чертам лица, по его форме определить характер человека, его склонности.

— Простите, Тамара, но у меня сразу возникает вопрос. Все ваши прилежные ученики (я надеюсь, что и меня вы относите к их числу) знают, что характер человека во многом определяется расположением планет в его гороскопе. Так, если по чертам лица можно судить о свойствах человеческой натуры, то возможно определить, и какие планеты наиболее проявлены в гороскопе?

— Вы определенно делаете успехи. Ваш вопрос это подтверждает. Совершенно правильно: лицо несет в себе информацию о планетах, наиболее активно проявляющихся в гороскопе человека. Сейчас я объясню подробнее. Сначала скажите мне, на что именно вы, встретившись с человеком, обращаете внимание прежде всего?

— Конечно, на глаза. Они ведь зеркало души...

— Да, именно глаза, как и светила в астрологии, являются первичными показателями сути человека. Вот вы сказали, что глаза — зеркало души. Это правильно. Но я должна добавить, что они и зеркало Духа. Помните, я вам объясняла, что Солнце в астрологии показатель Духа, а Луна — показатель Души. Поэтому наши глаза — отражение двух великих светил. Именно по глазам мы можем наиболее точно судить о творческих качествах человека, о том, какое сердце бьется в его груди. Хочу обратить ваше внимание на то, что, как правило, у мужчин правый глаз больше, чем левый, а у женщин — наоборот.

— А почему?

— Потому, что наше тело делится на правую и левую стороны. Правая — мужская, ян, солнечная сторона, а левая — женская, инь, лунная.

— Поняла. Значит, все, что у мужчин расположено справа, больше, чем слева, а у женщин — больше все, что слева?

— Правильно. Но это не все. Запомните:

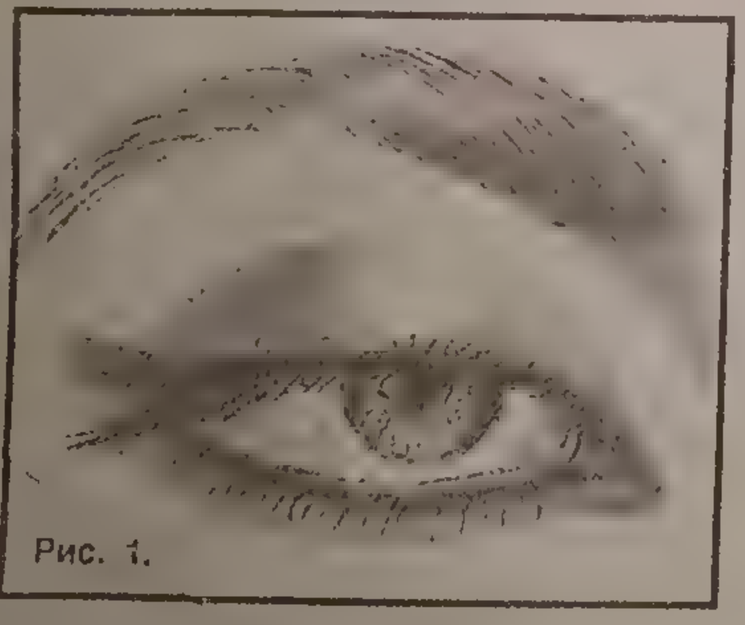


Рис. 1.

если на теле мужчины справа есть родинки или другие какие-то отметки, то это хороший знак, а у женщин соответственно положительная информация та, которая расположена слева.

— Тамара, вы сказали, что правый глаз соответствует Солнцу — он больше у мужчин, чем левый, а левый — глаз Луны, поэтому он женский и у женщин больше, чем правый. А если наоборот? Разве нет женщин, у которых левый глаз меньше? И что это значит?

— Если у женщины больше правый глаз, то это означает, что Солнце у нее сильнее Луны. Конечно, есть и мужчины, у которых правый глаз меньше, чем левый. Это говорит о том, что в гороскопе его сильнее противоположное светило.

— А может быть так, что с годами меняется размер глаз. Ну вот был больше один, а потом стал вдруг «расти» другой?

— Может такое случиться, но не вдруг, как вы говорите. Дело в том, что прожитая жизнь, а главное, то, как она прожита, отражается на наших лицах. Если человек погрязнет в пороках, если в его душе нет добра, то уже к сорока годам его лицо обезображено, это уже не лицо, но злобная маска. Или если, например, мужчина живет, не реализуя все то, что должен реализовать, если он спокойно предоставляет жене решать за него все проблемы, то его характер приобретает все больше и больше женских черт, и нет ничего удивительного, если у него начнет «расти», как вы сказали, левый, женский глаз.

— Тамара, но есть ведь люди и с нормальными, одинаковыми глазами...

— Одинаковые по размеру глаза — показатель личности гармонической, правильно расходующей свой творческий потенциал.

— Не суждено мне, видно, стать гармонической личностью... А еще что-нибудь про наши глаза вы расскажете?

— Разумеется, наш разговор только начинается. Итак, продолжим. Теперь поговорим о форме глаз. Чтобы было нагляднее, я вам даже нарисую. Вот, например, такая форма. (Рисунок 1.) Большие, удлиненные глаза. Согласитесь, что такие глаза хотела бы иметь каждая женщина. Но чаще всего они встречаются у людей с сильным Солнцем, соляриев, и у рожденных под знаком Льва. А теперь посмотрите, как выглядят глаза лунариев. (Рисунок 2.) Как правило, это тоже большие глаза, хотя иногда встречаются и маленькие, но главное — они круглые. Обычно они украшают лица «раков». У меркурианцев глаза, не в обиду им будь сказано, невыразительные, форма бывает разная, но они всегда небольшие, с подвижным, быстрым взглядом. А вот Венера дарит людям глаза разной формы: и лунную, и солнечную, и среднего размера, и большого, но никогда у венерианцев не бывает маленьких глазок. Взгляд мягкий, спокойный, игривый. На лице марсианина глаза горят, как угли. Они глубоко посажены, круглые или узкие, прищуренные, небольшие. Смотрит марсианин подозрительно. Юпитерианский тип глаз — средней формы и размера, взгляд прямой, уверенный. Глаза сатурнианца небольшие, часто узкие, с опущенными вниз уголками. Это говорит о том, что человек скрытный, не выдает своей истинной сути.

— Тамара, а вот веки, форма бровей тоже могут что-то сказать?

— Конечно, могут. Вот послушайте. Если у человека набухшее верхнее веко, то не удивляйтесь тому, что он эгоист, стремящийся не отдавать людям энергию своих чувств, а поглощать ее у других. Если же нижнее веко больше верхнего, то такой человек способен отдавать себя людям, но будет благодарен и за внимание к себе. Средняя форма век говорит о гармонической личности, о способности разумно распределять свою энергию. У венерианцев, например, всегда симметричная форма век, а брови изогнуты луком. У соляриев в большинстве своем припухлое нижнее веко и дугообразные брови. У лунариев приспущенное верхнее веко, прямые брови. Брови меркурианца чаще всего округлые, верхнее веко больше нижнего. У марсианина веки темные, брови нависают или прямые, зачастую сросшиеся. Лицо юпитерианца украшают густые брови «домиком» или прямые, веки симметричные. У сатурнианца тоже густые нависающие брови, тяжелые верхние веки с опущенными вниз углами.

— Тамара, а по цвету глаз тоже можно что-то сказать о человеке, о том, какие планеты действуют активно в его гороскопе?

— Мне нравится ваша любознательность. Да, цвет глаз тоже окошко во внутренний мир человека, тоже показатель сильных планет в его гороскопе. Ну, например, карие глаза — это мужской цвет, цвет Плутона. Люди с таким цветом глаз способны и отдавать, и получать

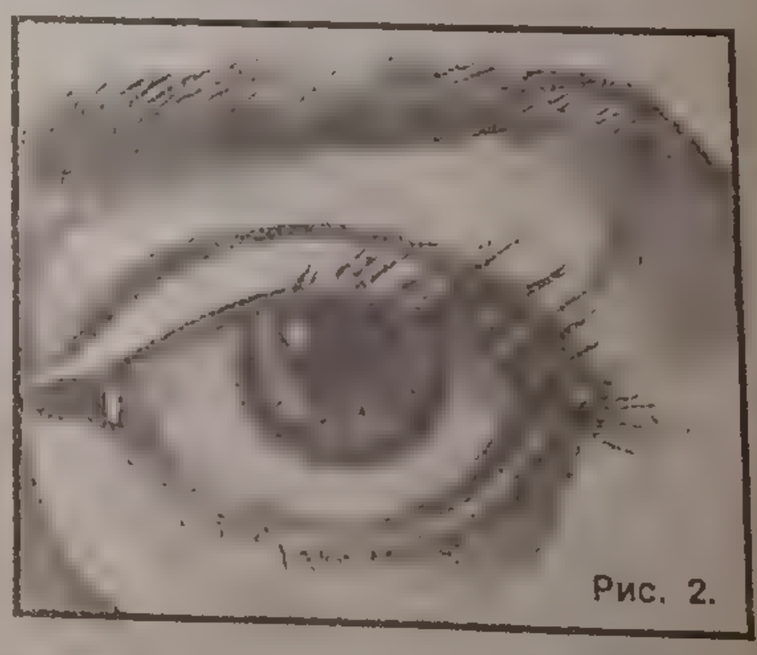


Рис. 2.

энергию, но действия планет в их гороскопе всегда связаны с проявлением Плутона. Зеленые глаза — это женский цвет, цвет любви, мягкости, гармонии. Это цвет Нептуна. Зеленоглазые люди способны на большую отдачу, но надо сказать, что от них исходит не только хорошее, но бывает и дурное влияние. Те, в чьем гороскопе силен Уран, имеют, как правило, голубые или серые глаза. Это нейтральные цвета, и обладатели таких глаз всегда сохраняют позицию нейтралитета, стороннего наблюдателя.

— Тамара, а у лунариев и соляриев какие обычно глаза?

— У лунариев, как правило, глаза тоже зеленые, как и у нептунианцев, а у соляриев —

Окончание на стр. 23.

горячей сковороде. Когда омлет поджарится, свернуть его рулетом и переложить на тарелку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Нарезать ½ кг зеленого лука кусочками длиной около 2 см, спассеровать на жире, добавить и слегка обжарить ¾ стакана риса, посолить и перемешать с очищенными от кожицы и мелко нарезанными свежими или консервированными помидорами, мелко нарезанной зеленью петрушки и молотым красным перцем по вкусу. Разложить приготовленную смесь на противне, залить горячей водой и запекать в умеренно горячей духовке до готовности риса. После этого залить запеканку взбитой смесью из неполного стакана молока и 3 яиц, посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

ВЕСЕННИЕ КОТЛЕТЫ

Перебрать по ½ кг шпината и крапивы, промыть, положить в кастрюлю, добавить 1—2 пучка зелени петрушки, залить кипящей подсоленной водой, проварить до закипания, затем воду слить, а шпинат с крапивой и петрушкой мелко порубить. В полученную массу добавить 2 яйца, 2—3 ст. ложки муки, ½ стакана измельченной брынзы и тщательно вымесить. Жарить котлеты на сковороде в хорошо разогретом масле, кладя в нее по столовой ложке приготовленной массы. Чтобы котлеты получились плоскими, придавите их ложкой. На стол подайте с салатом и сметаной.

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Мелко нарезать ½ кг перебранного и промытого щавеля и потушить его без жира в воде в течение нескольких минут (следить, чтобы щавель не подгорел).

Разогреть 4 ст. ложки муки, добавить при непрерывном помешивании 300 мл молока, посолить и довести до кипения. Затем положить подготовленный щавель, поварить его около 10 минут и заправить 2-мя тщательно растертыми яичными желтками и молотым черным перцем. Подать пюре к яичнице-глазунье.

А чем закончить обед, что на десерт? От конфет мы отказались, от пирожных — тоже...

АБРИКОСЫ СО СМЕТАНОЙ И ТВОРОГОМ

В мисочки из огнеупорного стекла положить по 4—5 абрикосов из компота. Взбить 150 г сметаны с 40 г сахара, добавить 250 г диетического творога и хорошенько перемешать. Положить приготовленный крем вокруг абрикосов, посыпать его нарезанными грецкими орехами или миндалем и поставить мисочки в умеренную горячую духовку. Держать там, пока крем не подрумянится.

КРЕМ С МЕДОМ

Налить в воду 150 г меда (если мед твердый, растопить его на пару), добавить 3 хорошо растертых яичных желтка и, все время помешивая, подогревать, не давая массе закипеть, пока она не загустеет, после чего снять ее с плиты и охладить. Взбить в густую пену белки и перемешать их с медовой массой и крупно нарезанными орехами.

ЗЕМЛЯНИКА С КРЕМОМ

Вскипятить ½ литра молока с сахаром по вкусу. Развести 2 ст. ложки обыкновенной или картофельной муки небольшим количеством холодной воды и полученную кашицу добавить постепенно при непрерывном помешивании в кипящее молоко.

Варить, помешивая, пока каша не загустеет, после чего снять ее с огня, добавить порошок ванилина; 3 яичных желтка хорошо перемешать и протереть через дуршлаг. При подаче на стол положить на блюдца плоды и залить их приготовленным кремом.

МАЛИНОВЫЙ КРЕМ СО СМЕТАНОЙ

Тщательно растереть 1 яичный желток с 2 ст. ложками сахара, растереть в пюре 300 г малины и смешать с 3 ст. ложками сахара, взбить 100 г сметаны. Все это перемешать и разложить в вазочки. Сверху украсить веночком из сметаны, положить на середину по крупной ягоде и до подачи на стол держать в холодильнике.

КРЕМ ИЗ ЯГОД

Взбить миксером в воздушную массу 500 г ягод (или фруктов) с 4 ст. ложками сахара и 2-мя яичными белками, переложить в стеклянные вазочки и поставить на 2—3 часа в холодильник. Перед подачей украсить ягодами.

ТОРТ-КРЕМ

Для его приготовления вам понадобится 800 мл молока, 300 г сахара, 8 яиц, 200 г сметаны, 25 г желатина, 300 г фруктов.

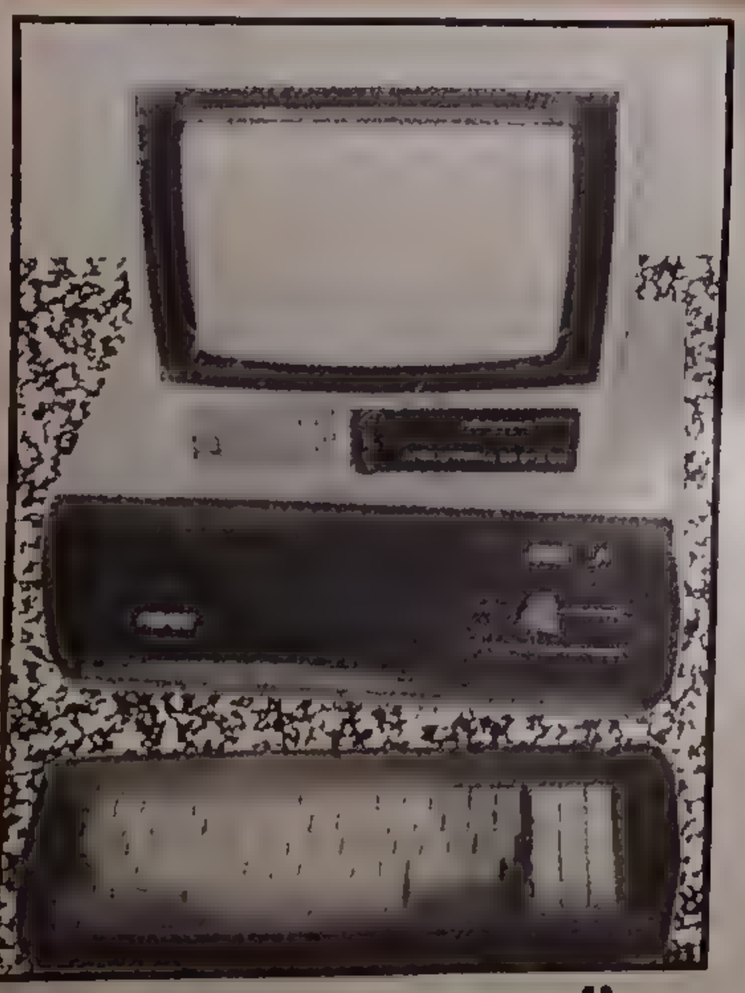
В кипяченое молоко всыпьте часть сахара. Затем постепенно соедините с взбитыми желтками. Смесь при непрерывном помешивании нагрейте до загустения, не давая закипеть. Прибавьте заранее замоченный в холодной воде желатин (соотношение 1 : 4). Хорошо вымесить до полного растворения желатина. Процедить и дать слегка застыть. Затем соединить со сметаной, взбитой с сахаром и крутой белковой пеной.

Подготовленный крем положите в подходящую форму вместе с фруктами, освобожденными от косточек и нарезанными дольками (персики, абрикосы, вишни).

Крем в форме поставьте в холодильник. Перед подачей опустите дно и бока формы в горячую воду и сразу же переверните на большую тарелку. Можно украсить сметаной и фруктами.

Желаем вам приятного аппетита и крепкого здоровья!

Л. ПЕТРОВА



Электронный помощник

Пожалуй, многие из нас ощущают потребность уже не столько в блокноте и пишущей машинке, сколько в персональной ЭВМ. И дома, и на работе лучшим помощником для вас может стать «Агат-7» — электронно-вычислительная машина, предназначенная для массового применения в различных сферах человеческой деятельности с ориентацией на тех, кто не имеет специальной подготовки. «Агат» может быть использован для решения широкого круга научно-технических и экономических задач, в управлении и делопроизводстве, сфере обслуживания и торговле, системе образования и профориентации, культуре и здравоохранении, в компьютерных центрах для обучения и организации досуга, при создании подсистем автоматизации учреждений и автоматизированных рабочих мест инженера, технолога, экономиста. Вы можете при помощи «Агата» сделать чертеж, составить любую выкройку.

Основные параметры:

Разрядность основного микропроцессора, разряды	8
Быстродействие, млн. коротких операций в секунду (типа «Регистр-регистр»), не менее	0,5
Емкость оперативного запоминающего устройства (ОЗУ) Мбайт, не менее	0,064
Емкость (неформатированная) накопителя на гибком магнитном диске, Мбайт, не менее	0,14
Количество адресуемых точек для отображения на экране устройств на базе ЭЛТ, точек, не менее	256 × 256
Цветность устройства отображения информации на базе ЭЛТ	многоцветное
Потребляемая мощность (без ВКУ), ВА, не более	55
Масса, кг, не более	11

Цена — 4800 рублей

ЦКСО «Радиотехника»

ПЭВМ «Агат-7» вы можете приобрести в фирменном магазине-салоне «Радиотехника» № 1 по адресу: Москва, ул. Новокузнецкая, 17/19, телефон 233-17-79.

ДЛЯ ВАС, ХОЗЯЙКИ!

Какой хозяйке не хочется иметь на своем столе круглый год фрукты, овощи и ягоды, соусы и соки, джемы, варенья и пикантные наливки! Но как сохранить все это «витаминное» богатство в течение нашей долгой зимы? Позаботиться нужно уже сейчас, в преддверии дачного сезона, а хорошим помощником для вас станет кооператив «Маяк», созданный на базе молдавского НПО «Селекция». Наложенным платежом вам вышлют подробнейшие рекомендации по подготовке ягод, овощей, фруктов и грибов к консервации, по технологии их переработки, подготовке тары и хранению консервов. «Маяк» также предоставляет отдельные рецепты — современные и старинные, народные и разработанные по всем правилам кулинарной науки — консервов и блюд из них. Стоимость сборника рекомендаций по консервированию и пяти рецептов — 1 рубль 50 копеек.

Тарой, уверены, вы уже запаслись, а вот крышки... Вспомните, как перед летним сезоном они пропадают то в одном, то в другом городе или области. «Маяк» берет на себя заботу и об этом: наложенным платежом он высылает крышки для домашнего консервирования по предварительным заявкам. В одной посылочной упаковке 500 штук, за которые вам нужно будет заплатить 50 рублей плюс стоимость почтовых расходов на пересылку бандероли в ваш адрес.

Заказать сборник правил домашнего консервирования и рецепты можно в комплекте с крышками, можно отдельно. Заказы направляйте по адресу: 279200, Молдавская ССР, г. Бельцы-1, а/я 612, кооператив «Маяк».

ЧТО НА ВАШЕМ СТОЛЕ?

В № 10 «Работницы» за прошлый год был опубликован материал «Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить». Он вызвал шквал читательских писем. Среди них много рассерженных. В наших советах, как правильно питаться, читатели увидели попытку оправдать пустые прилавки, отсутствие мяса, сахар по талонам. Увы, сейчас такое время, что и безобидный кулинарный рецепт несет в себе политическую окраску. И все-таки, несмотря ни на что, мы должны думать о своем здоровье — сами должны думать, пока государство не в силах взять на себя эту заботу о нем. Призывы к вегетарианству, к посту направлены на то, чтобы не оправдывать отсутствие мяса — мы лишь хотим вас научить быть здоровыми.

Пройдут годы, придут болезни. И только тогда многие наши постаревшие читатели поймут, что корень всех заболеваний прежде всего в неправильном питании, что калорийная пища дает не радостное ощущение жизни, а ожирение... Посмотрите, какие мы все больные. Как тяжело дышим, поднявшись пешком на четвертый этаж. Обливаемся потом и хватаемся за сердце, пробежав несколько метров. Смертельно устаем к концу дня. А просыпаясь утром, не чувствуем бодрости... В нашем доме в избытке макароны, жиры, картошка. Очереди стоят за колбасой. И всеми этими продуктами мы отравляем свой организм.

Трудно убедить взрослого человека, что он ведет неправильный образ жизни. Он подозрительно-иронично вслушивается в наши советы. Вы предлагаете каждый день пешком подниматься в свою квартиру на 12-й этаж? Да просто вы хотите оправдать плохую работу лифта — вечно он ломается, защищаете работников жэка! Вы предлагаете не пользоваться общественным транспортом, хотя бы часть пути на работу проходить пешком? Да просто вы хотите таким образом разгрузить переполненные автобусы и троллейбусы! Вы предлагаете никогда не становиться в очередь за колбасой и не покупать ее, даже когда нет очереди?! Ну, знаете... Трудно перевоспитать взрослого человека... Но зато легко наесться до отвала, когда ты этого захочешь — хоть в двенадцать часов ночи, легко ни разу — не то что в неделю, в жизни! — не устраивать разгрузочный день, легко «достать» мясо — гораздо легче, чем навсегда исключить его из своего рациона. Жаль, конечно, что только болезни заставят вас взглянуть на свой стол по-другому...

А сегодня мы обращаемся к 16-летним. Они еще не пропитаны, как их родители, предрассудками типа: калории — это жизнь, еда — это здоровье и т. д.

В 16 лет, честно говоря, меньше всего думаешь о еде. Но завтра девочки станут хозяйками. И от их знаний и кулинарных способностей будут зависеть не только собственное здоровье и собственная жизнь, но жизнь и здоровье мужа и детей.

Попробуйте запомнить некоторые правила, и если вы положите их в основу своего семейного меню, семья ваша будет здоровой...

1. Если вы не отказываетесь от мяса — пусть оно появляется на вашем столе 2—3 раза в неделю, не чаще. (Это к птице не относится.)

2. Вы собираетесь варить суп? Сварите его на воде. И запомните — вы избавляете свою семью от зла: ведь в бульон перешла масса вредных веществ.

3. Пусть в вашем доме никогда не будет никаких животных жиров — только растительное масло. И забудьте слово «бутерброд» — масло и хлеб. «Природа никогда не делает бутербродов»,— любил повторять Шелтон. Не покупайте сливочного масла. Поверьте, никто не умрет от его отсутствия. А жизнь ваша продлится...

4. Не спешите давать ребенку конфеты. Чем позже он узнает об их существовании, тем лучше. Ведь дети любят не сами конфеты — у них просто появляется такая же вредная привычка, как у курильщиков.

5. Попробуйте не употреблять сахар и соль. А если уж делаете это, то в минимальном количестве.

Ребенку в голову бы не пришло подсолить или подсахарить пищу — за него это делают «доброжелательные» родители, не ведая, какими болезнями награждают свое дитя.

А теперь, девочки, пойдемте на кухню. Начнем с супа — ведь недаром говорят, что о том, насколько крепка семья, можно судить по тому, как часто бывает в доме суп. Что ж, сварим его — это несложно. Только не на бульоне, а на воде, и за полчаса до обеда — не надо ему стоять дни и недели в холодильнике. С некоторыми рецептами вегетарианских супов мы познакомили вас в прошлом году. Вот еще несколько:

ВЕСЕННИЙ СУП

Перебрать, тщательно промыть и мелко нарезать ½ кг щавеля и несколько перьев молодого чеснока, потушить в 2—3 ст. ложках разогретого растительного масла, добавить 1—2 ст. ложки муки и такое количество кипящей подсоленной воды, чтобы получился умеренно густой суп, положить в него очищенный и нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол положить мелко нарезанную зелень петрушки.

СУП «ДОБРАЯ ЖЕНА»

Натереть на терке 3—4 моркови, нарезать кубиками ½ кг картофеля, мелко нарезать 1—2 стебля лука-порея. Затем потушить все это в разогретом растительном масле, залить кипящей подсоленной водой и варить около 40 минут. Готовый суп заправить сметаной, лимонным соком.

СУП ИЗ ШПИНАТА

Поджарить до золотистого оттенка 2 ст. ложки муки в 3 ст. ложках растительного масла, залить 1½ — 2 литрами теплой воды и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить ½ кг очищенного, промытого и нарезанного шпината. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить 2—3 ст. ложками сметаны или простокваши. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром или брынзой и положить в каждую тарелку гренки, которые приготовить так: разогреть 2—3 ст. ложки растительного масла и поджарить на нем до золотистого цвета 2 стакана нарезанного кубиками хлеба.

Итак, суп съеден. Что на второе? А такие блюда пробовали?

ЗАПЕКАНКА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Очищенные, промытые и нарезанные кубиками 2 моркови, стебель сельдерея перемешать с мелко нарезанной головкой лука, потушить до мягкости в разогретом подсолнечном масле, добавить ¼ кг очищенного мелкого лука-севка, 200 г грибов (если есть — маслины), влить стакан горячей воды, посолить, положить несколько горошин черного перца и варить на медленном огне. Когда кушанье закипит, добавить 2 ст. ложки риса и 3—4 очищенные и нарезанные кубиками картофелины, поварить 15—20 минут, положить 2 ст. ложки томата или 2 помидора, поварить еще 15 минут и поставить в умеренно горячую духовку. Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА

Очищенный и промытый шпинат (500 г) слегка посолить, потушить, пока не испарится вода, затем мелко порубить и выложить на смазанный маслом противень. Приготовить соус: на разогретом масле поджарить до розоватого оттенка столовую ложку муки, развести ее стаканом молока, поварить полученную кашицу несколько минут, снять с плиты и сразу же заправить 4 ст. ложками сметаны, молотым черным перцем, солью и тертым мускатным орехом. Залить шпинат приготовленным соусом и запечь в умеренно горячей духовке.

ОМЛЕТ С ПЕТРУШКОЙ

Яичную массу, приготовленную из 8 яиц (по 2 яйца на порцию), перемешать с двумя мелко нарезанными пучками зелени петрушки, посолить и разделить на 4 части. Жарить омлеты отдельными порциями на

Модели из журнала «БУРДА МОДЕН» (ФРГ).

Портреты и люди

«ПЕСНЯ ЖЕНСКОЙ НЕВОЛИ»

В одном из залов Костромского музея изобразительных искусств висит портрет Юлии Валериановны Жадовской, известной поэтессы и писательницы 40—50-х годов прошлого века. На зрителя смотрят умные глаза молодой женщины, в которых неизвестный художник сумел заметить и задумчивость, и страдание, и усталость. И впрямь жизнь с самого рождения не баловала ее. Достаточно сказать, что у девочки не было левой руки, а правая значительно короче, чем нужно. Мать будущей поэтессы умерла вскоре после рождения дочери. Маленькая Юлия воспитывалась у бабки по материнской линии в селе Панфилове, Буйского уезда, Костромской губернии. Бабушка была мелкопоместной дворянкой, не очень образованной, но практичной и душевной. Она как могла растила и воспитывала сироту, обучала ее грамоте. Юлия, к счастью, оказалась не только жизнерадостной, но очень способной девочкой: на пятом году выучилась чтению и до двенадцати лет прочитала всю дедушкину библиотеку.

Когда девочке исполнилось 12 лет, бабушка отвезла ее в Кострому к своей дочери — Анне Ивановне Корниловой, довольно известной писательнице, которой посвящали стихи Пушкин, Языков, Вяземский. Она с большим усердием занялась образованием племянницы: учила ее иностранным языкам, географии, истории, литературе. Обучение в домашних условиях продолжалось и в Ярославле, куда в конце концов взял Юлию отец. Русским языком в доме отца с ней начал заниматься учитель ярославской гимназии Петр Миронович Перевлесский, впоследствии профессор Александровского лицея, известный своими трудами по филологии и истории словесности. Между учителем и талантливой ученицей возникли трогательные отношения, которые за три года переросли в глубокое чувство, но отец воспротивился их браку. Тупой, ограниченный солдафон николаевской эпохи меньше всего думал о счастье дочери и в молодом педагоге видел только сына рязанского дьячка. Перевлесский вынужден был уехать навсегда, а отец еще в течение 20 лет тиранил дочь и близких воспоминаниями об этом несостоявшемся браке.

Разрушенная любовь, невыносимые условия домашнего деспотизма наложили отпечаток на характер и образ мыслей девушки, отразились и на раннем ее творчестве.

В 1843 году в «Москвитянине» появились два стихотворения Жадовской «Лучший перл...» и «Много капель светлых...». А спустя три года вышла первая книжка стихов Жадовской. В. Г. Белинский встретил ее критически, сетуя на поэтессу за стремление «уйти от мирской суеты», от борьбы, от насущных требований людей. Впоследствии Юлия Валериановна с благодарностью вспоминала слова «неистового Виссариона»: «Его сухая правда ценилась мною дорого».

Второй сборник стихотворений поэтессы вышел в свет в 1858 году. На этот раз на них откликнулся Добролюбов. «Особенность и сила субъективности таланта г-жи Жадовской,— писал он в журнале «Современник»,— состоит в том, что она не подчиняется безусловно внешним впечатлениям природы, а умеет перерабатывать их согласно со своим внутренним настроением».

Сложным и противоречивым был творческий путь поэтессы. Ее героиня воплощает в себе драматизм предреформенной эпохи:

Увы! И я, как Прометей,
К скале прикована своей,—
Мне коршун-горе сердце гложет,
И луч небесного огня
От рока не спасет меня,
И цепь сорвать мне не поможет.

«Я любуюсь чужим счастьем и горюю чужим горем»,— писала Жадовская в одном из своих писем. Действительно, поэтесса не превращает свои страдания в мировую скорбь: «Не нужно мне участья, не жалуюсь, не плачу я». Но горе других людей трогает ее необычайно. Мучительная боль за тех, кто прозябает в нищете, кто всю жизнь работает и умирает в нужде, не дает ей покоя. Не случайно «Нива моя, нива» было самым популярным стихотворением XIX века о крестьянстве, оно печаталось в многочисленных хрестоматиях и учебниках.

Особенно резко звучит социальный протест и уничтожающая критика современного общества в стихах, относящихся к последнему периоду творчества поэтессы. Это и «Бесстрастны, суетны и вялы», и «Они меня мучили долго», и «Тунеядцам», и многие другие, написанные не без влияния революционеров-демократов и Н. А. Некрасова.

В сентябре 1860 года в одном из своих писем она спрашивает: «Отчего так долго тянется крестьянский вопрос и будет ли конец ему? Будет ли конец этой истоме, этому лихорадочному ожиданию бедных людей?» Ее глубокое сочувствие угнетенному народу живет рядом с надеждой на лучшее будущее:

...Говорят, придет пора,
Будет легче человеку,
Много пользы и добра
Светит будущему веку...

Как мы уже отметили, личная жизнь Юлии Жадовской не была удачной. Вопреки воле отца, в конце концов она вышла замуж за обремененного большой семьей доктора К. И. Севена, друга дома, и всецело отдалась воспитанию его детей.

Но после 15 лет разлуки Жадовская встретилась в Петербурге с П. М. Перевлесским. Просто и драматично рассказала она о встрече:

После долгой тяжелой разлуки,
При последнем печальном свиданьи,
Не сказала я другу ни слова
О моем безутешном страданьи;
Ни о том, сколько вынесла горя;
Ни о том, сколько слез пролила я,
Как безрадостно целые годы
Понапрасну его все ждала я.
Нет, лишь только его увидала,
Обо всем, обо всем позабыла;
Не могла одного лишь забыть я—
Что его беспредельно любила...

В 1861 году были напечатаны повести Жадовской — «Женская и «Отсталая». После смерти мужа, б рым не принес ей счастья, она продала д купила небольшую усадьбу Толстиково в Буйском уезде, Костромской губернии, занялась хозяйством и совсем забросила литературу.

Умерла она 23 июля 1883 года, пятидесяти девяти лет.

«Песней женской неволи» назвал поэзию Юлии Жадовской ее современник критик А. Скабичевский. Такие тонкие ценители поэзии, как Аполлон Григорьев и Николай Чернышевский, отмечали задушевность и искренность поэзии Жадовской. Не случайно на ее стихи писали музыку Варламов, Глинка, Даргомыжский, Чайковский, Гречанинов, Рахманинов, и почти вся грамотная Россия пела ее романсы. Наибольшей известностью пользовались «Ты скоро меня позабудешь», «Я все еще его, безумная, люблю», «Сила звуков», «Я плачу».

В. БЛАГОВО

На первой странице обложки: Декоративная пластина «Труд».
Художник С. Богданова.

На второй странице обложки: Тишина. Фото Б. Раскина.

В приложении к этому номеру: Уроки шитья; модная юбка; вязание и вышивка.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, Москва, А-15, ГСП-4,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

Промышленного—250-11-72; международной жизни—250-44-80; литературы и искусства; коммунистического воспитания—250-12-30; семьи и быта, науки и антирелигиозной пропаганды—250-11-93; художественного оформления—258-14-13; писем—250-57-38; массовой работы—250-44-80; зав. редакцией—253-30-05.

Сдано в набор 25/V 1976 г.
Подписано к печ. 17/VI 1976 г.
Формат 60 × 90 1/8.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13 030 000 экз.
(1-й завод: 1—11 239 500 экз.)
Изд. № 1559. Заказ № 2330.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда»
имени В. И. Ленина.
125865, Москва, А-47, ГСП-4,
улица «Правды», 24.

Оформление художника
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО

Технический редактор
В. В. МАСЛЕННИКОВ

«ЗА 50 — И ВСЕ В ПОРЯДКЕ»

НАС НЕ ЗАСТАНЕШЬ ВРАСПЛОХ

— Ты понимаешь,— рыдает моя подруга по телефону,— они уволили меня! Больше некого, видите ли, а мне еще два года до пенсии. Отдохнешь, говорят. А какой отдых, когда кругом такое творится... Слышала, опять цены повышают? Как жить?

— Ну прежде всего перестань себя жалеть. Потом посмотри на ситуацию со стороны. С юмором. Вспомни про козу...

— Какую еще козу, ты что, спятила?

Я продолжаю спокойно убеждать свою стареющую подругу:

— Притча такая: пришла женщина к мудрецу, плохо, говорит, живем, тесно, бедно. Он ей дал совет: купи козу. Купила она козу, поселила в комнатку, где с мужем и пятью детьми жила. Совсем невмоготу стало. Прибежала вновь к мудрецу: плохой, говорит, ты мне совет дал, замучились мы. А ты теперь продай козу, посоветовал хитрец. Вот когда познала счастье и покой усталая женщина. Поняла? Мы, женщины, большие мастера поднимать панику — заводим себя, заводим других, пьем лекарства. Взвесь все спокойно, может, это к лучшему, что тебя с работы попросили? Поживешь хоть для себя немного.

Да, жизнь преподносит нам сюрприз за сюрпризом. Вот работали, работали, дни до пенсии считали, а случилось досрочно пенсионерками стать — испугались, растерялись, запаниковали. Конечно, пятидесятилетним труднее перестроиться, чем молодым. И войти в новые сферы трудней, и с рынком свыкнуться невозможно. А много ли нам надо? Может, стоит жить поскромней, потребности свои умерить? Приспособиться к реальной обстановке? Понять простую христианскую заповедь: «Не очень устраивайтесь в этом мире! Туда с собой ничего не возьмешь»...

И все же что делать тем, кого наше время застало врасплох? На этот вопрос пытается дать ответ наша читательница, вчерашний инженер **Г. Н. Лунчева:**

«...Женщины предпенсионного возраста» — так называют нас в статистических сводках. А нам-то всего пятьдесят! О мужчинах в таких случаях говорят «молодой», о нас же — кандидатки на увольнение. А сами-то что мы о себе думаем? Кто-то чувствует себя вконец измотанной, с джентльменским набором разных болячек. Кто-то махнул на себя рукой, считая, что большая часть жизни прожита, потихоньку толстея и опускаясь. А кто-то не хочет сдаваться, продолжает хорохориться и изо всех сил держать марку все еще молодой женщины. Так вот, я за тех, кто не сдается! И пусть на долю нашего поколения выпало нелегкое послевоенное детство и не каждой повезло в замужестве, а теперь, когда трудовой стаж заработан, нас списывают в отставку, хотя мы еще многое можем сделать,— надо жить, надо бороться!

С лета прошлого года я не работаю. Это и кстати оказалось — чувствовала я себя плохо, сердце отказывало порой по дороге на службу. В метро буквально задыхалась. Моя замужняя дочь сказала одобрительно: «Наконец-то!» И тут же у нее возникло множество просьб ко мне. Посидеть с ее маленькими детьми, что-то сшить, что-то переделать, связать и так далее. По сути, я взяла на себя хлопоты по обслуживанию двух домов. И все успевала, но главное — стала чувствовать себя гораздо лучше. Видимо, потому, что стала больше бывать на улице, гулять с внуками, много двигаться. А когда уставала — могла спокойно прилечь (на работе-то не приляжешь!). Сознание того, что я работаю на благо семьи, меня очень поддерживало морально.

За год я переделала кучу дел. Сшила внучке «ветровку» по журнальной выкройке из старого плаща мужа. Получилось отлично! Сделала дочери зимнее пальто. Именно сделала, а не сшила. Побегала прошлой осенью по магазинам, купила ей хорошее демисезонное пальто. Посадила его на ватин и пришила не новый, но вполне приличный воротник из норки. Коллеги дочери по работе оценили его в 700 рублей (по ценам прошлого года), хотя на самом деле оно обошлось всего в 187 рублей.

Одним словом, за последний год мой личный вклад в семейный бюджет в денежном отношении оказался бо́льшим, чем если бы я работала на производстве и приносила бы не такую уж великую зарплату. Говорю об этом вам, дорогие подруги, только потому, что хочу поддержать морально тех из вас, кто стал безработным или стоит на пороге увольнения. Не бойтесь! Если у вас есть муж, семья, состоящая из взрослых детей, а вы умеете немного шить и вязать — вы не пропадете!

Вы можете спросить: а деньги? Как без них? Это на первый взгляд кажется, что все рухнет без вашей зарплаты. Но я веду речь о 50-летних женщинах. А у таких, как правило, уже налаженный быт, есть необходимые дорогостоящие предметы: мебель, холодильник, телевизор, запас одежды. Так что остается позаботиться только о питании. Но и здесь, даже с учетом, что цены возросли, не работая, вы сможете поэкономить. У вас есть время — и вы подольше провозитесь на кухне, но приготовите пусть и трудоемкие, но дешевые и вкусные блюда. Например, испечете блинчики, запеканки, приготовите салаты, винегрет. Поверьте, здесь выгода от вашего пребывания дома очевидна.

Неработающая женщина обходится мужу в два раза дешевле. Ведь домохозяйке не требуется столько одежды, обуви, как той, что проводит свой день в учреждении. Среди нарядных коллег: Трагедия, если в коллективе есть модницы, то и остальным, чтоб не ударить в грязь лицом, приходится всю зарплату тратить на тряпки.

Просматриваю свой гардероб и вижу, как много лишнего я приобретала, чтоб успеть за модой, за подружками. А теперь мне это просто не нужно. Конечно, я наряжаюсь в гости, выходя из дома, но домашняя одежда у меня простая, удобная и дешевая. А то, что я ношу, дольше сохраняется, потому что пальто не трется в метро и автобусах, нарядные туфли и сапоги на прогулку или в поход за продуктами тоже не наденешь, обхожусь дешевыми. Вот и посчитайте, сэкономил на мне муж? А в чем-то он вообще выиграл: я стала спокойнее, ласковее, терпимее, прошла моя вечная усталость. Даже очереди, которые могут вывести из себя кого угодно, не воспринимаются мной враждебно.

Как это ни странно, у меня, домашней хозяйки, появилось сейчас много планов. В ближайшее время хочу поступить на курсы машинного вязания (машина есть, а научиться все было некогда). Так что со временем будет хорошее подспорье семье — стану всех обвязывать изделиями. Пока у нас нет садового участка, вот я и хочу попробовать в домашних условиях выращивать свежую зелень круглый год. А к весне на балконе посажу клубнику. Теоретически я уже готова — специальные книги изучила. Потом займусь обучением внучек шитью и вязанию.

Чем старше становлюсь, тем яснее понимаю, что человеку, в сущности, не так много надо. Так что, дорогие мои подруги, не бойтесь потерять работу. Вы всегда нужны вашей семье, детям, внукам. Ну а если денег все же не будет хватать — подработайте. Но теперь уже старайтесь устраиваться на неполный рабочий день. Берегите себя. И не бойтесь непрестижной работы — это теперь для вас не главное.

А годы летят, другой жизни у нас не будет, поэтому позаботимся о том, чтобы прожить все, что нам осталось, достойно и с улыбкой. Не будем падать духом. Сделаем себе красивую прическу, оденем лучшее платье, соберемся с подругами, поговорим, похохочем, вспомним молодость и не будем бояться старости».

По-моему, прекрасное, оптимистичное письмо. Добавлю к словам Гретты Николаевны Лунчевой несколько советов:

— Сделайте серьезную и критическую ревизию вашего гардероба и обуви.

— Отложите, что можно еще продать. Не все в этом мире богаты. И ваши поношенные вещи кому-то покажутся парадными.

— Смотрите не только на соседей, которые подъезжают на дорогих машинах, но и на тех, кто ходит пешком. Хорошие люди бывают среди тех и других.

— Определите для себя цель. Максимум — выжить. Минимум — жить!

— Не завидуйте никому, не растрачивайте энергию впустую.

— Радуйтесь сегодняшнему дню, часу, моменту.

— Не сокрушайтесь понапрасну, не загадывайте надолго. Бог даст день — Бог даст пищу!

Это советы для души, для саморегуляции. А руки женские — они всегда найдут дело.

Ведущая рубрики
Лидия ИВАНОВА

ШКОЛА СЕМЕЙНОГО БИЗНЕСА

Деловой практикум

Выпуск 2

РЕГИСТРАЦИЯ ВАШЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ СОСТОЯЛАСЬ!

Теперь вам необходимо создать атрибуты юридического лица: ТОВАРНЫЙ ЗНАК (символ), ПЕЧАТЬ, ШТАМП, ФИРМЕННЫЙ БЛАНК, РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ В БАНКЕ, ЧЕКОВУЮ и ЛИМИТНУЮ КНИЖКИ. В районном управлении внутренних дел (РУВД) получаете разрешение при предоставлении уставных документов, эскизов печати и углового штампа. Теперь делайте заказ на изготовление печати и штампа на штемпельной граверной фабрике или в ближайших к вам типографиях и кооперативах.

Выбор банка определяйте после выяснения его надежности, сравните, где какая стоимость услуг, чем отличаются льготы при обслуживании. Оформление счета в банке обычно проводят директор вашего предприятия и главный бухгалтер.

Вы их еще не нашли? Делается это так: директора вы назначаете или выбираете на собрании учредителей, а директор приказом № 1 по предприятию назначает главного бухгалтера.

В банке, кроме учредительных документов, от вас потребуют нотариально заверенную карточку с подписями директора и главного бухгалтера, и тогда при наличии всех необходимых условий для открытия счета банк заключает с вами договор на расчетно-кассовое обслуживание. Условия договора — тема следующего материала «Вы — банку, банк — вам».

Последний организационный момент — постановка на учет и регистрация в налоговой инспекции. Директор и главный бухгалтер готовят заявление о принятии предприятия на учет, получают первые предварительные консультации, рекомендации и инструкции по учету и отчетности и начинают изучать конкретные требования и нормативы.

Не расслабляйтесь, ибо ваша работа только начинается. Однако вы уже вступили в мир предпринимательства, и ваш успех — в ваших руках.

Финансовый «ликбез»

ВЫ — БАНКУ, БАНК — ВАМ

Любая предпринимательская деятельность начинается и заканчивается вашим обращением в банк. Чтобы грамотно строить свои отношения с ним, вам надо хотя бы в общих чертах знать банковскую систему, ее функции.

Сегодня все банки, обслуживающие население и предприятия, работают на коммерческой основе — за предоставляемые услуги и финансовые ресурсы **взимается определенная плата.**

Поместив свои средства в банк и став его клиентом, вы вправе рассчитывать **на получение определенных платежей** от банка за использование им ваших средств. Банк — это ваш партнер, а значит, и отношения предпринимателя с коммерческим банком строятся на высокой степени взаимной доверительности. Вкладывая свои средства в банк, вы имеете право на **получение информации** о том, насколько успешна его работа. Запомните: от этих знаний зависит не только уровень ваших доходов, но, возможно, и сама судьба вашего имущества, успех вашего дела.

Основными видами банковских операций, с которыми вам придется в той или иной мере сталкиваться, являются:

— расчетно-кассовое — обслуживание, включая открытие счета, изменения его реквизитов, возможные виды счетов и регулирование режимов работы с ними;

— помещение средств на депозитные счета с получением годовых процентов;

— получение кредитов и средств для инвестиции;

— операции с векселями: получение векселя, учет, оплата и т. д.;

— документарные операции с чеками, аккредитивами, инкассовые платежи, переводы;

— лизинг, факторинг;

— выпуск и размещение ценных бумаг: акций, облигаций и т. д.;

— операции в иностранной валюте, в том числе конвертирование валют, торговые и неторговые платежи;

— трестовые операции по управлению имуществом и целый ряд других банковских операций.

В процессе работы бизнес-школы вы сможете получить консультацию по финансовым и правовым вопросам, уточнить порядок работы с финансовыми документами.

Л. СЛЕЙНИЧЕНКО.

Начало начал

БИЗНЕС-ПЛАН Как его составить и зачем он нужен?

Бизнес-план — это документ, который описывает все основные аспекты будущего коммерческого предприятия, анализирует все проблемы, с которыми оно может столкнуться, а также определяет способы решения этих проблем.

Зри в корень!

Самый первый раздел бизнес-плана — описание вашего продукта или услуги:

Какие потребности будет удовлетворять ваш продукт (услуга)?

Что в нем особенного и почему покупатели захотят приобрести именно его?

Смогут ли покупатели четко отличить ваш товар от других аналогичных изделий?

Здесь же надо прикинуть и ту цену, за которую ваш товар можно будет продавать, и затраты, которых потребует его изготовление. Разница между этими величинами покажет, каков будет главный результат вашей деятельности — прибыль, а значит, и шансы на возврат одалживаемых вам денег и получения дохода на них.

Не беритесь за подготовку этого раздела и бизнес-плана вообще, пока у вас в руках не будет хотя бы одного экземпляра вашей будущей продукции или в записной книжке адреса хотя бы одного клиента, которого бы полностью устроили оказанные вами услуги. Без этого и вы сами не будете иметь полного представления о своих будущих проблемах и затратах, и будущие инвесторы не захотят всерьез рассматривать вашу просьбу о предоставлении средств.

Семь раз отмерь, один — отрежь

Второй раздел бизнес-плана — оценка рынка сбыта ваших товаров или услуг. Этой проблеме надо уделить особое внимание, потому что ошибка в такой оценке обычно становится главной причиной неудач многих семейных фирм. Их рынок сбыта оказывается меньше, чем ожидалось, а значит, невелик оказывается и оборот семейного бизнеса, и сумма прибыли от него. А расходы-то на жизнь не уменьшишь. Вот тогда и начинается самый опасный процесс — постепенное проедание капитала фирмы, кончающееся ее банкротством.

ПОЭТОМУ, прежде чем браться за дело всерьез, вам следует изготовить пробную партию товара и, договорившись с каким-нибудь магазином, провести зондирование рынка. Такая экспериментальная продажа (очень неплохо, если вы и сами примете в ней участие!) поможет вам получить ответ на ряд важнейших вопросов:

— **Охотно ли покупают** ваш товар?

— **За сколько времени** расходится партия товара определенного размера?

— **Кто покупает** ваш товар и **что** покупателей в нем привлекает?

— **Как реагируют покупатели** на предложенную вами цену и влияет ли ее снижение на скорость продажи и изменение круга покупателей?

Кстати, стоит попробовать «поиграть» с ценой, установив ее изначально завышенной,— есть ведь немало людей, которые уверены, что покупать стоит только дорогостоящие, а потому, дескать, и высококачественные товары. Ну, а если вашему товару не удалось завоевать репутацию престижного и признание этой группы покупателей либо их оказалось слишком мало, чтобы обеспечить вам устойчивый и достаточно большой рынок сбыта, то попробуйте постепенно снижать цену. Это даст вам информацию о важнейшем свойстве рынка — эластичности спроса на товар в зависимости от уровня цены.

Конкурент не дремлет!

Следующий раздел бизнес-плана посвящается обычно оценке конкурентов. Возможно, что такая задача покажется многим надуманной — какая уж там конкуренция на нашем-то пустом рынке. Ситуация у нас сейчас крайне неустойчивая, и измениться она может лишь одним из двух способов.

В первом — худшем — случае бюрократия и межнациональные конфликты созда-

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ: 250-44-80, 212-14-33. ТЕЛЕФАКС: 253-96-02.

Занятия по основам малого бизнеса, банковского дела, работе на компьютере ведут опытные специалисты, практики, сотрудники знаменитого межбанковского объединения «МЕНАТЕП».

ШКОЛА СЕМЕЙНОГО БИЗНЕСА

У домашнего компьютера

НА ВАШЕМ СТОЛЕ СТОИТ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР, и вы собираетесь его включить. После включения компьютер ведет тестирование памяти и своих ресурсов, а также загружает операционную систему MS DOS. Экран дисплея засветился, на нем постоянно появляются не очень понятные вам строки символов. Не пугайтесь, компьютер, прежде чем начать с вами работу, должен к ней подготовиться.

При загрузке сначала проверяется, есть ли в дисководе А дискета, содержащая MS DOS. Если в дисковод А вставлена дискета, не содержащая MS DOS, то на экране дисплея выводится сообщение:

Non-system disk or disk error
Replace and strike any key when ready
(Несистемный диск или ошибка на диске
Замените диск и нажмите любую клавишу)

Учтите, что это самая типичная ошибка в начале работы с компьютером — забытая дискета в дисководе. Вы можете:

1. Продолжить загрузку MS DOS с винчестера, вынув дискету из дисковода А или просто открыть дверцу на дисководе и нажать любую клавишу на клавиатуре. Как только операционная система MS DOS загружена в память вашего компьютера, на экране дисплея выводится приглашение MS DOS к диалогу в виде, C:\> или A:\> или в других самых разных формах.

2. Если вы хотите загрузить MS DOS с дискеты, то установите в дисковод дискету с MS DOS и нажмите любую клавишу. На экране дисплея появится запрос о текущем дне, месяце и годе. Вы можете ввести соответствующую дату или просто нажать Enter, ничего не меняя. Далее компьютер запрашивает время. Вы можете ввести время или также нажать Enter, ничего не меняя. Далее появляется приглашение MS DOS. A> — это приглашение компьютера к диалогу.

Вторая типичная ситуация — это отказ компьютера воспринимать ваши действия. Вам надо перезагрузить MS DOS. Вы можете заново загрузить MS DOS, нажав клавишу Reset на корпусе компьютера, или на клавиатуре одновременно нажмите три клавиши Ctrl, Alt и Del (нажать Ctrl и, не отпуская ее, нажать Alt и, удерживая обе клавиши, нажать Del).

КОМПЬЮТЕР ГОТОВ К ДИАЛОГУ. Каким образом вы будете общаться с ним? Для этого в MS DOS существует специальный язык — язык команд.

Что мы понимаем под командой? Команда — это строка символов, которую вы набираете на клавиатуре в ответ на приглашение MS DOS. Также каждая команда может иметь несколько параметров, которые влияют на ее выполнение.

Как вводить команды? В ответ на приглашение вы набираете имя команды и через пробел набираете параметры команды и нажимаете Enter. Например: A>copy con c:\text. txt, где copy — имя команды; con — первый параметр; c:\text. txt — второй.

Как оставить или прервать выполнение команды? Если вы хотите прервать выполнение команды, нажмите две клавиши, Ctrl и C (или Break). Если хотите приостановить выполнение команды, то нажмите клавишу Pause, продолжить выполнение — нажмите любую клавишу.

Д. ЗАБОЛОЦКИЙ

дут невыносимую атмосферу для развития нового предпринимательства, и страна будет и дальше катиться в экономическую пропасть. В этом случае вам не поможет и самый лучший бизнес-план.

Во втором — лучшем — случае в стране начнется массовое развитие предпринимательства, к нам хлынут иностранные инвестиции (а при определенных условиях — и дешевые иностранные товары, например, из стран Азии). При такой ситуации ваша семейная фирма и глазом моргнуть не успеет, как рядом обнаружится масса конкурентов.

Поэтому о возможных конкурентах думать стоит и стоит поискать ответы на вопросы о том:

*. **Кто** ваши нынешние и возможные будущие конкуренты?*

*. **Велик ли шанс** появления на рынке новых конкурентов?*

*. **Каковы отличия** товаров существующих конкурентов от того, что хотите предложить на рынке вы сами?*

***По каким ценам** продают или могут продавать товары ваши конкуренты и смогут ли ваши уровни цен обеспечить вам конкурентоспособность?*

Будьте предельно честны при составлении этого раздела бизнес-плана, иначе вы обманете не только тех, у кого просите денег, но и себя самих.

Но увидеть свою рыночную нишу и захватить ее на деле — две разные вещи. Сделать их тождественными помогает маркетинг, стратегия которого также должна быть проработана в бизнес-плане.

И. ЛИПСИЦ

Словарь делового человека

КАЛЬКУЛЯЦИЯ — этим словом обозначают процедуру подсчета либо затрат на изготовление товара (калькуляция себестоимости), либо цены этого товара (калькуляция цены).

Биржа

* * *

При нашей Школе бизнеса будет работать киоск, в котором вы можете приобрести методические и другие материалы по интересующим вас вопросам. С заявками можете обращаться по телефону 212-14-33 (Сергеева Елена Николаевна) или по адресу: 103055 Москва, а/я 124.

* * *

При Ассоциации женщин-предпринимателей России и Московской медицинской академии имени И.М.Сеченова работает центр «Культура здоровья». Центр обладает уникальными методами диагностики, позволяющими выявить причины заболевания и обнаружить их на самых ранних стадиях. В Центре можно пройти курс оздоровления, а также обучения «Как оставаться здоровым». Открыты курсы по обучению уникальным методам диагностики и лечения. **Контактные телефоны: 248-03-40, 246-26-14, 246-35-50. Телефакс: 248-02-14. Оплата по прейскуранту.**

Заморский гость

МАЛЕНЬКИЙ ХОЗЯИН МАЛЕНЬКОГО БИЗНЕСА *

К. ХИТАЧИ, заместитель Главного представителя японской фирмы «Ниссё иваи»

Бизнес — слово для японцев современное. А первоначально семейные хозяйства стали складываться в Японии у земледельцев в XVI—XVII веках. В городах традиционная форма семейного бизнеса — маленькие магазины. Муж и жена — основная рабочая сила. Новая форма мелкого предпринимательства — предприятия перерабатывающей промышленности.

Что нужно, чтобы открыть свое дело? Прежде всего собственное помещение. Или взять помещение в аренду, но это дорого. Так что лучше — собственное. В Японии, как правило, люди имеют свои дома, небольшие, даже совсем маленькие, площадью до 50 кв. метров. Подальше от больших городов — дома просторнее, площадью 80, 100, 150 кв. метров.

Далее. Необходимо иметь исходный капитал. Пусть небольшой: 30—35 тысяч. Это годовая зарплата средне- и низкооплачиваемого работающего.

Кроме помещения и исходного капитала, нужно иметь свою недвижимость. Почему? Для ведения своего дела, даже маленького, нужен повседневный кредит, особенно для завода, так как маленькому бизнесу крупный бизнес платит не сразу, а через месяц. И векселями. Так что нужен постоянный небольшой кредит. А кредиты так просто обычно не дают, а только под залог. Залог — это, как правило, недвижимость. Если человек, намеревающийся открыть свой бизнес, имеет небольшой участок земли, маленький домик — этого уже достаточно.

На отдельные виды деятельности требуется лицензия государства. Например, чтобы получить разрешение на открытие столовой, требуется разрешение санэпидстанции, а когда открываешь бар, надо регистрироваться в полиции, потому что бар может быть в какой-то степени криминогенным местом. Это не разрешение, просто регистрирование. Для открытия своей аптеки нужно предъявить диплом фармацевта — это, наверное, везде так.

Когда человек открывает овощной магазин — а у нас их очень много,— он покупает продукцию на овощном оптовом рынке. Можно каждый день ходить туда самому, но лучше, прибыльнее приобрести акцию у брокера — посредника между оптовиком и владельцем магазина. Брокер покупает на рынке большую партию, потом раздает ее своим клиентам. Владельцу маленького магазина всегда требуется очень небольшая партия, так как хозяйки покупают продукты только на сегодня, несколько штук чего-либо. Поэтому продукты всегда свежие. Если что-то осталось к вечеру, хозяин продает это дешевле. Экономные хозяйки частенько ходят поэтому за покупками к концу дня.

Так же действует и владелец рыбного магазина.

** Продолжение. Начало в № 1—92 г.*

С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ*

(Из писем и дневников пропавшего без вести)

Судьба

В ту ночь она проснулась от непонятной тревоги: три часа, в это время Сергей всегда возвращался со смены, а его нет. И за окном сплошная темень. Стрелки на часах словно застыли. Четыре, пять, шесть...

— В шесть я была на остановке. И не знаю, на счастье или нет, но кто-то забрался в эту глушь на такси. И я полетела в центр...

На ступеньках догнала начальника объединения и его заместителя: в такую рань они вроде бы никогда не появлялись.

— Неля, что случилось?

— Что-то моего Сережки сегодня нет.

— А он у тебя на каком участке?

— На девятом, как и работал. У нас как сегодня на шахтах?

Они знали — КАК. Этой ночью клеть медленно подняла на-гора НУЛЕВОГО.

— Неля, не волнуйся. Сережа живой. Он в больнице.

Мужа она отыскала в травматологии. На носилках в коридоре — в палате не было места.

— Неля, не плачь. Ты бы видела Славу! Даже с температурой Сережа не мог не пойти на работу. «С кем будет Слава? Ведь мы же вдвоем на смене». И точно так же всегда говорил Слава: «Мы же вдвоем на смене, с кем будет Серега?..»

На всех шахтерских снимках чаще всего рядом с Сергеем — Слава Завразин, его напарник. В шахте это больше, чем друг. После того взрыва под землей Слава на-гора не поднялся.

— Я говорила тогда Сереже: уходи с шахты, хватит. А он хотел еще в эту командировку съездить, мы ее ждали года два. Вот потом, говорил, брошу шахту. Еще говорил: мне стыдно, я столько лет работал под землей, а у нас даже несчастной тысячи нет на книжке. Сколько получали, столько и тратили. Конечно, не экономили ни на одежде, ни на продуктах.

Несчастье со Славой Сергей очень переживал. Все время спрашивал: «Неля, ну почему это случилось с ним?» Я не знала, что и ответить.

ИЗ ДНЕВНИКА

18 апреля

Сегодня у меня самый радостный день за все 3,5 месяца. Моя любимая прислала письмо. Едут!!! Ура! Едут вместе с сыном. В мае должны быть здесь. Вот это радость так радость, даже слезы показались, сосем слабенький что-то стал. Ох и встречу им устрою, с шампанским и «Наполеоном». Шашлыков для этого случая борогу со дня своего приезда.

Но отчего так изнурительно долго плетется эта авиапочта? На каких пересылках томится? За майскими письмами вдруг словно из пустоты являются апрельские. В один день — отправленные 2-го и 18-го. Иные вообще возникают через два месяца... Почему? У кого спросить? На почте вежливый служащий только руками разведет. А ты опять маешься душой, находя успокоение в работе и терзаясь вечерами, когда все разбредаются по своим хатам.

Проницательный Лаврентьев, их шеф, видел, как тоскует Сергей без семьи. «Опять не спал?» — спросит утром и отсыплет вечером таблеток от бессонницы.

25 апреля

Палил канаву. Монтаж очень плохой, работать опасно. Бурю сам, индусов выгоню. Не дай Бог что, они не успеют убежать. Еще не понимают, где опасно, а где нет.

13 мая

Шеф с Русланом ездили в Дели. Визы на Нелю с сыном ушли в Москву. Теперь должны скоро приехать. Ярослав поедет их встречать в Дели. Дай Бог, чтобы все было хорошо.

20 мая

Шеф звонил в Дели, ему ответили, что пока никаких известий о приезде моих нет. А завтра начинают бастовать авиадиспетчеры. Дела неважные. Как же теперь мои вылетят из Москвы?

22 мая

По радио передали, что вчера, в 22.30, погиб от взрыва бомбы Раджив Ганди. По всей Индии начались беспорядки. Боюсь, что моих любимых пока сюда не пустят. Одни неприятности то в Союзе, то здесь. Настроение поганое.

12 июня

Получил письмо за 27 мая. Сначала очень обрадовался, а когда прочитал... в общем, чуть удар не хватил. Я жду своих любимых со дня на день, а они еще дома и не знают, когда вызов будет. Вот это да! Неля пишет, что нет оплаты, а индусы оплату отправили еще в апреле.

А теперь одно из последних писем Сергея.

Добрый вечер, любимые мои!

Жемчужинка моя, сегодня, как никогда, мне плохо, очень плохо. Ну где ты, жизнь моя? Я не могу больше без тебя, я умираю. И зачем я сюда приехал?! Кончились силы, любимая, совсем кончились. Полгода, Господи, целых полгода я не вижу тебя! Не слышу твоего голоса, не целую твоих рук. Боже мой, я, наверное, умру сегодня, так сердце сжало, что дышать трудно...

Ничего мне уже не надо, будь они прокляты, деньги эти, из-за них такие мучения приходится переживать.

О, Боже мой, если бы ты сейчас могла появиться здесь!!! Я полжизни отдал бы за это. Но как это сделать? Подскажи.

Очень сильно тебя люблю и очень скучаю. А время идет так медленно. Мне очень плохо без тебя, любимая.

Скажешь, как же другие живут? Не знаю, любимая, все люди разные, я же без тебя не могу. И хотя я ждал эту командировку столько лет, но если вскоре вы не приедете — я уезжаю домой. Все мысли только о тебе, все сны только о тебе, я люблю тебя, Нелечка, очень люблю и очень боюсь потерять.

Так хочется домой, что ничего не надо. Разрешили бы, ушел бы пешком, напрямую не так далеко. В общем, любимая моя, уже не раз пожалел, что подписался на эту командировку, никаких денег не надо, увидеть бы тебя с сыночком, и больше ничего не надо.

Захват

Накануне переводчик Руслан Тахаутдинов позвонил в Дели и ему сказали, что примерно к 25 июля семья Грищенко, жена и сын, сможет прилететь в Ассам. «Еще на месяц я себя настрою», — сказал Сергей тогда.

Но кто же знал, что впереди — месяцы тревог, безвестья? После первого июля все страницы в дневнике чисты. Попробую реконструировать события того трагического дня по документам, свидетельствам товарищей Сергея и официальных лиц.

Утром за первой сменой, как всегда, пришел микроавтобус. Обычно Сергея будил Ярослав Лаврентьев, шеф их небольшой группы, земляк. Но его уже два дня в поселке не было — улетел домой, в отпуск. Пришлось вставать самому, завидуя счастливому отпускнику.

Самым памятным событием тех дней в «русской колонии» были проводы Ярослава Евгеньевича — удивительно тепло, искренне индийские коллеги благодарили советского инженера за помощь, просили поскорее вернуться. Ярослав сказал тогда, что такие проводы для него — самая большая награда.

Сергей о проводах еще не думал. Все его мысли — о встрече с Нелей и Артуром.

«На шахте все спрашивают, когда приедет моя жена с сыном. Очень хотят прийти в гости», — записал Сергей в дневнике. И он радушно, как умеют только шахтеры, приглашал ребят, с которыми успел сдружиться в лаве, ценя их отзывчивость, доброту, готовность научиться всему, что знает он сам.

Обычно земля настороженно слушает шахту, готовясь к любой неожиданности и тревоге. Десятки разнообразных датчиков передают на-гора данные с состояния подземных выработок, о рудничной атмосфере, о работе горной техники. [illegible]

* Окончание. Начало в № 1—1992 г.

С любимыми не расставайтесь*

(Из писем и дневников пропавшего без вести)

Судьба

В ту ночь она проснулась от непонятной тревоги: три часа, в это время Сергей всегда возвращался со смены, а его нет. И за окном сплошная темень. Стрелки на часах словно застыли. Четыре, пять, шесть...

— В шесть я была на остановке. И не знаю, на счастье или нет, но кто-то забрался в эту глушь на такси. И я полетела в центр...

На ступеньках догнала начальника объединения и его заместителя: в такую рань они вроде бы никогда не появлялись.

— Неля, что случилось?

— Что-то моего Сережки сегодня нет.

— А он у тебя на каком участке?

— На девятом, как и работал. У нас как сегодня на шахтах?

Они знали — КАК. Этой ночью клеть медленно подняла на-гора НУЛЕВОГО.

— Неля, не волнуйся. Сережа живой. Он в больнице.

Мужа она отыскала в травматологии. На носилках в коридоре — в палате не было места.

— Неля, не плачь. Ты бы видела Славу!

Даже с температурой Сережа не мог не пойти на работу. «С кем будет Слава? Ведь мы же вдвоем на смене». И точно так же всегда говорил Слава: «Мы же вдвоем на смене, с кем будет Серега?..»

На всех шахтерских снимках чаще всего рядом с Сергеем — Слава Завразин, его напарник. В шахте это больше, чем друг. После того взрыва под землей Слава на-гора не поднялся.

— Я говорила тогда Сереже: уходи с шахты, хватит. А он хотел еще в эту командировку съездить, мы ее ждали года два. Вот потом, говорил, брошу шахту. Еще говорил: мне стыдно, я столько лет работал под землей, а у нас даже несчастной тысячи нет на книжке. Сколько получали, столько и тратили. Конечно, не экономили ни на одежде, ни на продуктах.

Несчастье со Славой Сергей очень переживал. Все время спрашивал: «Неля, ну почему это случилось с ним?» Я не знала, что и ответить.

ИЗ ДНЕВНИКА

18 апреля

Сегодня у меня самый радостный день за все 3,5 месяца. Моя любимая прислала письмо. Едут!!! Ура! Едет вместе с сыном. В мае должны быть здесь. Вот это радость так радость, даже слезы показались, совсем слабенький что-то стал. Ох и встречу им устрою, с шампанским и «Наполеоном». Шампанское для этого случая берегу со дня своего приезда.

Но отчего так изнурительно долго плетется эта авиапочта? На каких пересылках томится? За майскими письмами вдруг словно из пустоты являются апрельские. В один день — отправленные 2-го и 18-го. Иные вообще возникают через два месяца... Почему? У кого спросить? На почте вежливый служащий только руками разведет. А ты опять маешься душой, находя успокоение в работе и терзаясь вечерами, когда все разбредаются по своим хатам.

Проницательный Лаврентьев, их шеф, видел, как тоскует Сергей без семьи. «Опять не спал?» — спросит утром и отсыплет вечером таблеток от бессонницы.

25 апреля

Палил канаву. Монтаж очень плохой, работать опасно. Бурю сам, индусов выгоню. Не дай Бог что, они не успеют убежать. Еще не понимают, где опасно, а где нет.

13 мая

Шеф с Русланом ездили в Дели. Визы на Нелю с сыном ушли в Москву. Теперь должны скоро приехать. Ярослав поедет их встречать в Дели. Дай Бог, чтобы все было хорошо.

20 мая

Шеф звонил в Дели, ему ответили, что пока никаких известий о приезде моих нет. А завтра начинают бастовать авиадиспетчеры. Дела неважные. Как же теперь мои вылетят из Москвы?

22 мая

По радио передали, что вчера, в 22.30, погиб от взрыва бомбы Раджив Ганди. По всей Индии начались беспорядки. Боюсь, что моих любимых пока сюда не пустят. Одни неприятности то в Союзе, то здесь. Настроение поганое.

12 июня

Получил письмо за 27 мая. Сначала очень обрадовался, а когда прочитал... в общем, чуть удар не хватил. Я жду своих любимых со дня на день, а они еще дома и не знают, когда вызов будет. Вот это да! Неля пишет, что нет оплаты, а индусы оплату отправили еще в апреле.

А теперь одно из послед[illegible] Сергея.

Добрый вечер, любимые мои!

Жемчужинка моя, сегод[illegible] мне плохо, очень пло[illegible] моя? Я не могу больше [illegible] тебя, я [illegible] И зачем я сюда приехал?! Кончил[illegible], любимая, совсем кончились. Полгода, Господи, целых полгода я не вижу тебя! Не слышу твоего голоса, не целую твоих рук. Боже мой, я, наверное, умру сегодня, так сердце сжало, что дышать трудно...

Ничего мне уже не надо, будь они прокляты, деньги эти, из-за них такие мучения приходится переживать.

О, Боже мой, если бы ты сейчас могла появиться здесь!!! Я полжизни отдал бы за это. Но как это сделать? Подскажи.

[illegible] люблю и очень скучаю. А время идет так медленно. Мне очень плохо без тебя, любимая.

Скажешь, как же другие живут? Не знаю, любимая, все люди разные, я же без тебя не могу. И хотя я ждал эту командировку столько лет, но если вскоре вы не приедете — я уезжаю домой. Все мысли только о тебе, все сны только о тебе, я люблю тебя, Нелечка, очень люблю и очень боюсь потерять.

Так хочется домой, что ничего не надо, разрешили бы, ушел бы пешком, напрямую не так далеко. В общем, любимая моя, уже не раз пожалел, что подписался на эту командировку, никаких денег не надо, увидеть бы тебя с сыночком, и больше ничего не надо.

Захват

Накануне переводчик Руслан Тахаутдинов позвонил в Дели и ему сказали, что примерно к 25 июля семья Грищенко, жена и сын, сможет прилететь в Ассам. «Еще на месяц я себя настрою»,— сказал Сергей тогда.

Но кто же знал, что впереди — месяцы тревог, безвестья? После первого июля все страницы в дневнике чисты. Попробую реконструировать события того трагического дня по документам, свидетельствам товарищей Сергея и официальных лиц.

Утром за первой сменой, как всегда, пришел микроавтобус. Обычно Сергея будил Ярослав Лаврентьев, шеф их небольшой группы, земляк. Но его уже два дня в поселке не было — улетел домой, в отпуск. Пришлось вставать самому, завидуя счастливому отпускнику.

Самым памятным событием тех дней в «русской колонии» были проводы Ярослава Евгеньевича — удивительно тепло, искренне индийские коллеги благодарили советского инженера за помощь, просили поскорее вернуться. Ярослав сказал тогда, что такие проводы для него — самая большая награда.

Сергей о проводах еще не думал. Все его мысли — о встрече с Нелей и Артуром.

«На шахте все спрашивают, когда приедет моя жена с сыном. Очень хотят прийти в гости»,— записал Сергей в дневнике. И он радушно, как умеют только шахтеры, приглашал ребят, с которыми успел сдружиться в лаве, ценя их отзывчивость, доброту, готовность научиться всему, что знает он сам.

Обычно земля настороженно слушает шахту, готовясь к любой неожиданности и тревоге. Десятки разнообразных датчиков передают на-гора данные о состоянии подземных выработок, о рудничной атмосфере, о работе горной техники. Если бы

---

* *Окончание. Начало в № 1—1992 г.*

Хозяюшка

Мода модой, но платье на главный школьный бал обязательно должно быть романтичным, нарядным, воздушным — таким, как на наших рисунках.

Модель 1.

Модель 2.

Вы уже придумали себе прическу на выпускной вечер? Нет? А вот четырем московским школьницам повезло: их по просьбе редакции причесала Людмила Дейкина, замечательный мастер своего дела.

Вместе со многими старинными российскими традициями возвращается к нам праздник Пасхи, праздник Воскресения Христова. Оказывается, не забыли мы бабушкиных рецептов на этот торжественный случай, умеем печь куличи, варить пасху, красить яйца! Вы собираетесь делать это впервые? Тогда воспользуйтесь нашими советами.

БАЛ, НЕ ПОХОЖИЙ НА ДРУГИЕ...

Вы догадались, конечно, что речь идет о выпускном бале, единственном в жизни, том, к которому готовятся едва ли не с пятого-шестого класса... И все-таки не успевают! В последний день всегда оказывается, что любовно подготовленное платье требует каких-то новых деталей, туфли не подходят по цвету, украшения — по стилю... А в наши дни, когда все необходимое не купишь сразу, проблема выпускного бала встает еще острее. Так вот, чтобы она не застала нас врасплох, давайте-ка уже сейчас позаботимся о своем наряде.

Если вы решили выбрать что-то из уже имеющегося у вас гардероба, напоминаю: не только особое настроение последнего школьного вечера, но и сегодняшняя мода рекомендуют стиль женственный, романтический.

Если же ничего подходящего не нашлось или вы просто решили прийти на бал в новом платье, тогда взгляните, пожалуйста, на рисунок — нравятся вам эти наряды? Кажется, они просто созданы для последнего школьного вальса! Дело за тканью. Лучше всего, конечно, традиционная ткань выпускниц — легкий шелк, но подойдет любая тонкая — хлопок, маркизет, батист... Отделка — кружева или сетка. Можно использовать и более плотный, тяжелый шелк в комбинации с легким маркизетом или вуалью. И любые модные дополнения, отделка лентами, оборками, рюшами — в соответствии с вашим вкусом, типом внешности и, конечно, подручным материалом... Выкройка дана на размеры 44—46, рост III. Расход ткани при ширине 150 см — 3 метра. Кружева на отделку — еще 1 метр.

Платье полуприлегающего силуэта, с втачными короткими рукавами, пышность достигается за счет четырех складочек по окату. По переду и спинке — фигурные рельефы, благодаря им лиф сидит плотно, полностью прилегает к спине и груди. Линия талии — отрезная, она может быть заниженной. На наших чертежах 2-я модель (с заниженной талией) отмечена зеленым цветом, 1-я модель — черным. Детали, обведенные и черным, и зеленым, кроят одинаково для обеих моделей.

Юбка состоит из 3 полотнищ, собранных по линии талии на сборку, вместе с чехлом, который оторочен оборкой из кружев или сетки. Чехол необходимо будет подкрахмалить, чтобы юбка выглядела воздушной.

Вырез горловины квадратный, обработан подкройной бейкой, контрастной по цвету основной ткани.

По спинке шов, в который втачана «молния», переходящая на полотнище юбки.

Вторая модель отличается от первой, помимо удлиненного лифа, юбкой из 2-х полотнищ, собранных на сборку, и круглым вырезом, отделанным присборенной оборкой.

Работаем в такой последовательности:

● Выкраиваем детали, проверяем размеры. Детали переда и спинки складываем лицевыми сторонами внутрь, сметываем, а затем стачиваем рельефные швы. Швы заутюживаем к середине детали. Ширина шва 1,2 см.

● Снова складываем перед и спинку таким же образом, уравниваем срезы и стачиваем плечевые и боковые швы со стороны переда, швы разутюживаем (ширина шва 1,5 см).

● Части обтачки складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем швом шириной 0,7 см, швы разутюживаем. Обтачку накладываем на лицевую сторону горловины лицом вниз, уравниваем срезы, швы стачивания обтачек совмещаем с плечевыми швами лифа и обтачиваем срез горловины, ширина шва 0,7 см. Шов по вогнутой линии надсекаем, не доходя до строчки на 0,2 см, обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки. Затем отгибаем обтачку на изнанку изделия и приутюживаем.

● Части рукава складываем лицом внутрь, уравниваем срезы, стачиваем (шов 1,5 см). По окату стачиваем складочки и заутюживаем их к середине рукава. Низ рукава перегибаем в сторону изнанки на 0,7 см, еще раз перегибаем на величину, предусмотренную по модели, и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от сгиба.

● Рукав выворачиваем на лицевую сторону, лиф — наизнанку, вкладываем рукав в пройму лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы, втачиваем со стороны рукава, совмещая надсечки по срезам рукава и проймам.

● Беремся за юбку. Обрабатываем и соединяем полотнища юбки, причем средний шов по спинке стачиваем только до надсечки. Швы заутюживаем в сторону середины спинки. По линии талии срез юбки собираем на сборку вместе с чехлом, предварительно обработав его оборкой.

Чтобы шов не растягивался, под строчку соединения лифа с юбкой прокладываем кромку из основного материала, располагая срезы кромки в сторону среза юбки. Строчка притачивания кромки должна проходить по нижней строчке, собирающей оборку.

Лиф выворачиваем налицо, а юбку — наизнанку, вкладываем лиф внутрь юбки, складываем детали лицевыми сторонами внутрь, совмещая боковые швы, равномерно распределяем сборки на юбке, стачиваем со стороны юбки, ширина шва 1,5 см.

● Осталось обработать застежку-«молнию». Тесьму приметываем к краям застежки, верхние концы «молнии» притачиваем к подогнутым краям припусков на обработку застежки и к обтачке. Настрачиваем «молнию» с помощью специальной лапки.

● Последнее — обработка низа платья. Нижний срез перегибаем внутрь в сторону изнанки на 0,1 см и еще один раз — по намеченной линии, застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Отутюживаем платье. Наряд готов. Веселого бала!

Татьяна АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Рисунки и чертежи автора.

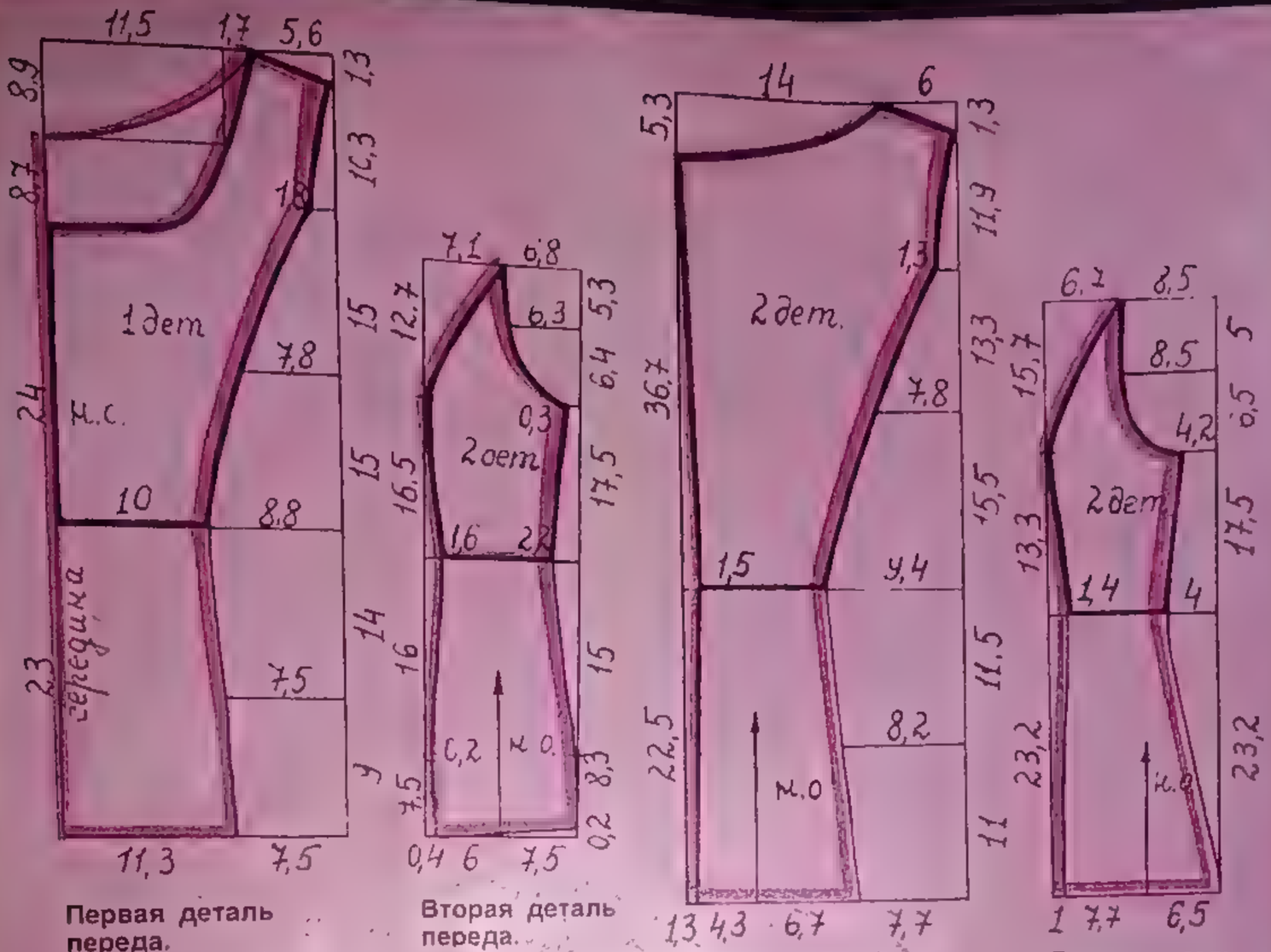
Школа для мам

ЛЕКАРСТВА — ПОД РУКОЙ

В прошлый раз мы уже начали разговор о «болезни века»— аллергии, которая, увы, так часто поражает наших малышей. Одна из самых распространенных ее форм — аллергический насморк. Весной, едва пригреет солнышко, зазеленеет травка, появляются первые листочки на деревьях, зацветают яблони,— самое время ребенку погулять в саду, подышать свежим воздухом, «подрумянить» в теплых лучах щеки, побледневшие за долгую зиму... Но тут же — зачихал, стали слезиться глаза, разболелась голова... А летом будет еще хуже, ведь аллергический насморк, как правило, обостряется в пору цветения деревьев и трав. И вот что плохо: никакие лекарства, так сказать, местного назначения — всевозможные капли в нос — нисколько не помогают, принимать же специальные препараты, воздействующие на организм в целом, ребенку совсем нежелательно. Мы поступим иначе.

Самое простое средство: выжать сок из свежих листьев каланхоэ и несколько раз в день смазывать им слизистую оболочку носа.

Еще одно народное лекарство: налить в пузырек подсолнечное масло, поставить

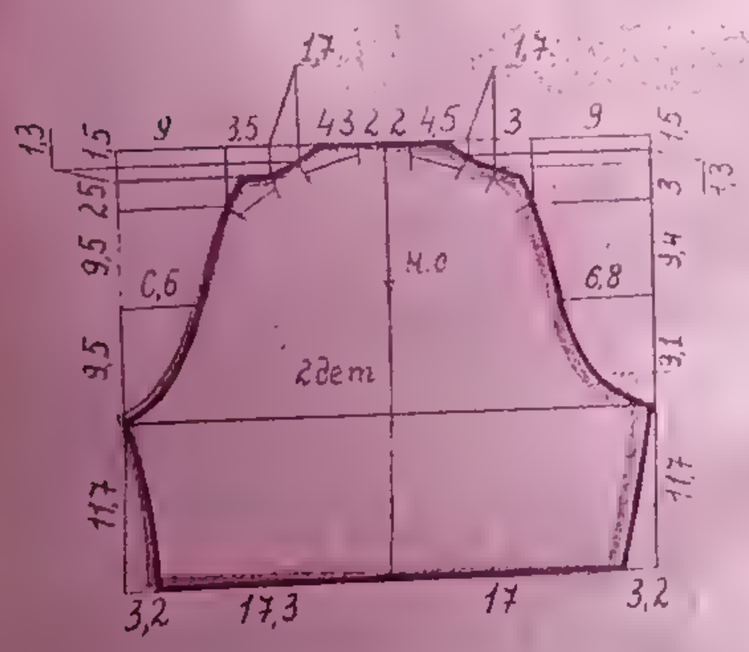


Первая деталь переда.

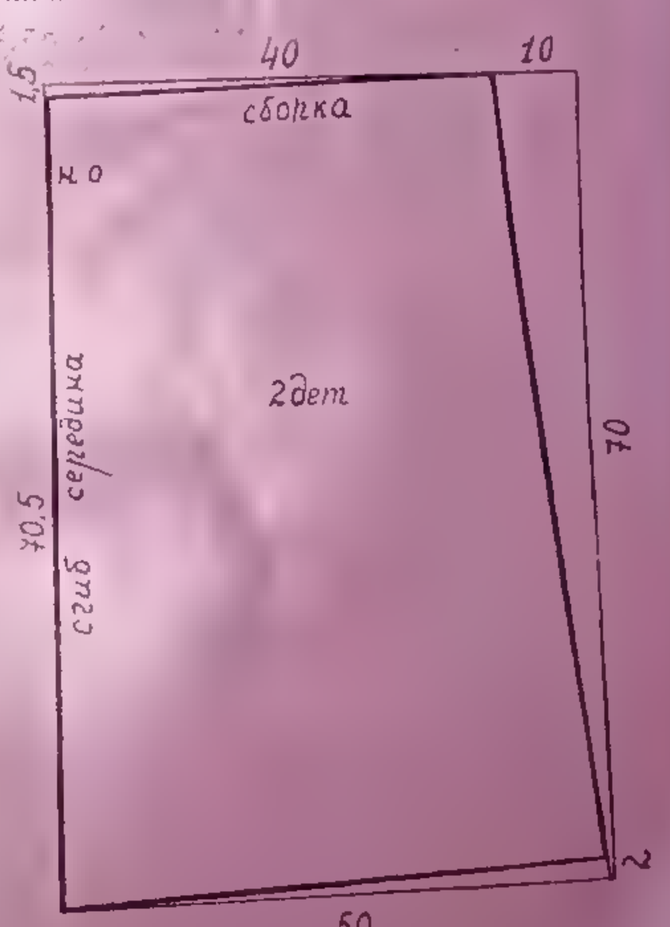
Вторая деталь переда.

Первая деталь спинки.

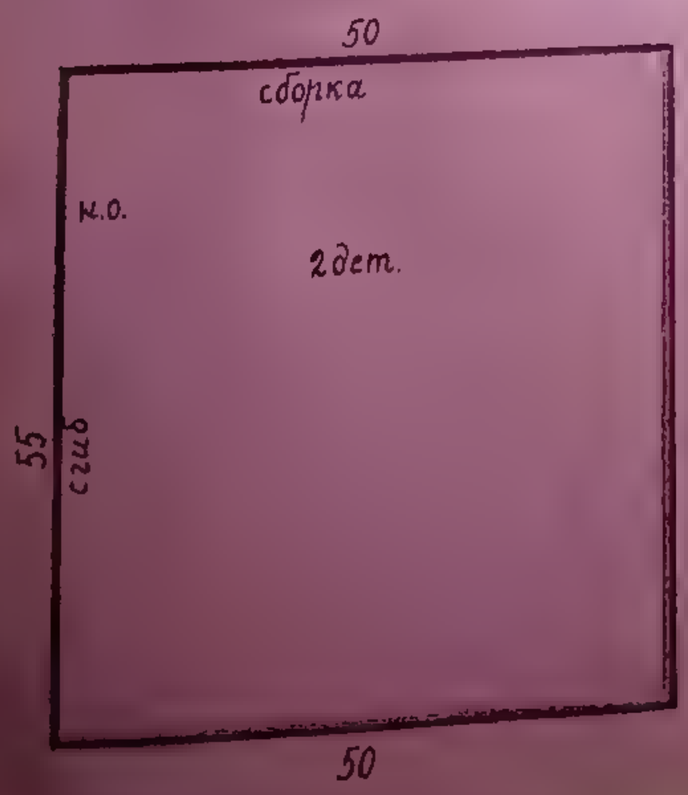
Вторая деталь спинки.



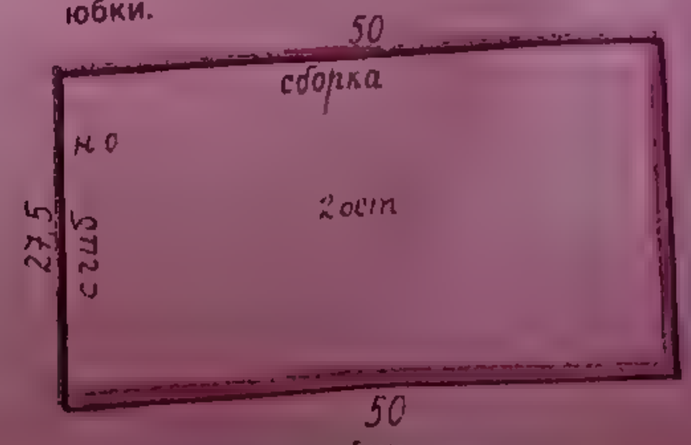
Деталь рукава



Переднее и заднее полотнища юбки.



Первая деталь юбки.



Вторая деталь юбки.

красота и здоровье

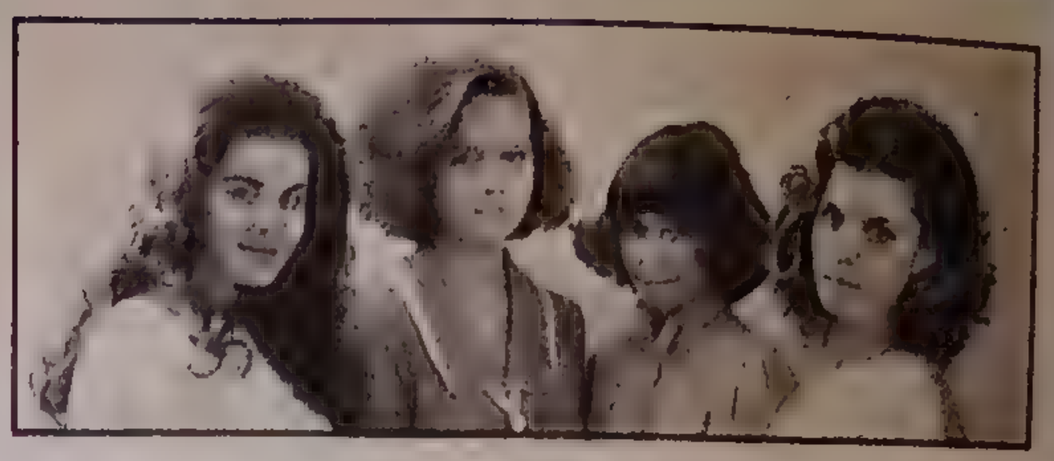
его в кастрюльку с водой и выдержать полчаса на водяной бане, затем охладить. Мелко порезать три-четыре очищенные дольки чеснока и четверть средней луковицы, перемешать, залить простерилизованным маслом, дать настояться. Через два часа процедить. Смазывать настоем слизистую оболочку носа так же, как соком каланхоэ.

А вот лекарство немного слаще: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 граммами теплой воды и добавить четверть чайной ложки меда (если, конечно, он не является аллергеном для малыша). Размешать, настаивать с полчаса, закапывать в нос несколько раз в день по четыре-пять капель.

Помогают при аллергическом насморке и ингаляции. Делают их так. Две столовые ложки меда растворяют в половине стакана воды, наливают этот раствор в чайник — заварочный или обычный, но небольшой по объему. Чайник ставят на плиту, электрическую плитку или газовую конфорку, прикрытую кружком. Как он закипит, огонь выключают, на носик чайника надевают резиновую трубку и через нее осторожно дают вдыхать ребенку носом пары медовой воды. Огонь надо периодически включать и смесь в чайнике держать горячей. Ингаляцию делают четыре—шесть раз в день по 10—15 минут. Таким же способом лечат и аллергический, и простудный кашель.

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
врач-педиатр.

САМАЯ КРАСИВАЯ



Сколько же хлопот с выпускным балом! Вот и наряд готов, но что делать с волосами? На фотографиях в парикмахерских много разных причесок, но как выбрать подходящую? Посоветоваться с подружкой — она в таком же положении. Поэтому спрашивают старшеклассницы совета «Хозяюшки».

И вот мы в московской школе, в 11«А» классе. Привычное течение уравнений и логарифмов нарушает вопрос:

— Девочки, кто знает, какую прическу сделать на выпускной бал?

Молчат, пожимают плечами.

— Хотите, проведем «репетицию» — попросим опытного мастера причесать вас и модно, и к лицу?

Так четыре ученицы выпускного класса — Ира Дмитриева, Нина Гурвич, Юля Булатова и Оля Летунова — оказались счастливицами, над головами которых собиралась колдовать Людмила Дейкина — художник-конструктор «Центра моды в прическах» под руководством Долорес Кондрашовой. Ей предстояло привести волосы девочек в порядок и каждой подобрать прическу.

У Юли — длинные волосы, густые. С четырех лет ни разу не стриглась.

— Вот только концы волос секутся,— сетует она.

— А ты подстригай почаще,— советует мастер.— Немного, достаточно 1,5—3 сантиметра, и твои волосы всегда будут в порядке.

— Я полгода назад сделала химическую завивку,— говорит Ира,— а волосы почему-то стали тусклыми, безжизненными.

— Значит, не следишь за ними, а волосы после «химии» нуждаются в особом уходе. После того, как помыла голову, обязательно промой ополаскивателем для волос, а если его нет — раствором столовой ложки уксуса (не эссенции!) на литр теплой воды или отваром ромашки. И ни в коем случае не мой голову мылом — только шампунем.

Всем девочкам пришлось приводить волосы в порядок, прежде чем приступить к главному — прическам.

Нина носит волосы на прямой пробор. Стоит ли это делать? Косой пробор всегда лучше, если лицо не «классически» правильное. Мастер решила изменить прическу, но, привычные одному положению, волосы никак не хотели принимать новое.

— Вот и еще одна ошибка, которую делают девочки: волосы не должны привыкать к одному положению. Каждый вечер надо массажной щеткой расчесывать их во всех направлениях. Это и корни укрепляет, и хороший массаж для кожи головы.

У Нины удлиненный овал лица, ей пойдет стрижка, обрамляющая лицо. Мастер накрутила пряди на бигуди — их потребовалось 28 штук,— а затем с помощью щетки и лака уложила волосы.

— Постригите меня так, чтобы можно было потом отращивать волосы,— просит Ира.

— Тогда надо делать «каре», чтобы все волосы стремились к одной длине. Но придется запастись терпением. Самое трудное — перетерпеть неприятный этап, когда волосы касаются шеи, а челка лезет в глаза. Тогда укладывай челку набок или зачесывай назад, а волосы на затылке накручивай на бигуди — они будут выглядеть покороче. Но все равно периодически надо чуть-чуть подстригаться, иначе стрижка теряет форму,— рассказывает Людмила Дейкина.

ПРИЧЕСКА? ТА, ЧТО К ЛИЦУ!

зывает Людмила, а руки уверенно продолжают работу.

Девчонки преображаются прямо на глазах! Мастер срезала пережженную, рыжую «химию» Иры и Оли, сделала стрижку (Оля выбрала ее из журнала — тоже «каре», только с челкой), и оказалось, что у Иры высокий, красивый лоб, а у Оли милое, кокетливое личико. Вот что значит работа мастера! В волосы можно приколоть цветок, заколку, бант — на праздничном вечере они будут к месту.

Длинные волосы Юли — сами по себе хорошее природное украшение. Мастер накрутила на бигуди передние пряди, а остальные собрала в «хвост» и только после этого накрутила — так надо делать, если волосы длиннее 50 см. А когда бигуди были сняты, волосы рассыпались плавной, красивой волной. Ее только расчесать — и готово! С такой прической хорошо сочетается нарядное, романтичное платье — такое, как на нашей модели. А прически Иры и Оли универсальны, к ним пойдут любой наряд и украше-

Разные лица у девочек, и волосы у всех разные.

— Хотите верьте, хотите нет,— говорит Людмила Дейкина,— но я не раз убеждалась, что волосы отражают характер человека. Прямые — целеустремленный, решительный; послушные — податливый, мягкий. Вьющиеся волосы говорят об эмоциональности, вспыльчивости, если завиваются кольцами — о широте души. По волосам можно определить и здоровье человека. Если при правильном уходе волосы стали тусклыми, ломкими, значит, в организме что-то разладилось.

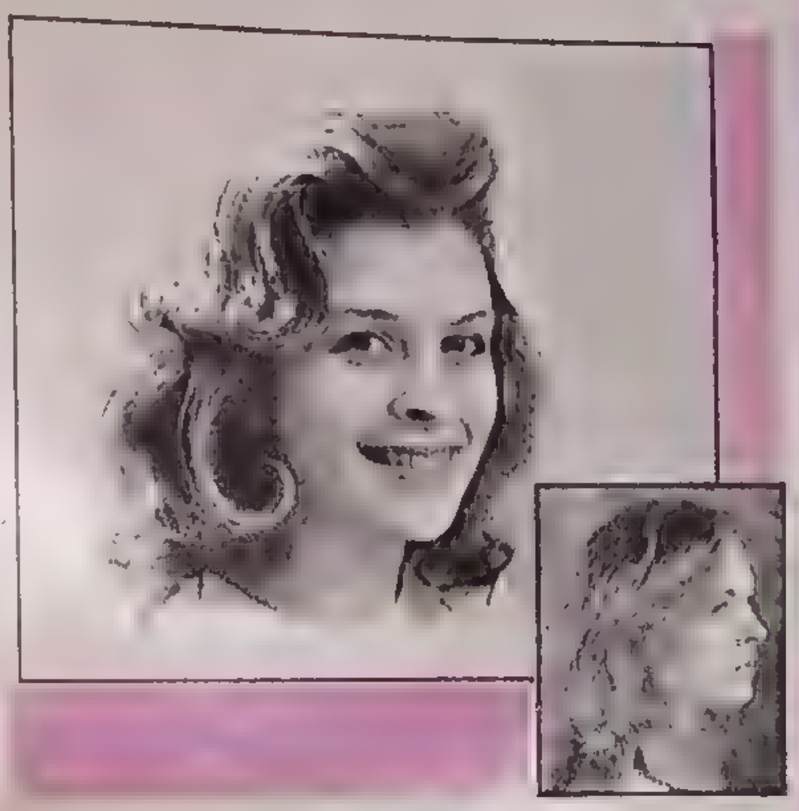
Мастер, как художник, делает несколько заключительных штрихов, и готово! Девочки смотрят в зеркало, друг на друга... Да полно, они ли это?

Людмила Дейкина улыбается: она-то с самого начала сумела увидеть их такими.

Е. ДЕРЕВИЦКАЯ

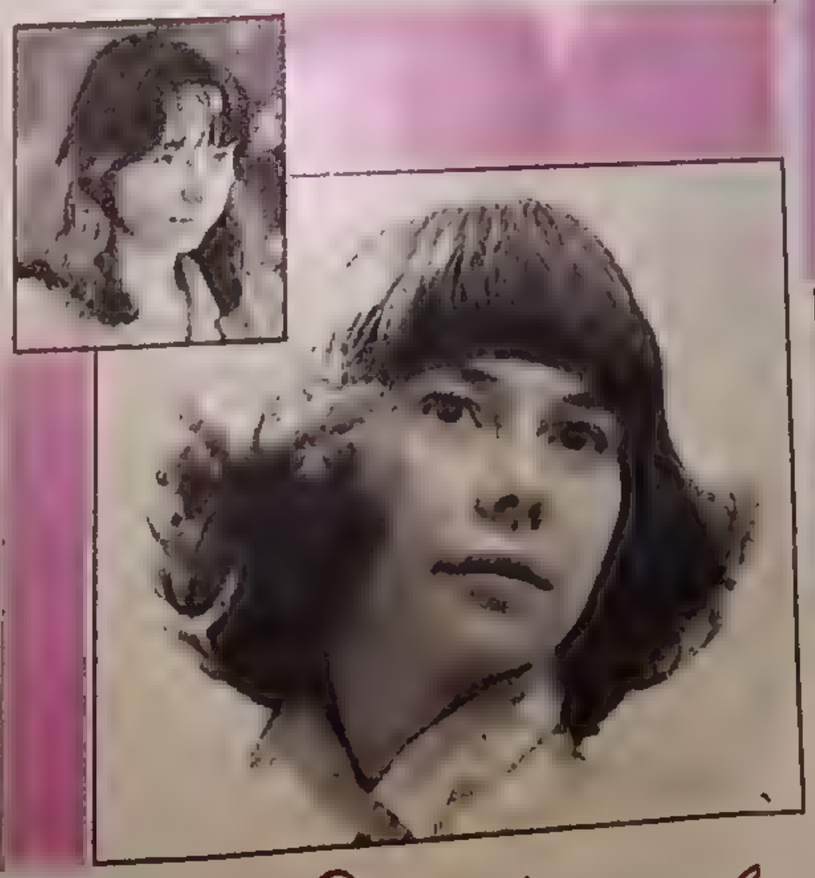
Фото А. СЕМАШКО.

Ира Дмитриева



Нина Гуревич

Юля Булатова



Оля Летунова

домоводство

ПЫШНЫЙ КУЛИЧ НА СВЕТЛОЕ ВОСКРЕСЕНИЕ

В апреле отмечают один из самых торжественных праздников христианской религии — Пасху, светлое «Христово Воскресение». В церквах звонят колокола, служат заутрени и обедни, женщины подносят священнику пышные куличи, ароматные пасхи да ярко раскрашенные яйца, завернутые в кипенную, накрахмаленную марлю или белоснежное полотенце: «освящают» их по обычаю.

...Кулич и пасха — главные блюда на праздничных столах в этот день. Те, кто истинно соблюдает установления церкви, уже семь недель до Пасхи (с самой масленицы) соблюдают самый строгий — Великий пост, а в пасхальное воскресенье, вернее, в ночь с субботы на воскресенье, разговляются после поста. В наши дни многие секреты приготовления вкусных пасхальных блюд оказались утерянными. Попробуем восстановить их.

Готовим ПАСХУ.

Свежий творог протереть через сито, посолить, добавить яйца, тщательно промытый изюм, масло, сахар, если есть — цедру лимона или апельсина, ванилин, измельченные зерна кардамона. Все тщательно вымешать. Взять форму (если где-нибудь на чердаке сохранились специальные дощечки для пасочницы — еще лучше), смочить ее водой, выстлать тонкой хлопчатобумажной тканью. Ткань можно задрапировать, тогда на поверхности пасхи отпечатается рисунок драпировки. Подготовленную творожную массу выложить в форму, плотно утрамбовать, накрыть сверху разделочной доской, придавить грузом и поставить в холодное место на 10—12 часов. Затем выложить пасху на блюдо, украсить сверху орехами, цукатами, цветными леденцами.

На 1 кг творога — 3 яйца, половина стакана изюма, 100 г сливочного масла, стакан сахара, цедра одного лимона или апельсина, 2 зернышка кардамона. Соль и ванилин — по вкусу.

ЦАРСКАЯ ПАСХА.

Яйца взбить со сметаной, развести сливками, хорошо перемешать, вылить в кастрюлю и поставить кипятить, постоянно помешивая. Когда покажется сыворотка, перелить в полотняную салфетку и поставить в холодное место, дать сыворотке стечь. Затем переложить в миску, добавить сахар, ванилин, очищенные и измельченные орехи, а также цукаты, кардамон, цедру. Снова все перемешать, выложить в форму и поставить под пресс.

На 1 литр сливок — 4 стакана сметаны, 10 яиц, половина стакана сахара, 100 г очищенных орехов, 100 г цукатов; ванилин, цедра, кардамон — по вкусу.

А вот как делают КУЛИЧ НА СЛИВКАХ.

В подогретых сливках развести дрожжи, положить половину всего количества муки и поставить в теплое место.

Растереть желтки с сахаром, добавить размягченное масло и растереть добела. Изюм перебрать и вымыть. Когда опара подойдет, ввести в нее желтки с маслом и сахаром, изюм, нарезанные цукаты, орехи. Массу хорошо вымешать, всыпать оставшуюся муку, соль и ванилин. Вымесить и поставить в теплое место, пока не увеличится в объеме вдвое. Снова вымесить и снова дать подойти.

Из готового теста сформировать небольшие булочки и выложить в формы с высокими стенками, смазанные маслом изнутри. Дно и стенки формы выстлать промасленной бумагой. Тесто в форме должно занимать треть высоты. Формы поставить для расстойки в теплое место на час. Затем выпекать в духовке при температуре 200—220° в течение 60—70 минут. Когда верх кулича зарумянится, накрыть его смоченной бумагой, чтобы не подгорел.

Во время выпечки кулич нельзя трясти — он может осесть. Готовый кулич осторожно выложить из формы на мягкую подстилку. Когда остынет — смазать верх тонким слоем глазури.

Потребуются продукты: для теста — 5 стаканов муки, полтора стакана сливок, 250 г сливочного масла, стакан сахара, 8 яичных желтков, по половине стакана изюма, орехов и цукатов, чайная ложка соли, 100 г дрожжей, ванилин. Для глазури — 1 яичный белок, стакан сахарной пудры, 8—10 капель лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Готовят глазурь так. Яичный белок взбить до увеличения в объеме в 3—4 раза. Продолжая взбивать, небольшими порциями всыпать сахарную пудру, добавить лимонную кислоту или сок лимона. Растереть добела. Если хотите сделать цветную глазурь, можно ввести какао, шоколад или процеженный клюквенный сок.

А теперь давайте покрасим ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА.

Приготовить отвар из луковой шелухи, дать ему настояться. Опустить в настой чисто вымытые яйца, довести до кипения и варить в течение 10 минут, затем вынуть, остудить. Можно протереть скорлупу растительным маслом, тогда яйца приобретут красивый блеск. В зависимости от количества взятой шелухи, яйца окрасятся в цвета от желтого до красно-коричневого.

Красивый желтый цвет приобретут яйца, окрашенные в отваре из листьев молодой березы. Готовят его так же: в отвар кладут вымытые яйца, варят при кипении 10 минут, вынимают, дают остыть. При желании можно нанести на яйца узор: на смоченную водой скорлупу наложить березовый или какой-нибудь другой небольшой листок красивой формы, плотно обвязать яйцо лоскутком искусственного волокна (подойдет старый капроновый чулок) и тогда уже варить в настое.

Эти рецепты мы взяли из книги «Русская кухня», автор которой, Эльмира Меджитова, собрала более 600 старинных и современных рецептов вкусных национальных блюд. Правда, многие из продуктов, необходимых для их приготовления, сегодня нелегко достать и недешево купить... Но, может быть, что-то пригодится, да к тому же каждая хорошая хозяйка кое-что обычно «приласает» к празднику...

Так что приятного аппетита!

Хозяюшка

АРОМАТНАЯ КРАЮХА, ПОДЖАРИСТАЯ КОРОЧКА...

Какой хлеб вы предпочитаете: белый батон, ситник, калач, «рижский», серый, каравай, подовый? Не правда ли, давно забытые названия... Но даже если не касаться больной темы о постоянных перебоях в снабжении хлебом, о бедности ассортимента, если предположить, что наши булочные радуют изобилием продукции,— все равно, ничто не сравнится с домашней ароматной, теплой, пышной краюхой с поджаристой корочкой... Ржаной хлеб, правда, испечь дома трудно, а вот пшеничный — вполне доступно! Попробуем?

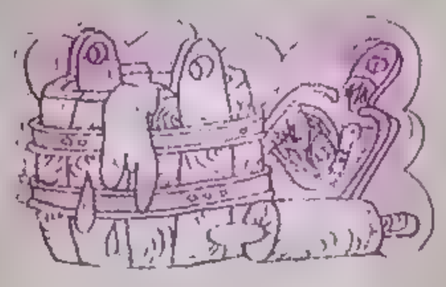
Берем килограмм пшеничной муки, 0,4—0,6 литра воды, чуть меньше половины палочки (30—40 г) дрожжей, столовую ложку соли, вдвое больше сахара и 25—30 г сливочного масла. Тесто лучше готовить в два этапа. Первый — ставим опару из дрожжей, почти всей подготовленной воды и 0,5 кг муки. Хорошо перемешиваем, месим, пока тесто не будет легко отделяться от стенок кастрюли (она должна быть такого объема, чтобы тесто свободно поднималось и могло увеличиться в объеме не менее чем в три раза).

Накрываем крышкой, ставим на 3,5—4 часа в теплое место с температурой около 30 , не забывая через каждый час обминать тесто. Опара должна увеличиться в объеме в полтора-два раза, тогда можно переходить ко второму этапу приготовления теста.

Добавляем оставшуюся муку и воду, соль, сахар, хорошо еще влить одну-две столовые ложки растительного масла. Если хотите приготовить более сдобное тесто, можно вбить яйцо. Еще раз хорошо перемешиваем и снова оставляем, закрыв крышкой, в тепле на полтора часа.

Время прошло? Делаем обминку, ждем минут 20—30 и приступаем к раскладке теста в формы. Это может быть противень — для круглого большого хлеба, традиционная металлическая форма в виде «кирпичика», фигурные формы, наконец, маленькие кастрюли или даже использованные консервные банки — разумеется, тщательно вымытые, с хорошо обработанными краями. Все формы и противень нужно смазать изнутри маслом.

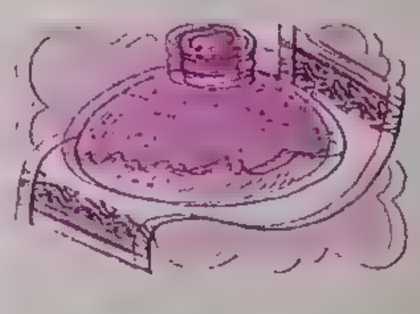
Наступает едва ли не самая важная операция в приготовлении хлеба — расстойка теста в формах. Во время расстойки образуется основная масса углекислоты, которая и «поднимает» тесто, делает его пышным, воздушным. Секрет пышного, пропеченного хлеба — в успешной расстойке. Формы помещают в очень теплое место — около горячей батареи, печи или



зажженной духовки, на 25—40 минут в зависимости от объема формы.

Наконец, приходит пора печь наш хлеб. Это тоже целое искусство! Если в духовке температура высокая, а влажность низкая — на тесте сразу образуется твердая корка, которая не позволит хлебу «подняться», не выпустит из него лишнюю влагу. Хлеб получится низкий, излишне плотный, сырой, как говорится, непропеченный. Если же температура в духовке недостаточно жаркая, тесто не успеет сразу «схватиться» и растечется, потеряет форму.

Действуем так. Доводим температуру в духовке до 160—180 , ставим на дно ее миску или кастрюлю с водой, чтобы добиться нужной влажности, и помещаем противень с тестом. Этот режим держим 6—10 минут, затем усиливаем огонь и ведем основную выпечку при температуре 220—280 — в зависимости от объема изделия. Под конец снова уменьшаем температуру до 180 . Время выпечки зависит от размера булок, хлеба: для изделий весом до 100 граммов — 10—15 минут, для краюх



в полтора килограмма — примерно час.

Горячий хлеб сразу же смазываем сверху яичной болтушкой (сырое яйцо, разведенное водой 1:1), или маслом (маргарином), или просто слегка увлажняем кипяченой водой. Накрываем полотенцем и не трогаем, пока не остынет. Только тогда вынимаем теплый хлеб из форм. К этому времени ваши домашние уже все в кухне, каждому хочется отведать поджаристой теплой горбушки.

А как быть, если в доме нет дрожжей? Хлеб без них не поднимется. Но вот вкусные лепешки можно приготовить и на обычной питьевой соде. Дело в том, что мука содержит небольшое количество органических кислот, которые при соединении с содой выделяют углекислоту. Она и дает тесту необходимую пористость. В блинную муку, для повышения кислотности, добавлены лимонная кислота и питьевая сода в равных количествах, потому она и не требует никаких других компонентов для подъема. Самое лучшее — использовать этот же принцип при приготовлении мучных изделий без дрожжей, эффект разрыхления теста будет достаточно сильным.

Однако пористость бездрожжевого теста, что ни говорите, все же значительно меньше, чем теста на дрожжах, поэтому хлеб получается не таким пышным, отличается по вкусу и не так долго сохраняет свежесть. Такой хлеб лучше есть теплым.

А рецепт бездрожжевого теста такой: на 1 кг муки — 0,5 литра воды, половина чайной ложки соли и полная чайная ложка соды. Причем соль и соду нужно предварительно растворить в воде, а потом уже смешать с мукой. Из такого теста лучше печь лепешки или печенье. Время выпечки — 15—20 минут.

А можно ли обойтись и без соды? Да, если вы запаслись яичным порошком, который бывает в продаже. Белок, входящий в состав этого порошка,— его называют меланжем, от французского слова, означающего «смесь»,— обладает большой вязкостью. Если меланж хорошо взбить вместе с сахаром веничком, а еще лучше миксером, белок прочно держит попавший при взбивании воздух, создавая этим необходимую пористость теста. Именно так готовят бисквитное тесто,— рецепт его вы найдете во всех кулинарных книгах.

И. СКУРИХИН,
профессор,
руководитель лаборатории
Института питания
АМН СССР.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

Календарь цветоводов

СТРАТИЛАТ ГРОЗАМИ БОГАТ

Июнь в народе зовут «хлеборост»: всходят хлеба... Правда, старики тут же остерегут: «Радуйся хлебу не на корню, а в амбаре!» или еще: «Взошли хлеба — не дивись, налились хлеба — не хвались, хлеб на току — про урожай толкуй...». И все-таки настал июнь — лето пришло, с долгим днем, жарким солнышком, ярким цветом лугов.

Астрономическое начало лета — 22 июня, день летнего солнцестояния, когда ночь самая короткая в году, а день самый длинный. А фенологи считают по-своему: как отцветут яблони да сирени, так и лето встречай. Теперь с ним жить ровно 75 дней — с 11 июня до 26 августа.

В самом начале лета — «зеленая неделя», на ней справляется Семик — девичий праздник, дошедший к нам из глубины веков. Семик посвящался Перуну — языческому богу, держателю гроз и молний, обладателю животворных сил, одевающему леса листьями, луга — муравой. На «зеленой неделе» в семицкий четверг с утра носили изукрашенные лентами ветки березы, потом шли украшать да завивать березу, а в последний день Семика — воскресенье, первое в июне, ходили «развивать» березу: девушки пускали по реке венки — чей всплывет, той и замуж выходить. Вы уже поняли: семицкое воскресенье на «зеленой неделе» — это наша русская Троица, «березовый» день...

Отгуляли православные свой любимый летний праздник, а назавтра — Духов день, хоть и понедельник, а тоже праздник: «С Духова дня не с одного неба — из-под земли тепло пошло».

Летний день год кормит! Известно, «летом пролежишь — зимой с сумой побежишь». По лету и зиму приметить можно: лето бурное — зима метельная, лето сухое, жаркое — зима морозная, снегу мало, сырое лето да теплая осень — к долгой зиме.

Жара поднимается в средней полосе до +35°! А все же бывают и заморозки.

3 июня — Олена-именинница. Издавна на Руси считалось: «Ядрицу, лен, гречиху, ячмень да позднюю пшеницу сей с Оленина дня».

10 июня — Евтихий: на Евтихия день тихий — к урожаю.

Назавтра — Федосея-колосяница, гречушница: в этот день хорошо гречу сеять, в полях хлеба колосятся.

Едва управились с гречей, а на другой день бобы сажать самое время. Сажали да приговаривали: «Уродись, бобы, и круты и велики, на старых и молодых».

А уж 13-го числа — Еремей-распрягальник: опусти сетево, конец сева. Кто не управился, пеняй на себя!

Еще приметный день — 14-е число, Устинов день. «Пасмурное утро на Устина — к урожаю яровых», день пасмурный — уродится конопля и лен.

Через день — Лукьян-ветреник. «На Лукьяна в канун Митрофана (17 июня) не ложись спать рано, приглядывайся, откуда ветер дует — тянет с юга, значит, яровые уродятся».

18 июня можно чуть передохнуть, а уж на следующий день — Илларионов — начинай полоть лен, просо, другие злаки: «Пришел Илларион — дурную траву с поля вон», «Сорняк без хлеба оставит», «Поле полоть — руки колоть, а не полоть, так и хлеба не молоть», ведь известно, что «осот да лебеда — для посевов беда».

21 июня — Стратилат — грозами богат.

И на другой день, 22 июня,— праздник святого Кирилла — такой же длинный день, короткая ночь, летнее солнцестояние. И так до 25 июня, дня Петра-поворота. Ночью выпадает большая роса, а солнце с Петра-поворота укорачивает ход, луна идет на прибыль: «Солнце на зиму, лето на жару».

С жаркими долгими днями напасть приходит на стадо — оводы, слепни, мухи. Так донимают, что коровы, лошади не выдерживают, бегут из стада куда глаза глядят, спасаясь от зловредных мошек.

26 июня — именины Акулины.

29-го числа — Тихон, день примечательный: перестают петь птицы... Солнце замедляет свой ход.

Июнь — всему начало, и урожаю, и будущей осени... До чего красивый, яркий месяц! В середине его — 13—14-го числа — зацветают малина, калина. Следом всходит картофель нежными сиреневыми глазочками. Чуть позже разворачивается зверобой, загораются синие огоньки — васильки луговые... Что за прекрасная пора! Да и в июле не хуже, но об этом в следующий раз.

В. ГРОШЕВ

МИЛЛИОН, МИЛЛИОН АЛЫХ РОЗ...

помогут вырастить в вашем саду удобрения, выпускаемые Загайпольским серным рудником. Это «АРНИКА-1» — таблетки с комплексом микроэлементов, которые стимулируют рост, улучшают декоративные качества цветов, разводимых дома, в теплицах и в садах. «ПОКУТЬЕ-1» для некорневой и корневой подкормки плодово-ягодных и овощных культур. Если перед посадкой замочить в растворе этого удобрения семена, выше будет урожайность, лучше вкус, больше витаминов в плодах.

Комплексное удобрение «КЛУБНИКА» содержит все необходимые для питания ягодника макро- и микроэлементы, способствует обильному цветению и завязыванию ягод, благополучной перезимовке кустов, устойчивости к болезням и вредителям сада.

«ГВОЗДИКА-1-2-3» помогает интенсивному росту этих цветов, формированию крупных цветов, яркости красок.

Удобрения не содержат нитратного азота, применяются на любых почвах, хорошо растворяются в воде, срок годности их не ограничен. Стоимость одного пакета — в пределах 40—60 копеек.

По вашему заказу удобрения высылают наложенным платежом по почте на сумму не менее 10 рублей в любом наборе. Хозяйствам поставляют в любом количестве от 100 штук по почте до 25 тысяч в железнодорожных контейнерах.

Заказы посылайте по адресу: *285200, УССР, Ивано-Франковская область, с. Загайполь, Загайпольский серный рудник, отдел сбыта.* Телефоны: *2-36-98, 2-37-69, 2-21-05.*

Иван СУРИКОВ

ДЕТСТВО

Вот моя деревня;
Вот мой дом родной;
Вот качусь я в санках
По горе крутой;

Вот свернулись санки,
И я на бок — хлоп!
Кубарем качуся
Под гору, в сугроб.

И друзья-мальчишки,
Стоя надо мной,
Весело хохочут
Над моей бедой.

Всё лицо и руки
Залепил мне снег...
Мне в сугробе горе,
А ребятам смех!

Но меж тем уж село
Солнышко давно;
Поднялася вьюга,
На небе темно.

Весь ты перезябнешь,
Руки не согнёшь,
И домой тихонько,
Нехотя бредёшь.

Ветхую шубёнку
Скинешь с плеч долой;
Заберёшься на печь
К бабушке седой.

И сидишь, ни слова...
Тихо всё кругом;
Только слышишь — воет
Вьюга за окном.

В уголке, согнувшись,
Лапти дед плетёт;
Матушка за прялкой
Молча лён прядёт.

Избу освещает
Огонёк светца;
Зимний вечер длится,
Длится без конца...

И начну у бабки
Сказки я просить;
И начнёт мне бабка
Сказку говорить:

Как Иван-царевич
Птицу-жар поймал,
Как ему невесту
Серый волк достал.

Слушаю я сказку,—
Сердце так и мрёт;
А в трубе сердито
Ветер злой поёт.

Я прижмусь к старушке...
Тихо речь журчит,
И глаза мне крепко
Сладкий сон смежит.

И во сне мне снятся
Чудные края.
И Иван-царевич —
Это будто я.

Вот передо мною
Чудный сад цветёт;
В том саду большое
Дерево растёт.

Золотая клетка
На сучке висит;
В этой клетке птица
Точно жар горит;

Прыгает в той клетке,
Весело поёт;
Ярким, чудным светом
Сад весь обдаёт.

Вот я к ней подкрался
И за клетку — хвать!
И хотел из сада
С птицею бежать.

Но не тут-то было!
Поднялся шум, звон!
Набежала стража
В сад со всех сторон.

Руки мне скрутили
И ведут меня...
И, дрожа от страха,
Просыпаюсь я.

Уж в избу, в окошко,
Солнышко глядит;
Пред иконой бабка
Молится, стоит.

Весело текли вы,
Детские года!
Вас не омрачали
Горе и беда.

1866

Рис. Н. ШМИДТ.

Крестьянка

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

АПРЕЛЬ 1991 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
М. Б. ГРИГОРЬЕВ,
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 12.02.91. Подписано к печати 05.03.91. Формат бумаги 60 × 90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 18,00. Отпечатано 1 700 112 экз. (из общего тиража 13 720 000 экз.). Зак. 5242.
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, улица «Правды Востока», 26.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки фотоэтюд Э. МЕДЖИТОВОЙ.

Адрес подписчика:

60 коп.

Зеркало

А. В. ТЫРАНОВ (1808—1859). *МОЛОДАЯ МАТЬ.* Ярославский художественный музей.

Юная женщина, полная тихих и радостных мыслей, которую художник рисовал в счастливую пору жизни, возвращает нас к раздумьям о красоте и вечной тайне обыкновенного.

Судьба обошлась с Алексеем Васильевичем Тыранovым жестоко. Был стремительный взлет таланта: за десять лет он прошел путь от сельского подмастерья-иконописца до академика живописи. Его картинами, где было столько света и любви, восхищались. А потом вдруг — охлаждение. Умирал художник, мучаясь мыслью, что ни одна живая душа о нем больше не вспомнит... Он ошибся.

Индекс 70446

женщина

других жертвовать себе и все-таки всеми любимой...».

Ну неужели сегодня, когда мы все так сбиты с толку, потеряны, одержимы жаждой не упустить своего, не интересно понять, как это Наташа, лишенная хитрости и расчета, естественная, безрассудная и непрактичная, все-таки не сломалась и стала счастливой?

Правда, повторить Наташин вариант никому не удастся, как невозможно вырастить два совершенно одинаковых цветка. Естественна — это ведь и значит неповторима. «Научить» Наташа может, пожалуй, только одному: жить каждую минуту, отпущенную тебе, не бояться чувствовать, любить. Наташа все время влюблена, она глубоко привязана к своей семье — матери, отцу, братьям, она «служит» друзьям. Добрый порыв у нее вызывают люди вообще.

Я вот после письма Эльвиры в который раз перечитала «Войну и мир». И опять как новую книгу — заметила то, что ускользнуло прежде. Обратила внимание на то, как Наташа выходит из тяжелых стрессов. Первый раз — когда узнала, что ее обманул Анатоль. Она тогда тяжело заболела. Но началась война, на руках Ростовых оказались раненые, и Наташа в заботах о них как бы «забывает» о себе. Во второй раз, после смерти князя Андрея, Наташа дошла до того, что не могла видеть даже родных — за то, что они живут, как жили, пьют чай, едят, говорят... Но вот она слышит страшный крик матери (погиб младший брат Наташи). И опять забывает о себе, и одна в семье находит слова, которые слышит старая княгиня...

Поняла я, кажется, и секрет счастливой семейной жизни Наташи. В конце романа, может, вы помните, она «бросила сразу все свои очарованья», растолстела, перестала следить за прической и нарядами, стала ревнивой до смешного. А муж с ней счастлив. С одной стороны, он как бы у жены под каблуком. С другой — «стоило Пьеру показать какое-нибудь пристрастие, чтобы то, что он любил, постоянно исполнялось. Стоило ему выразить желание, чтобы Наташа вскакивала и бежала исполнять его». И далее: «Весь дом, руководился только мнимыми повелениями мужа, то есть желаниями Пьера, которые Наташа старалась угадывать. Образ, место жизни, знакомства, связи, занятия Наташи, воспитание детей — не только все делалось по выраженной воле Пьера, но Наташа стремилась угадать то, что могло вытекать из высказанных в разговорах мыслей Пьера. И она верно угадывала то, в чем состояла сущность желаний Пьера, и, раз угадав ее, она уже твердо держалась раз избранного».

Наташа вовсе не кротка и послушна: «каждая минута его жизни принадлежит ей и семье», никаких праздных бесед мужа с другими дамами, никаких трат, с ее точки зрения неоправданных, она не позволит. Вполне деспотичная особа. А вот поди ж ты: «После семи лет супружества Пьер чувствовал радостное, твердое сознание того, что он не дурной человек, и чувствовал он это потому, что он видел себя отраженным в своей жене».

Причем «на жене его отражалось только то, что было истинно хорошо: все не совсем хорошее было откинуто».

Подумайте: ведь все мы ищем людей, рядом с которыми чувствуем себя хорошими. Так неужели не познакомимся с Наташей поближе, не используем такую возможность только потому, что она носила не такие, как мы, наряды? Ни одна другая книга, ни одна статья «на женские темы» не даст вам больше, чем «Война и мир», в понимании того, что есть женщина и мужчина, что есть любовь и как она выражает себя.

Другое дело, что книгу эту нельзя читать, как детективы, имея в виду сюжет, пропуская «длинное». Увы! Нас не приучили к медленному, углубленному чтению, как не научили носить платья, красиво двигаться, петь под рояль, говорить по-французски (по-русски, впрочем, тоже).

Однако и надежду мы почерпнем в романе. Не скрыв от нас ничего темного в людях, в их помыслах и поступках, Толстой нам скажет: «Любовь мешает смерти. Любовь есть жизнь... Все связано одною ею... Пока есть жизнь, есть и счастье».

Татьяна АЛЕКСАНДРОВА

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Великий математик и механик Древней Греции. 6. Дорожно-строительная машина. 9. Разреженное состояние газа или воздуха в непроницаемом приборе или сосуде. 10. Печатное издание на одном листе, складывающемся тетрадкой или ширмочкой. 14. Бахчевое растение. 15. Лечебное учреждение. 16. Река в Закавказье, приток Куры. 19. Сооружение над минеральным источником. 22. Доказательство невиновности. 23. Советский композитор, автор музыки песен «Катюша», «Летят перелетные птицы». 24. Драгоценный камень голубого или зеленоватого цвета. 25. Изящество, красота в движениях. 29. Художественный прием в литературе и искусстве, основанный на чрезмерном преувеличении, сочетании неожиданных и резких контрастов. 30. Средство художественной выразительности, творческая манера. 31. Знак, обозначающий число. 36. Ловчая птица. 37. Делопроизводитель. 38. Деньги, выдаваемые вперед в счет будущего расчета. 41. Старинная золотая испанская монета. 42. Вышивание или вязание петля в петлю. 43. Часть речи. 44. Бег на самую длинную дистанцию в легкой атлетике.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Советский живописец и искусствовед, один из основоположников музееведения, реставрационного дела и охраны памятников искусства и старины. 2. Автор оперетт «Веселая вдова», «Граф Люксембург». 3. Ансамбль из восьми исполнителей. 4. Совокупность приемов, применяемых в каком-нибудь деле, мастерстве. 7. Шумный, публичный успех. 8. Выучка, достигнутый в чем-либо опыт. 11. Сокращение, изъятие в тексте. 12. Рыхлая пушистая пряжа из отходов шерсти и хлопка. 13. Общественный деятель, оратор. 17. Роман Э. Золя. 18. Автор картины «Княжна Тараканова». 20. Густой сахарный сироп для обливки готовых мучных изделий. 21. Летняя пристройка к жилому дому. 26. Приспособление для закрывания ворот, дверей, окон. 27. Спортсмен, специалист по бегу, гонкам на длинные дистанции. 28. Молодая, сочная зеленая трава. 32. Род одеяла для грудных детей, сшитого в виде пакета. 33. Планета Солнечной системы. 34. Немецкий композитор, автор «Венгерских танцев». 35. Писатель, автор повестей «Поддубенские частушки», «Дело было в Пенькове». 39. Женское украшение. 40. Атмосферное явление.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 4

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Ясень. 6. Висконсин. 9. Ламарк. 10. «Урожай». 13. Альтаир. 16. Диккенс. 18. Санитар. 20. Мимоза. 21. Стресс. 22. Чигорин. 23. Лосьон. 25. Картли. 27. Меринос. 29. Перекат. 30. Раппорт. 33. Торшер. 34. Оборка. 35. Бундестаг. 36. Квота.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Сикоку. 3. Нансук. 4. Кипарис. 5. Житомир. 7. Картуз. 8. Паркет. 11. Фломастер. 12. Инвентарь. 14. Раритет. 15. Линотип. 16. «Далибор». 17. Эмаль. 19. Эсхил. 24. Оцелот. 26. Аспект. 27. Маршрут. 28. Саботаж. 31. Градов. 32. Корсет.

Теленок

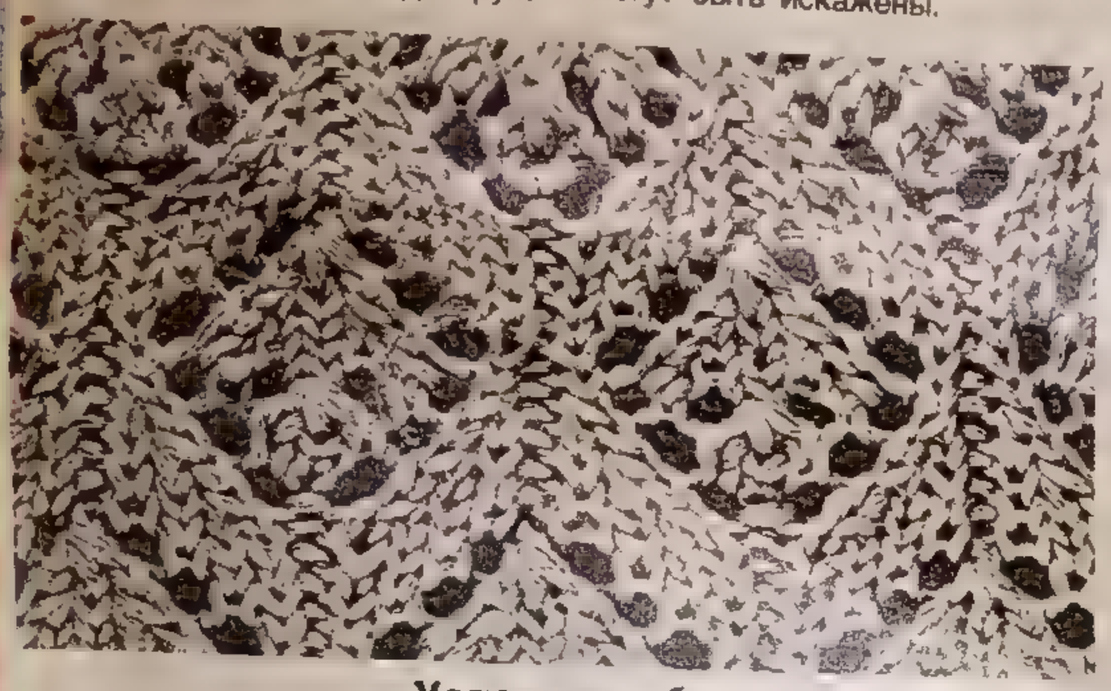
КАК ВЯЗАТЬ УЗОРЫ ПО СХЕМАМ

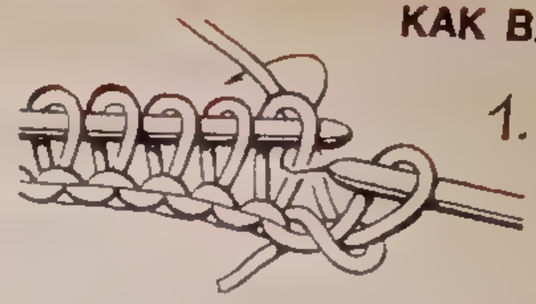
«ЧИТАЕМ» УЗОР

Любой узор для вязания на спицах или крючком можно «записать» с помощью знаков.

Для составления таких схем существует огромное количество знаков. Условимся, что мы будем изображать 3 основных элемента вязания на спицах так: лицевую петлю в виде вертикальной палочки, изнаночную — горизонтальной и накид — в виде кружка. На наш взгляд, такие знаки как нельзя лучше соответствуют «натуре».

Условные знаки, которые мы рекомендуем, лаконичны, легки в начертании, быстро запоминаются. Прежде чем пользоваться ими, внимательно изучите основные приемы вязания, показанные на рис. 1—7, и уточните, совпадает ли ваша манера исполнения с предложенной. Учтите, что многие узоры при ином исполнении могут быть искажены.





1.

При составлении схем для ручного вязания следуют определенным правилам. Главное из них — изображать только лицевую сторону полотна. В этом случае схема бывает наглядной и выразительной.

На рис. 8 показан ажурный узор, схема которого (рис. 9) довольно типична, с ее помощью мы и познакомимся с правилами составления схем и вязания по ним. Вот основные из них:

1. Внимательно изучите схему и убедитесь, все ли условные знаки вам знакомы.

2. Определите число петель в мотиве узора и сколько их нужно для симметрии узора. Эти данные обычно помечают на схеме или дают в сопроводительном тексте. В мотиве нашего узора 10 петель плюс 1 петля для симметрии.

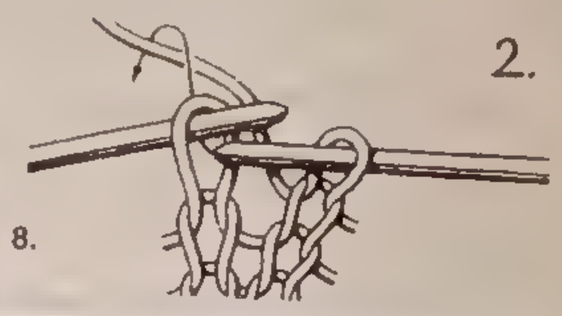
3. Наберите на спицы столько петель, чтобы их число составляло несколько мотивов (плюс петля для симметрии), и приплюсуйте 2 кромочные — их на схеме не изображают. Для нашего узора нужно набрать 23 петли (2 мотива плюс 1 петля для симметрии плюс 2 кромочные).

4. Вяжите 1-й ряд, читая знаки схемы справа налево (нечетные ряды всегда обозначены справа).

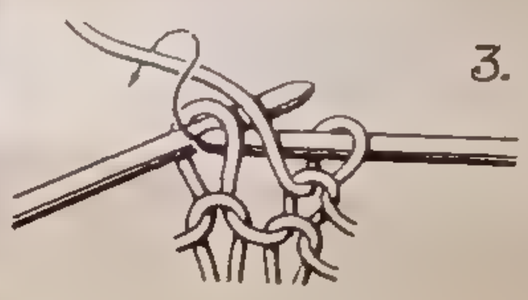
5. Поверните вязанье и вяжите 2-й ряд. В нашем примере все изнаночные (четные) ряды следует вязать «по рисунку», то есть вяжите петли так, как их видите на спице: лицевую над лицевой, изнаночную над изнаночной. Может встретиться относительно трудный вариант — когда четные ряды нужно вязать, читая знаки. Здесь необходимо учитывать, что знаки (петли) «смотрят» со схемы, изображая лицевую сторону полотна, а вязать их нужно так, как петли выглядят с изнанки. Например, если нарисована вертикаль (лицевая петля), то вязать нужно изнаночную.

6. Связав 2-й ряд, вяжите 3-й, читая знаки опять справа налево, и так продолжайте вязание, пока не прочтете все ряды схемы. Обычно число рядов соответствует высоте одного мотива или двух, если узор построен в шахматном порядке.

Вот, пожалуй, и все «трудности», которые вы можете встретить, пользуясь схемами.

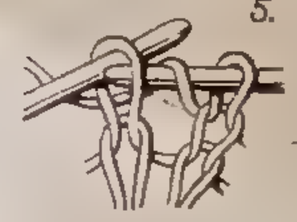


8.

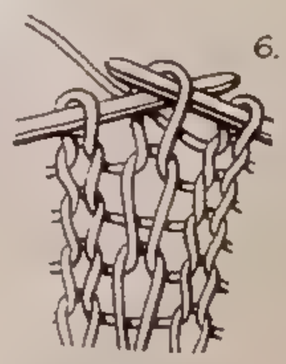


3.

4.



5.



6.

7.

Условные обозначения:

— 1 лицевая петля за переднюю стенку (классическая),

— 1 изнаночная петля (классическая),

— 1 накид (к себе),

② — 2 накида: обмотать спицу по часовой стрелке 2 раза,

③ — 3 накида: обмотать спицу по часовой стрелке 3 раза,

— снятая петля (нить за петлей),

— снятая петля (нить перед петлей),

— снятая петля с наклоном вправо: сначала связать 2-ю петлю лицевой за переднюю стенку, затем 1-ю,

— снятая петля с наклоном влево: сначала связать 2-ю петлю лицевой за заднюю стенку, затем 1-ю — за переднюю,

— 2 вместе лицевой за передние стенки (наклон вправо),

— 2 вместе лицевой за задние стенки (наклон влево),

— 2 вместе (без наклона): 1-ю петлю снять, 2-ю провязать лицевой за переднюю стенку и надеть на нее снятую,

— 3 вместе лицевой за передние стенки (наклон вправо),

— 3 вместе лицевой за задние стенки (наклон влево),

— 3 вместе (без наклона): 1-ю петлю снять, 2 следующие провязать вместе лицевой за передние стенки и надеть на них снятую,

⑤ — 5 вместе лицевой за передние стенки,

— 5 вместе лицевой за задние стенки,

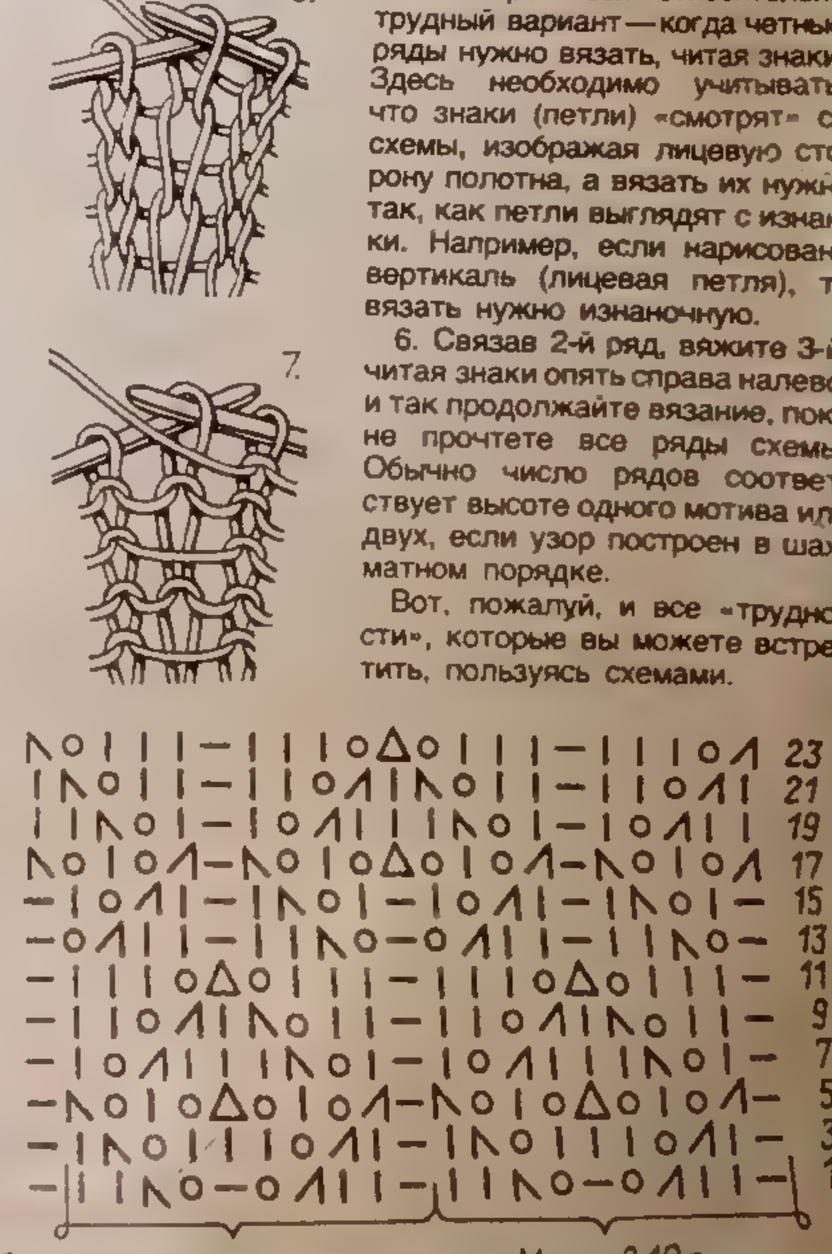
⑤ — из одной петли вывязать нечетное число петель (5): вязать попеременно 1 лицевую, 1 накид, в конце 1 лицевая,

— 4 лицевые (изнаночные) поменять местами с наклоном вправо: 1-ю и 2-ю петли оставить за работой и провязать после 3-й и 4-й (петли над стрелкой располагаются поверх петель, находящихся под стрелкой),

— 4 лицевые (изнаночные) поменять местами с наклоном влево: 1-ю и 2-ю петли оставить перед работой и провязать после 3-й и 4-й (петли над стрелкой располагаются поверх петель, находящихся под стрелкой),

— в группе из 3-х петель поменять местами 2 крайние: 3 петли снять на правую спицу, не провязывая (нить за работой), ввести левую спицу перед работой в правую крайнюю петлю (1-ю) и вынуть правую спицу из 3-х петель, подхватить на правую спицу среднюю (2-ю) и левую крайнюю (3-ю) петли, затем левую спицу ввести в среднюю петлю, правую спицу высвободить из 2-х петель, ввести в 3-ю и посадить ее на левую спицу. Теперь провязать: 1-ю петлю (бывшую 3-ю) лицевой за переднюю стенку, 2-ю (среднюю) — изнаночной и 3-ю (бывшую 1-ю) лицевой за заднюю стенку,

— «шишечка» — по лицевой стороне работы из одной петли или протяжки связать 5 петель (1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая), вязанье повернуть изнаночной стороной к себе и провязать новые 5 петель по отдельности лицевыми (1-ю из них снимать как кромочную), опять вязанье повернуть и провязать 5 петель изнаночными, еще раз повернуть вязанье и провязать 5 петель лицевыми и, вновь повернув вязанье, провязать 5 петель вместе изнаночной.



9. Мотив 10 п.

КАК НОСИТЬ БИЖУТЕРИЮ

Бижутерия — бусы, серьги, броши, клипсы — наиболее популярные из украшений. Не слишком дешевые, но и не чрезмерно дорогие, они, как правило, изготовляются из различных искусственных материалов, изящны по отделке и хорошо сочетаются с современным костюмом.

Бусы едва ли не самое древнее из украшений и, вероятно, вечное. Модны различные бусы: короткие и длинные, из одинаковых по величине бусин и из разных, бусы-колье, сочетающие разные формы и материалы. Короткие нити и бусы-колье носят на шее, не выпуская на одежду, а длинные — поверх одежды и под воротником, их можно завязать узлом на уровне груди. Молодежь может носить длинные бусы (иногда две-три нити) через плечо — так они не мешают движениям, например, в танце, да и выглядят по-новому. Бусы, имеющие замок, можно использовать как браслет; можно носить вместе с цепями, если они примерно одной длины; две и даже три короткие нити с одинаковыми замками можно соединить в одну длинную, надо только, чтобы они подходили друг к другу по цвету по форме.

Серьги модны длинные или совсем маленькие, а **клипсы** — крупные и плоские, легкие, простые по форме, в том числе и неправильных геометрических очертаний. Молодые могут сочетать большую и маленькую серьгу в одном комплекте, носить длинные, «висячие» серьги вместе с клипсами.

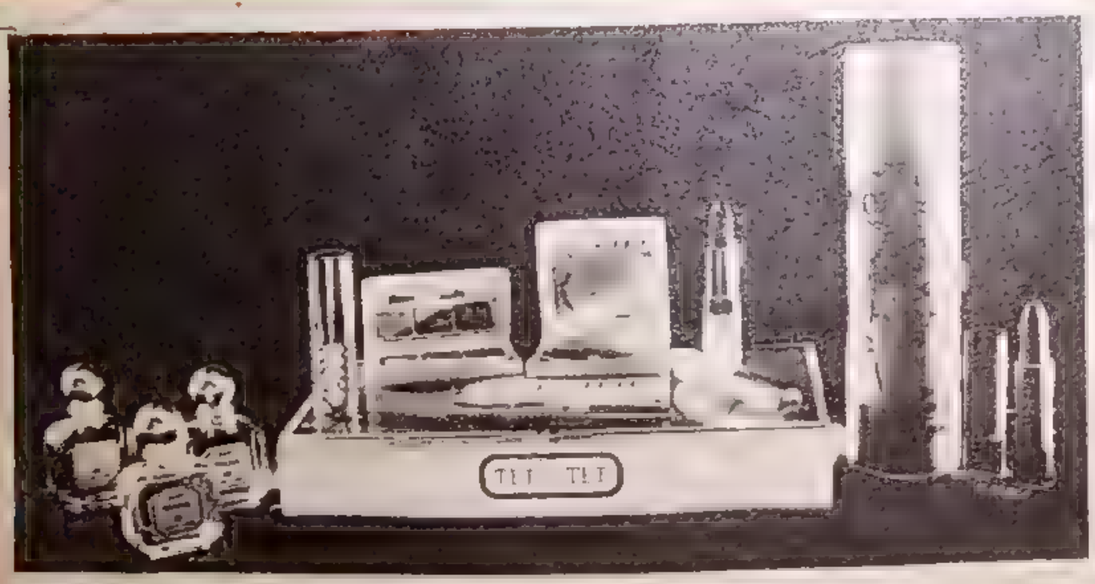
Броши снова после некоторого перерыва широко используются в модной одежде. Чаще всего их носят справа или слева на груди, на лацкане жакета-пиджака, на уголке воротничка блузки или платья. Если на груди есть карман, то брошь прикалывают к нему, а чтобы он не провисал, его скалывают с полочкой. На объемном джемпере или платье без воротника брошь можно приколоть на плечо, а в нарядном варианте — на драпирующийся пояс в виде пряжки. Брошью скрепляют шарфы, платки, воротники, полочки жакета, если он не имеет застежки. В этих случаях других украшений, кроме серег и браслета, не носят, но в нарядном варианте, если брошь не приколота у самой горловины, можно надеть бусы, цепи, колье.

Если у вас есть гарнитур украшений, пожалуй, все же лучше не носить его целиком. Браслет и брошь, браслет и клипсы, колье и серьги — вполне достаточно

Как и в одежде, применение бижутерии требует фантазии, вкуса, понимания стиля, учета обстановки, ситуации. Блестящие цветные камни уместнее в праздники, вечером; металл, пластмасса, неграненое стекло — в будни; жемчуг, цепи и бисерные нити можно носить в любой обстановке. Крупные кольца хороши, когда на руках их не больше двух. Мелкие, тоненькие можно надеть и по два на один палец, но все равно их не должно быть слишком много. Яркие кольца элегантнее в сочетании с бледным, светлым лаком ногтей, а с ярким — маленькие, тоненькие, малозаметные.

В любом случае имейте в виду: даже самых красивых предметов в одежде должно быть немного — только тогда они будут украшать человека.

И. Андреева,
главный искусствовед
Общесоюзного
Дома моделей одежды



«Л'ОРЕАЛЬ» — МОДНАЯ КОСМЕТИКА

Хорошо известная в нашей стране французская фирма «Л'Ореаль» — одна из крупнейших косметических фирм мира — привезла в Москву свои новые товары. На небольшой выставке, устроенной Торгово-промышленной палатой СССР, — духи, декоративная косметика для всех случаев жизни, средства для ухода за лицом, волосами, руками, краска для волос, лаки для ногтей...

— Наши новинки продиктованы модой, — сказал генеральный директор отдела департаментов «Л'Ореаль» Мишель Тома. — Так, сейчас в моде естественные тона — светлые волосы, загорелая, свежая кожа, значит, яркие тени для век — зеленые, синие, лиловые — вытесняются бежевыми, золотистыми, бледно-розовыми. 1700 наших ученых трудятся над разработкой новых рецептов различных кремов, дезодорантов, шампуней, которые для женщин, пожалуй, важнее, чем декоративная косметика.

Наша фирма основана в начале века. И с первого дня для нас главное — высокое качество изделий и постоянное расширение ассортимента. Мы не только изучаем спрос наших милых женщин, но стараемся предугадать, что им понадобится в будущем, даже тогда, когда они еще сами не знают, чего хотят... Мы сотрудничаем со 120 странами мира. Семь лет назад нашим партнером стал и Советский Союз. Советские специалисты так же, как и мы, выпускают высококачественную продукцию и стремятся разнообразить ее. Вот и сейчас мы будем обсуждать выпуск новых совместных изделий.

С начальником технического отдела ВПО Союзпарфюмерпром Людмилой Васильевной Воскресенской осматриваем витрины.

— Каким образом вы выбираете изделия для совместного производства?

— Преимущество отдаем тем средствам, которые у нас пока не производятся, но очень нужны женщинам, как, скажем, популярный красящий шампунь «Татьяна».

— Достоинства «Татьяны», тона и пудры «Жэмэ», одеколона «О'жен» наши женщины уже оценили. А что нас ждет теперь?

— В этом году в магазинах появится несколько новых советско-французских изделий. Так, например, одеколоны «Флер а флер» и «Л'Ориенталь». Известный у нас одеколон «О'жен» обладает запахом свежести, у «Флер а флер» — нежный цветочный аромат, а «Л'Ориенталь» предназначается тем, кто любит сладкие восточные духи. Во всем мире популярен светозащитный крем фирмы «Л'Ореаль» «Амбре Соляр». До сих пор мы могли предложить женщинам только кремы «Щит» и «Луч». Теперь будет выпускаться «Амбре Соляр». Уже поступает в продажу лак для волос «Эльнетт», заменивший жесткий, мало подходящий для нынешних модных причесок «Локон». Вскоре можно будет купить и средство для укладки волос «Кристалл Пли».

Т. Басова

ВОРОТНИК И МОДА

При конструировании воротников новых форм важно иметь в виду такую закономерность: чем прямее линия, по которой втачивается воротник в горловину, тем больше должна быть стойка воротника и тем плотнее воротник будет прилегать к шее. Если линия, по которой воротник втачивается, повторяет очертания горловины, он будет лежать плоско.

Обычно выкройки воротников строят на горловине платья, мы же для упрощения этой работы даем уже построенные для обычной горловины основные типы воротников (рис. 1—5).

Вам надо проверить длину горловины вашей вещи и в соответствии с этим внести в выкройку воротника нужные изменения.

Если увеличение или уменьшение небольшое (в пределах 1 см), то коррективы вносятся лишь по середине спинки. В том случае, когда величина исправления большая, воротник [illegible] приблизительно в той точке, где находится плечевой шов, и раздвигают на нужное расстояние. Можно немного углубить горловину полочки, но не больше чем на 0,5—0,7 см.

На рис. 6 представлен пиджачный воротник. А в этом случае горловина полочки углубляется на 3—5 см (на чертеже обычная горловина основы дана тонкой линией). Пунктирная линия показывает, как построить на основе этого воротника воротник-шальку или апаш. Форму их обычно уточняют при примерке.

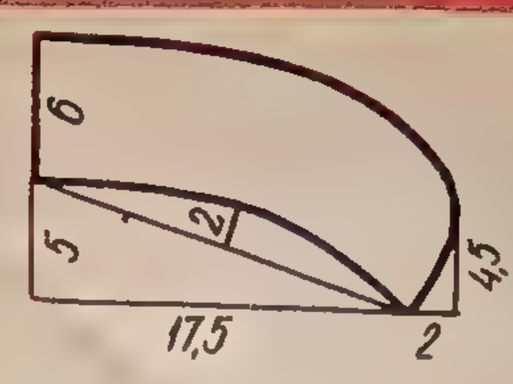


Рис. 1

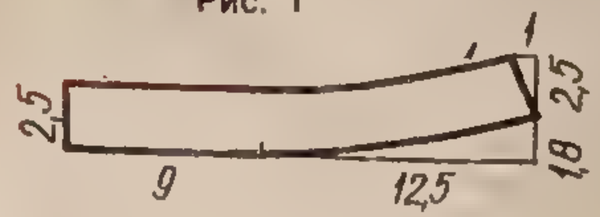


Рис. 2

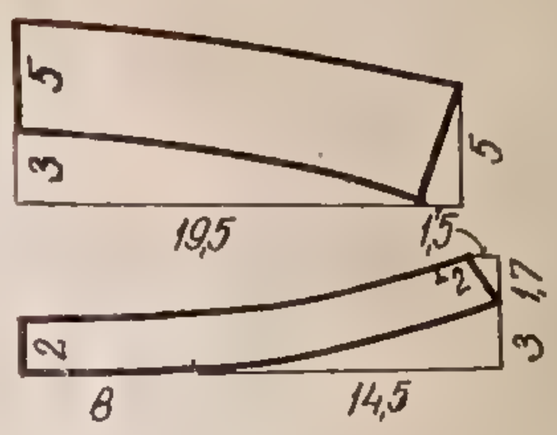


Рис. 3

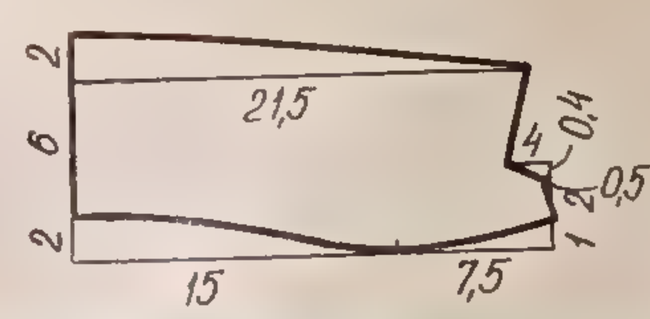


Рис. 4

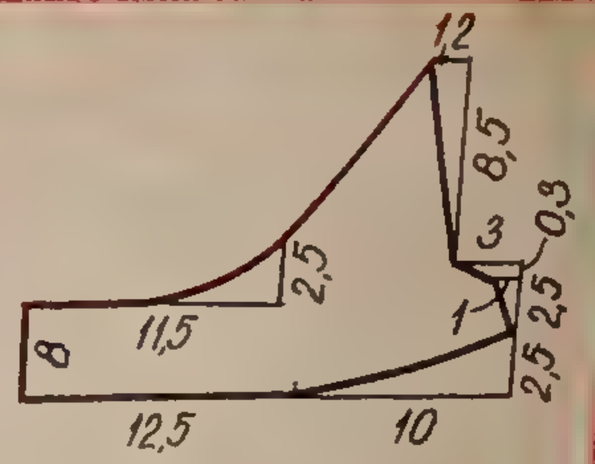


Рис. 5

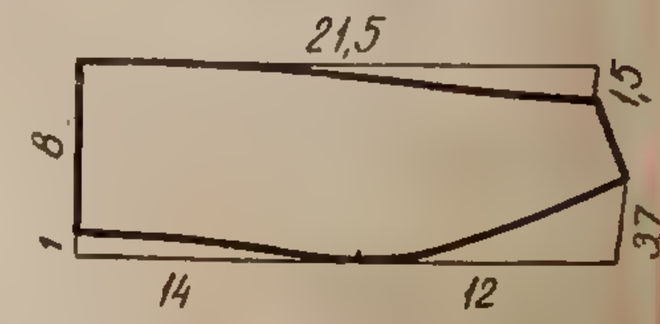


Рис. 6

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

БУКЛИРОВАННАЯ ШАПОЧКА

Шапочка состоит из двух колпаков, связанных на спицах чулочной вязкой.

Чертеж дан для 56—57-го размеров.

Материал: 100 г толстой пушистой пряжи и спицы № 5 для верхнего колпака, 50 г деревенской пряжи и спицы № 4 — для нижнего. Тесьма для буклирования связана крючком № 5 из 25 г пушистой пряжи — это рыхлая цепочка воздушных петель, которую надо смотать в клубок.

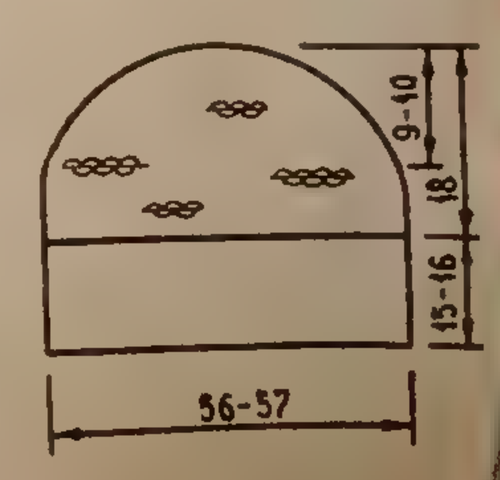
Верхний колпак. Наберите на спицы 65 петель (56—57 см) и свяжите чулочной вязкой 15—16 см, затем поменяйте местами лицевую сторону полотна с изнаночной и вяжите еще 9 см по прямой. Теперь начинайте убавления в изнаночных рядах чулочного вязанья. Первое убавление: по всему ряду провязывайте вместе изнаночной каждую 11-ю и 12-ю петли, то есть, связав после кромочной 10 изнаночных петель, 11-ю и 12-ю провяжите вместе, затем свяжите еще 10 изнаночных и опять две следующих провяжите вместе. И так делайте до конца ряда. Следующие убавления делайте в каждом изнаночном ряду, уменьшая интервалы между убавлениями на одну петлю, то есть нужно провязывать вместе уже 10-ю и 11-ю петли. В рядах, связанных из лицевых петель, убавлений не делайте. Когда на спицах останется 12—15 петель, туго стяните их и этой же нитью сшейте колпак.

Нижний колпак. Наберите то же количество петель, что и для верхнего колпака, только спицы возьмите на номер меньше. Общая высота колпака 17 см. Свяжите, не убавляя, 9—10 см, а затем делайте убавления, как и на верхнем колпаке.

Обмотайте махровым полотенцем двухлитровую стеклянную банку и на ней отутюжьте, слегка касаясь утюгом, связанные колпаки через влажную марлю, сложенную в два слоя.

Внутрь верхнего колпака вложите клубок из тесьмы, связанной крючком, и, начиная с макушки, вытягивайте крючком небольшие участки тесьмы (2—2,5 см) на лицевую сторону колпака, свяжите из тесьмы цепочку воздушных петель и закрепите ее в виде шишечки. Узор шишечки может быть любым, как на нашем фото, или же быть в виде строгого геометрического орнамента. Отворот скрутите руликом, украсьте шишечками его наружную часть, а если хотите, оставьте его без отделки.

Вложите нижний колпак в верхний и пришейте его.



Модель М. Максимовой.

ли полотно лежит ровно, не торопорщится или, наоборот, не стянуто, то работа выполнена правильно.

Вязание квадратного полотна (рис. 11). Свяжите цепочку из 4 воздушных петель. Замкните ее в круг полустолбиком.

1-й ряд (из центра колечка — 1 столбик без накида, 1 воздушная петля, и так чередуйте, пока не свяжете 4 столбика без накида и 4 воздушные петли. Ряд должен закончиться 1 воздушной петлей. Соедините ее с началом ряда полустолбиком. Отметьте воздушные петли цветной нитью — это начало 4 осевых линий, где будут прибавления.

2-й и все последующие ряды — на каждой воздушной петле предыдущего ряда вяжите по 2 столбика без накида и между ними 1 воздушную петлю, а на каждой петле основания выполняйте по 1 столбику без накида.

Принцип вязания треугольного, квадратного, пятиугольного полотна один и тот же: работу начинают с цепочки из воздушных петель, число которых соответствует количеству сторон полотна, затем, провязав 1-й ряд, отмечают начало осевых линий — их столько же, сколько сторон; вяжут, делая в каждом ряду прибавления на осевых линиях.

Длинные петли (рис. 12). Ими можно связать воротник, манжеты, шапочку, украсить края полочек и т. д.

Свяжите цепочку из 10—15 петель и один подготовительный ряд столбиков без накида; 1 воздушная петля для подъема.

1-й ряд — 1 столбик без накида, затем вытяните вверх петлю сидящую на крючке, на 1—2 см. Уберите крючок из петли и правой рукой опустите ее вниз на себя, зажав между большим и указательным пальцами левой руки. Теперь введите крючок под заднюю нить петли — из нее начинается длинная петля — и далее в отверстие, из которого вязали столбик и, сделав накид, протяните крючок в отверстие, сделайте еще накид и провяжите вместе две петли, сидящие на крючке. До конца ряда вывязывайте длинные петли из каждой петли основания.

2-й ряд — столбики без накида на каждой петле основания.

3-й ряд — узор повторяйте с 1-го ряда.

Читаем узор

При описании узоров, которые выполняются крючком, используются следующие обозначения:

○ — воздушная петля

● — воздушная петля для подъема (кромочная)

I — столбик без накида

T — столбик с накидом

TT — столбик с двумя накидами

+ — полустолбик

— пышный столбик (заштрихованная часть обращена к петле, из которой его вяжут)

МОДЕЛЬ НОМЕРА

Такое повседневное платье можно сшить из хлопчатобумажной или легкой шерстяной ткани. Отрезное по линии талии — здесь в шве располагается резинка. Юбка состоит из четырех клиньев, причем боковые клинья кроятся из двух частей — в месте их соединения располагаются внутренние карманы с отворотами из отделочной ткани.

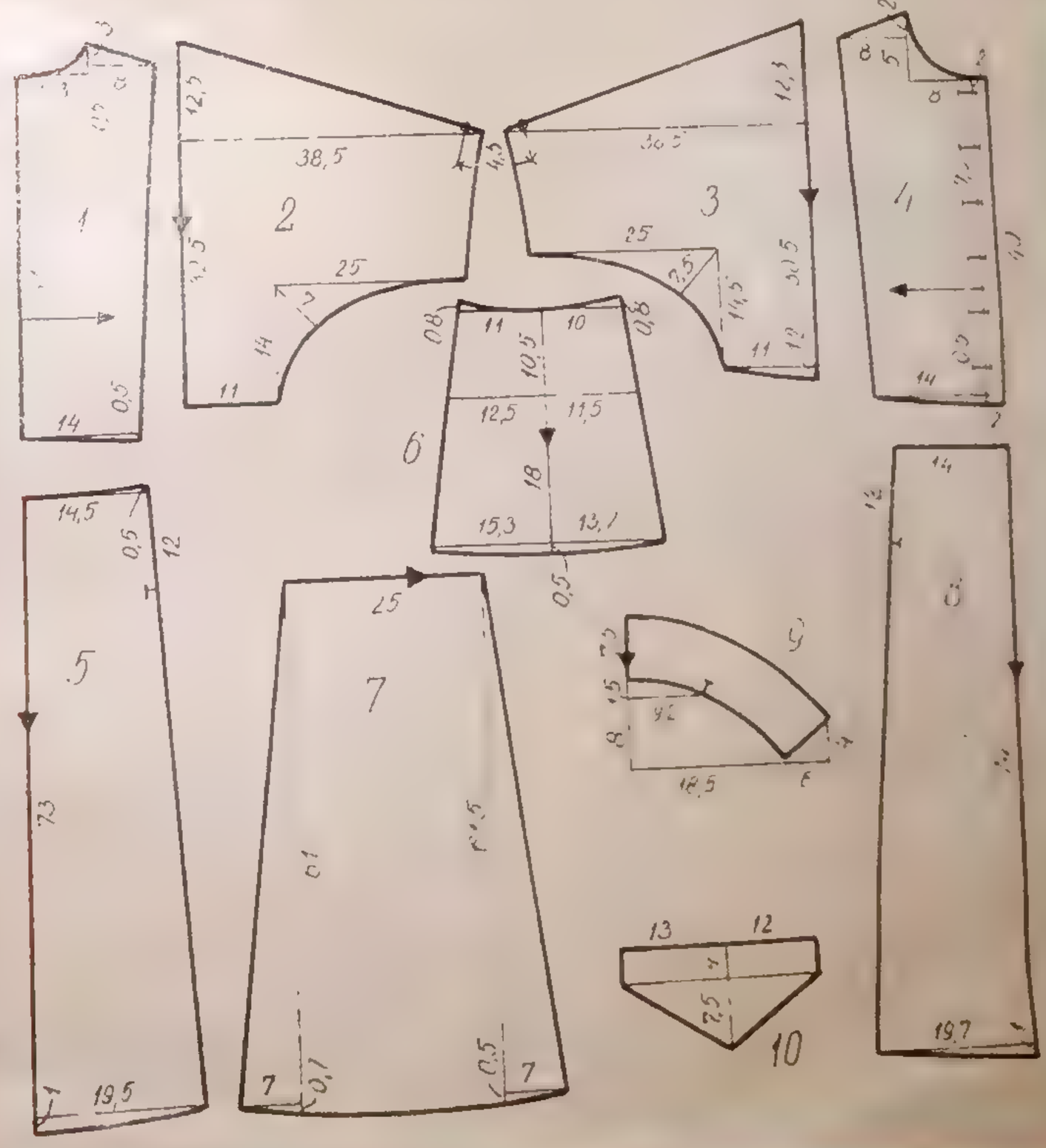
Выкройка для размера 164—96—104 дается без припусков на швы, в уменьшенном виде, в масштабе 1:10. Напоминаем: любой недостающий размер нетрудно установить, измерив линейкой нужное расстояние и умножив эту величину на 10.

На чертеже даны следущие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Боковая часть спинки, цельнокроенная с локтевой половинкой рукава — 2 детали.
3. Боковая часть полочки, цельнокроенная с передней половинкой рукава — 2 детали.
4. Полочка — 2 детали.
5. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
6. Верхняя боковая часть юбки — 2 детали.
7. Нижняя боковая часть юбки — 2 детали.
8. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
9. Воротник — 1/2 детали, кроятся целиком 2 детали.
10. Отворот кармана — 4 детали.

Кроме этого, выкраивается еще воротник из отделочной ткани — он должен быть меньше основного воротника на 0,7 см (по отлетному краю). Манжеты выкраиваются размером 26×6 см. По низу рукава в верхнем шве закладывается мягкая складочка. Пояс кроится по долевой размером 140×6 см. Направление долевой нити на чертеже отмечено стрелкой. На детали №6 тонкой линией дана линия входа в карман.

Расход ткани при ширине 100 см основной — 4 м, отделочной — 4 см.



Рубрику ведет кандидат биологических наук физиолог Марьяна БЕЗРУКИХ

ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА!

...е математические представления, понимать значения слов «впереди», «сзади», «справа», «слева», «сверху», «снизу», «над», «под», «за», «перед», кроме того, различать, что такое круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, сравнивать и различать предметы по величине — «больший», «меньший», «равный». Обычно все шестилетки уже бойко считают до десяти, но не все видят за словами: «один», «два», «три» количественное выражение.

В один присест тут дело не поправишь, но и специального времени тоже не нужно. Все малыши любят помогать на кухне. Вот и время для «урока». Надо, к примеру, накрыть на стол, расставить посуду,— кстати, повторим, что такое «посуда». А дальнейшая процедура — прекрасная тренировка в определении местоположения предметов: тарелка — в **середине,** вилка — **слева,** нож — **справа,** салфетка — **сбоку,** хлебница — **впереди** и т. д. Теперь посчитаем количество предметов, а заодно определим их форму: тарелка — круглая, салфетка — прямоугольная. «А ты сложи — получится треугольник»... При этом не забудьте следить за правильным произношением слов.

Самое время обсудить и почему так называется: «сахарница», «масленка», «мыльница».

Вы готовите кашу и набрали нужную вам меру крупы — прекрасный повод объяснить малышу, меняется ли количество крупы, если возьмем бóльшую или меньшую меру.

Лучше, если вы минимум будете объяснять и максимум спрашивать: «Как ты считаешь?», «Почему так думаешь?».

Все это настолько элементарно, что многие из вас, уверена, испытают некоторое разочарование, прочитав эти советы. Не спешите, практика показывает, что о самом простом мы чаще всего и забываем, полагая, что уже эти-то знания придут сами собой. Увы, не придут.

Из прошлой нашей беседы, я думаю, вы поняли, что, если у ребенка трудности со звукопроизношением, необходимо обратиться к логопеду. Но если это по какой-либо причине невозможно, постарайтесь помочь ему сами.

Предложите такую игру: «А ну-ка, попробуй найти в своей комнате пять предметов, в названиях которых есть звук «б» (или любой другой). Нашел в комнате, переходим на кухню и т. д. Можно чуть усложнить задание: чтобы звуки были в конце слова, в начале, в середине. Нужный звук попросите выделить голосом.

С пяти-, шестилетними детьми необходимо заниматься и звуковым анализом, то есть научить его определять порядок звуков в слове, выделять отдельные звуки и, наконец, различать их по качественным характеристикам (согласный, гласный, твердый, мягкий). Дело в том, что скрытая причина одной из самых главных школьных бед — огромного количества ошибок в диктантах — истекает именно из-за фонетико-фонематического недоразвития. Так что ваши занятия смогут предупредить будущие трудности.

Начать лучше со слов более простых — трехзвуковых (дом, лес, год и т. п.). Возьмите фишки или пуговицы одного цвета и попросите ребенка составить модель слова, то есть положить рядом три одинаковые фишки. Потом объясните, что такое гласные звуки: они ведь волшебные, их можно пропеть или громко крикнуть, и ничего не помешает — ни губы, ни язык, ни зубы. Это малыши понимают очень быстро. А вы тут же договоритесь, что отныне гласные звуки будете обозначать только, скажем, красными фишками. Потренируйтесь на этих моделях, но не забывайте, что игра должна продолжаться не более 10—15 минут.

Теперь можно переходить к четырехзвуковым словам. Но главное здесь обратить внимание на особенность произнесения звуков твердых и мягких — где язычок, сжаты ли губы... Попросите малыша придумать определения звукам — «ль» (например, «листок»), «нь» («тоненький») и твердому «т» («строгий», «сердитый»).

Это не так-то просто, поэтому излишне не настаивайте, но, когда ребенок научится различать эти звуки, договоритесь, что твердые согласные теперь будете обозначать синими фишками, а мягкие — зелеными. И снова — игра в составление слов.

Если в ходе занятий вы отметите, что ребенок упорно путает определенные звуки: «б-п», «д-т», «з-с» (хотя произносить их он может очень чисто), к логопеду все-таки придется обратиться.

Вы помните, как на прошлом занятии мы постарались с помощью теста Керна определить, каков уровень развития координации движений руки у вашего ребенка. Если результаты вас не удовлетворили, вы должны побольше увлекать его рисованием, особенно штриховкой, раскрашиванием (небольших поверхностей). Очень поможет малышу нанизывание бусинок, пуговиц, тем более что все они это делают с большим увлечением. А уж лучшей тренировки в повседневной жизни, чем застегивание пуговиц и завязывание шнурков, трудно себе представить. Так что не удивляйтесь, если в школе при приеме у вашего ребенка спросят, умеет ли он завязывать шнурки.

В школе успех вашего ребенка во многом будет зависеть от того, насколько он сумеет работать по заданной инструкции. И приучать исподволь к этому, разумеется, надо заранее. Только ни в коем случае после болезни или когда ребенок устал, слишком возбужден. Главное, чтобы малыш сам был очень заинтересован в конечном результате вашего занятия, а лучше — игры. Хорошо, если она будет с продолжением. С девочками можно, например, кроить одежду для кукол, с мальчиками «строить» флот. Сначала ваши инструкции по исполнению какой-либо операции должны быть простейшими, но усложняться по мере продвижения вперед. Только никаких упреков, никаких выражений типа: «сколько раз повторять одно и то же...». Если хотите в чем-нибудь малыша поправить, скажите что-нибудь вроде «сегодня уже лучше, но ты забыл...».

Через какое-то время можно начать «играть в школу». Но помните, ребенок 5—6 лет не может работать дольше 10—15 минут.

Если, когда вы проверяли память ребенка, результаты оказались «скачущими» (то есть запомнил то 5 слов, то 2), это верный признак быстрой утомляемости. Такие результаты бывают у детей болезненных, ослабленных, чрезмерно возбудимых. Поэтому тут нужна не тренировка памяти, как многие считают, а улучшение состояния ребенка (но этому будет посвящен наш особый разговор).

Кстати, психологические исследования показывают, что механическая память от тренировки практически не улучшается. Но что же тогда делать, ведь в школе запоминать придется многое? Во-первых, можно постараться задавать материал как можно меньшими порциями. Наибольшую трудность обычно вызывает запоминание стихотворений. Лучше сначала разобрать смысл всего стихотворения, пересказать его. И только потом — учить. Причем по одной, по две строки (лучше зарифмованные). Прежде чем перейти к следующей части стихотворения, надо сделать перерыв. Какой, вам придется определить самим. Иногда — час и больше. Многие дети хорошо вспоминают утром то, что несколько раз читалось перед сном.

Но все же успех адаптации ребенка к школе, успех его учебы во многом зависит и от состояния его здоровья. А об этом мы вместе с врачом-психоневрологом С. П. Ефимовой поговорим в следующий раз.

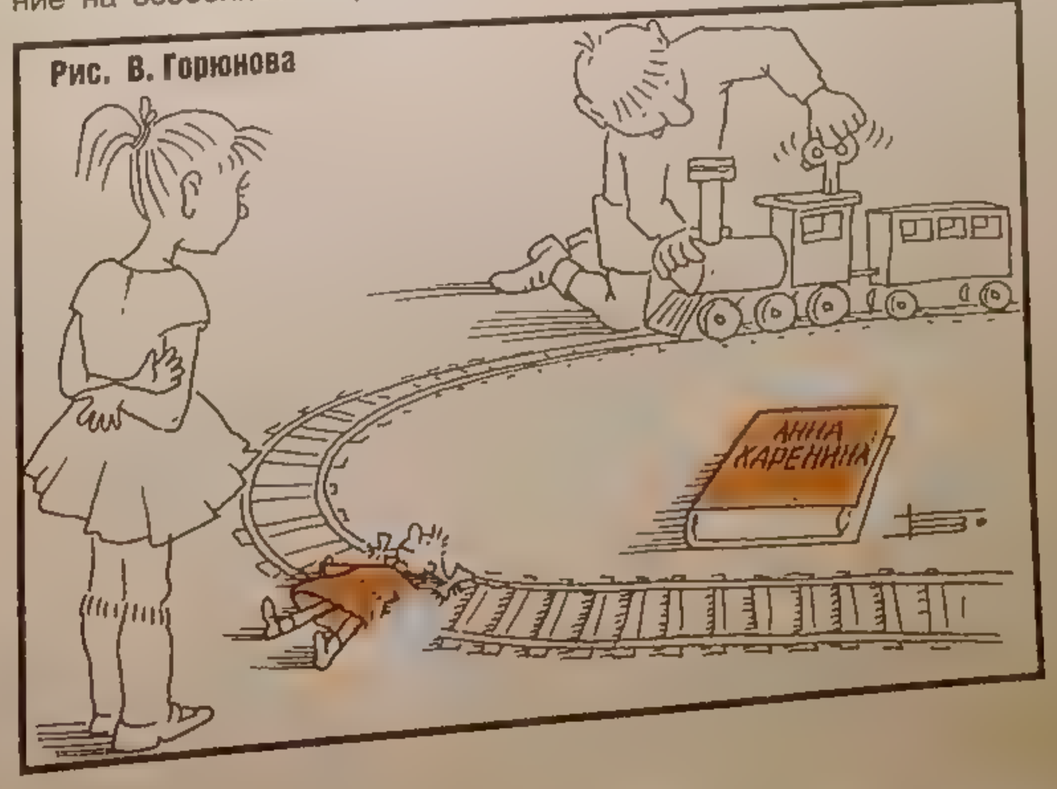


Рис. В. Горюнова

СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

«Ты ждешь меня... Словно свидание... Ха-ха! Свидание на рабочем месте. «Я буду ждать тебя»... Жди. Куда же я денусь? Конечно,приду».

По утрам я звоню себе на работу. Это ритуал. Его следует исполнять, оставшись в полном одиночестве, и потому утро я устраиваю таким образом, чтоб уходить из дома последней.

— Алло,— заговорщицки шепчу я черной трубке.

— Алло,— отзывается она твоим голосом,— слушаю вас.

Я прокашливаюсь — от волнения, разумеется:

— Это я...

— Мы так и поняли. Приветствуем вас! — Мне кажется, что чернота телефонной трубки светлеет от улыбающихся звуков твоего голоса, я будто вижу твои губы — сухие, обветренные и абсолютно радостные.

— Ммм...— тяну я в трубку.— Я, пожалуй, сегодня слегка опоздаю...

— Вот как? И на сколько же? — Трубка смеется

— Ну... минут так на тридцать. Там срочного ничего нет?

— Срочного нет. Можешь опоздать хоть на сорок.

— А на час? — Я наглею. На час это уже по-свински много, зато можно почти все переделать на сегодняшний вечер, спихнуть одно дело в городе и... и задержаться на работе.

— На час? Ну у вас и аппетиты! Хорошо можешь на час,— милостиво соглашаешься ты.

— Я отработаю

— Что вы говорите!

— Нет, серьезно!

Трубка смеется так, словно на том конце прослушали монолог Жванецкого

— Я в финотдел загляну...— раскрываю я свои планы.

— Валяй,— серьезнеешь ты.— А документы...

— У меня все с собой,— предупреждаю я твой вопрос.

— Ну великолепно! Послушаи, а можешь ты и к Степанову зайти?

— А это очень надо? — Что-что, а идти в КБ к Степанову мне совсем не хочется.

— Очень-очень...

Когда тебе что-нибудь надо очень-очень, отказывать я не умею. И потому соглашаюсь ехать совсем в противоположную сторону к твоему Степанову.

— И еще, если нетрудно...

Господи! Ну когда мне для тебя было трудно?!

— Проследи сразу за оплатой по Зоринскому счету.

— Будет исполнено...

— Ну что, ваш «кадиллак» уже подан?

— Нет...

— Вы поменяли марку машины?

— Нет... Я поменяла вид транспорта!

— Так на чем же вы сегодня?

— Исключительно на дельтаплане.

— Ура покорителям воздушного пространства! — Но вот ты снова переходишь на серьезный тон:— Так я жду тебя со счетом, Степановским письмом и финотдельской справкой.

Новая рубрика журнала с таким названием, нам кажется, в комментарии не нуждается...

«СПРАВЕДЛИВОСТЬ» КАК ОНА ЕСТЬ

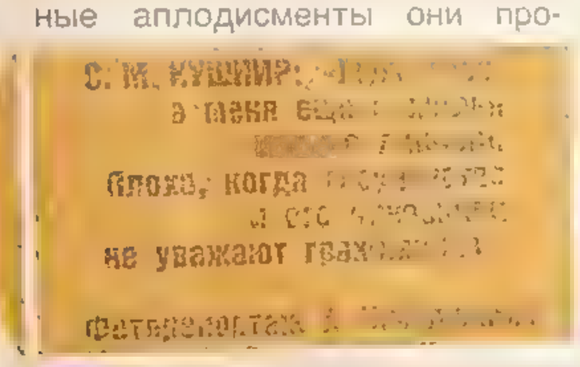
— Может, «Союз уволенных»?!

— Нет, такое название не годится! Слабо! Надо думать еще...

— Тогда давайте по-другому. «Ассоциация жертв террора административной системы»!

— Здорово! Мы кто? Жертвы... А система нас давит именно административная...

Этот диалог можно было услышать позапрошлым летом в славном городе Киеве. Белым днем в городском парке, что у памятника Ватутину, на разноцветных скамейках собирались возбужденные, подчас озлобленные люди и говорили, говорили, говорили... О чем? О жизни. О жизни без работы, без средств к существованию с семьями и малыми детьми на руках. На одном из таких собраний под собственные бурные аплодисменты они про-



возгласили образование организации, само название которой поначалу звучало как вызов устоям: «Ассоциация жертв террора административной системы». Поначалу у них находились слова помягче: «Организация, оказывающая помощь гражданам, втянутым в трудовые конфликты», или «Союз безработных». Но вся горечь обманутых надежд, вся усталость от бегания по бесчисленным инстанциям в поисках правды вылилась в конце концов в эти жесткие слова: «Ассоциация жертв...». Или коротко — «Справедливость»

Входят в эту организацию под председательством М. Н. Вишневского те жители Украины, которые считают себя несправедливо уволенными. Причем не просто несправедливо — незаконно. Таких, как мне сказали, на Украине около полутора тысяч.

— Расскажите о своем деле...— Этот простой на первый взгляд вопрос вызывает слезы, судорожные всхлипы, в руках дрожат принесенные с собой документы. В одиночку бороться трудно, а порой невозможно. Другое дело, если находишь поддержку.

Когда в ассоциацию обращается уволенный человек, то здесь обязательно посмотрят в трудовую книжку. Такую бюрократическую предосторожность считают необходимой. Дело слишком важное, и его нельзя дискредитировать, защищая пьяниц или прогульщиков. Если же налицо явная несправедливость, то новичка ставят на учет. И начинают разбираться... Члены ассоциации, вооружившись доверенностью от покровительствующего им Республиканского Совета Федерации независимых профсоюзов Украины и помощью привлеченных квалифицированных специалистов, выезжают в Одессу или в Харьков и там, глядя в глаза конкретному начальнику, разбирают дело своего подопечного. «Выездная комиссия» ассоциации составляет заключение, где подробно, привлекая документы, ссылаясь на действующие законы, излагает свое мнение о действиях администрации. Как правило, мнение однозначно: произвол, предвзятость. Заключение обычно адресуется председателю украинских профсоюзов. И... принимаются меры.

Вот только одно дело, но расскажем о нем подробно, чтобы понять, как работает «Справедливость».

...Еще с детсадовской манной кашей мы впитали, что кумир под названием «трудовой коллектив» всегда прав. Трудовой коллектив постановил — и... уволили человека с работы. Какие вопросы? Ведь это решение вынесено аж на собрание трудового коллектива, вы что, не поняли?

М. Н. ВИШНЕВСКИЙ:
«Мы не можем позволить, чтобы человек остался один на один с «беспределом».

Л. Г. ОЛЕФРИЕНКО:
«Я безработный бухгалтер по вине начальника. Буду работать, но не с ним. Его пусть увольняют...»

«Работница», № 3, 1991.

«Все решает коллектив». А вот Екатерина Логвиновна Тхорик, дело которой рассмотрено в ассоциации, разуверилась в святости этого кумира.

Работников торговли, как правило, увольняют за недостачу и злоупотребления. А у нее таковых за 25 лет не обнаружилось. Более того, за добросовестный труд она неоднократно поощрялась морально и материально. И даже дважды «премировалась РОВД Ленинградского района за проявленную смелость и настойчивость при задержании в магазине расхитителей социалистической собственности».

Что же натворила Тхорик? Екатерина Логвиновна не раз сообщала «по инстанциям» о «фактах грубого нарушения правил торговли» в фирме «Одежда», отказывалась принимать накладные, к которым никакого товара не прилагалось. Постепенно ее все понижали и понижали в должности. И даже неделями не допускали к работе, «сослав» в подсобное помещение магазина. Но что самое главное и самое обидное для Екатерины Логвиновны?

— Мои якобы «неправильные» действия обсуждались на многих собраниях и заседаниях,— говорит она.— Представляете, бывали дни, когда проводилось по два-три собрания, на которых меня «клеймили»! А за что?

В конце концов Е. Л. Тхорик уволили. «Вывести из состава бригады»... «Уволена по причинам недоверия членов бригады». «Дело Тхорик» прямо-таки пестрит такими фразами.

Когда разобралась в этом деле «Справедливость», то выяснилось: факты злоупотреблений, указанные Е. Л. Тхорик, подтвердились. У нее есть письмо из Комитета народного контроля УССР, где говорится, что директор Киевского областного отделения фирмы «Одежда» от занимаемой должности освобожден, главный бухгалтер в числе других привлечен к дисциплинарной ответственности. В этом же письме сказано: «Вопрос о вашем трудоустройстве решается в Минторге УССР».

Очевидно, члены ассоциации и их помощники умеют доказать свою правоту, если благодаря такому их вмешательству к концу прошлого года восстановлен на работе 31 человек

Собственный опыт, судьбы товарищей по несчастью, те дела, по которым удалось добиться справедливости, убедили членов ассоциации, что законы надо не только соблюдать, но и менять. Они направили в Верховный Совет Украины несколько предложений по совершенствованию законодательства республики. Предложения были приняты к рассмотрению. Какие? Ну, вот хотя бы одно. По мнению «Справедливости», нужно установить персональную ответственность руководителей за незаконные действия в отношении подчиненных, то есть если доказано, что человек уволен незаконно, выплатите ему, пожалуйста, зарплату за все время вынужденного прогула. И не откуда-нибудь, а из своего собственного кармана. Все очень логично: ваша подпись на приказе, вы и платите. Жестко? Да. Но, может быть, хоть немного меньше произвола будет в действиях начальников разных рангов?..

...**Х**орошо известен в народе вопрос: «Оно тебе надо?». Всем людям, с которыми мне довелось говорить в Киеве, явно что-то надо, причем больше, чем всем остальным. Но вот что? Ведь практически никто из них не обладает какой-то уникальной профессией. Каждый мог бы, забыв про все эти суды и комиссии, поберечь здоровье и найти другое место. Так что же это за такое «оно», которое не дает так поступить?

И вот какой услышала ответ на этот вопрос:

— Уже не тот возраст, чтобы жить с опущенной головой. Хочется хоть немного себя человеком почувствовать.

Ассоциация набирает силу. Позади непростой путь становления. У нее хватило выдержки доказать свою состоятельность. Сейчас правление ассоциации всерьез сотрудничает с Республиканским Советом Федерации независимых профсоюзов Украины и Верховным Советом республики.

Ассоциация «Справедливость», опираясь на свой опыт, рассчитывает на законный статус со всеми вытекающими отсюда правами и с нетерпением ждет действия Закона об общественных организациях.

Есть обоснованные надежды, что на счет ассоциации будут поступать добровольные пожертвования от отдельных лиц и организаций. Уже есть обещание материальной поддержки от министерств культуры и торговли. Деньги нужны на зарплату трех членов правления и в будущем — одиннадцати независимых юристов.

Словом, начало у организации хорошее. И если она останется верной своим «вневедомственным» принципам, то есть независимой от интересов пожертвователей, если не обюрократится по примеру некоторых наших хорошо [illegible] организаций, то сможет помочь еще многим жертвам террора административной системы.

Парадоксально, но факт: это, пожалуй, единственная организация, о результатах деятельности которой можно судить по тому, насколько быстро она избавляется от своих членов. Но только пока сюда идут и идут люди и, видимо, не скоро окажется безработным Союз безработных.

Т. САРАНА

Киев — Москва

Е. Л. ТХОРИК: «Я не могла мириться с злоупотреблениями. А меня «ударили» коллективом.

— О чем вы разговариваете с мамой на прогулке? — спросили мы как-то своего подопечного на приеме в консультативном пункте.

— Ни о чем. Она только замечания делает: «не ходи», «не трогай», «не лезь»...

Признаться, этот ответ нас не слишком удивил. По развитию речи мальчика и так было ясно, что родители если и разговаривают с ним, то мимоходом, [illegible] от времени [illegible] тонах. Так что, если вы обнаружили, что у ребенка не слишком богат словарный запас, если он неправильно строит предложения, плохо различает звуки (а это уже грозит немалыми трудностями в обучении), не вините его, а пока не поздно, сами делайте выводы.

Вам придется в корне изменить сам стиль общения с ребенком. Для «бесед» с малышом вовсе не надо выбирать какие-то особые часы (ну, может, только перед сном — время особых, задушевных разговоров). Общаться, рассуждать с ним вместе вы должны практически постоянно. Попробую доказать вам, что это совсем несложно.

Как правило, дети в этом возрасте очень любопытны, наблюдательны, задают массу вопросов. Но стоит вам раз-другой отмахнуться — и ребенок замкнется. Вы должны научиться вместе с ним наблюдать за всем, что происходит вокруг, обращая внимание [illegible]

[illegible]

В шестилетнем возрасте дети должны иметь элементар

стоянный на традициях классицистов реализм, о котором так и хочется сказать, что он без берегов. Считается, что темперамент, сильные чувства только там, где энергичные мазки, грубая фактура, невероятные цветовые сочетания. «А что, у Леонардо чувства нет?» — улыбаясь, спрашивает художница. Ее идеал — мастерство, соединенное с острым чувством современности. Многие художники, утратив ремесло в высоком понимании этого слова, утратили большее — мир, мироздание...

У каждой необычной судьбы есть свои тайны, интересные повороты. Это почти всегда остается за кадром. Такова история получения Татьяной Федоровой «Гран-при» и Золотой медали на выставке Весеннего салона «Традиция и поиск» в Парижском Гран-Пале в 1984 году. Думалось, на Родине обрадуются! Ничуть. Многие официальные художники остались явно недовольны, что награждены были безвестные молодые люди и среди них — Татьяна... О награде художница узнала только из газет. Гонорар, причитавшийся ей, по неизвестным причинам не был выплачен вообще, а специально выгравированную медаль она с трудом получила только через два года. Достаточно? Не тут-то было... Именное приглашение в Париж Союз художников «замотал» и со спокойной совестью послал к берегам Сены других и другую. Удивляет, что и парижане приняли не тех. Но эта изрядно поднадоевшая история борьбы художников и бюрократов, пожалуй, стала уже всемирной. Поднадоевшая... Да... Но конца ей и края пока не видно. Просто формы меняются.

Но обратимся от этой «истории» к полотнам Татьяны Федоровой. Ни капли суеты. Нервозности. Мастер есть мастер. Он всегда на месте. Остальное прочь, долой. Вот на этом только и держится искусство. И судить о художнице будут не только те, кто придет после нас. Очевидно: в полотнах Федоровой нет и грана дилетантизма, так сильно размывающего сейчас берега искусства. Само стремление к высокому Татьяны Федоровой, проникновение в глубины традиций, осветление их своей душой и мастерством, оставляет нам надежду, что столкнулись мы с настоящим художником. Свет от ее полотен падает во все стороны и больше всего — вперед!

Татьяна КУЗНЕЦОВА

● У зеркала

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ СЧАСТЬЯ

Наша сегодняшняя беседа, дорогие друзья, будет посвящена ответам на один вопрос, который задают мне многие молодые супружеские пары. Суть его: половая жизнь во время беременности. Судя по письмам и по общению с пациентами, и мужчины, и женщины имеют весьма смутное представление о том, как следует изменить свое сексуальное поведение в этот очень важный в их жизни период. Именно поэтому мне представляется необходимым дать нужную информацию именно на страницах женского журнала.

Начну с одного из писем. *«Через десять дней я выхожу замуж. Но спросить хочу не о брачной ночи, потому что она уже у меня была... И сейчас — девять недель беременности. Хотя близки мы были только один раз. Больше я не позволяю своему будущему мужу, потому что мне кажется, что во время беременности нельзя жить половой жизнью. Объясните, пожалуйста, так ли это?»*

Ольга, Пенза.

Сначала хочу сказать, что ситуация, в которой оказалась Ольга, довольно типична. Статистика свидетельствует, что 60 процентов невест переступают порог Дворца бракосочетания, уже неся под сердцем «творение» своего любимого. Причем среди них немало тех, кто забеременел после первого же полового контакта. Их сексуальность еще не сформировалась, и знания об интимной жизни практически равны нулю

Ну а теперь отвечу на главный вопрос возможен ли половой контакт при беременности? Возможен. Однако при этом необходимо сделать существенные оговорки.

Прежде всего хочу рассказать о двух периодах беременности, которые требуют особенно бережного отношения к женщине. Первый период — это начальные три месяца, когда связь между зародышем и организмом матери еще очень хрупка потому что детское место (плацента), которое в дальнейшем эту связь упрочит, еще не сформировалось. У будущего малыша еще не закончилась закладка всех органов и систем. Поэтому любое отрицательное влияние: нервное потрясение, травма, инфекция — может вызвать выкидыш. Угрозу выкидыша несет в себе и интенсивная половая жизнь с продолжительными актами. Почему? Потому что на плод оказывается чисто механическое воздействие. Кроме того, само строение женского организма во время беременности претерпевает изменения, о которых обязательно нужно знать супругам, чтобы скорректировать интимную жизнь.

Очевидно, внимательный муж не может не заметить, что, забеременев, его любимая стала более пылко реагировать на его ласки. Объясняется это тем, что у беременных женщин увеличивается кровенаполнение влагалища и матки, а потому повышается их сексуальная чувствительность. Многие женщины только в период беременности впервые начинают испытывать оргазм. Опьяненные полнотой сексуальных ощущений, молодые супруги зачастую забывают об осторожности. А делать этого ни в коем случае нельзя. И особенно в те дни, когда у женщины, если бы не беременность, наступала бы менструация. Мы же говорим с вами о желательной беременности, о счастливом ожидании появления на свет вашего малыша, которого вы оба уже любите. Именно поэтому вам придется сдерживать свою страсть, помня прежде всего о нем.

Это мое предупреждение адресовано тем супругам, интимная жизнь которых гармонична. Но есть, к сожалению, немало семей, где нормальному протеканию беременности угрожает совершенно иная причина. Дело в том, что проснувшаяся или усилившаяся с беременностью сексуальность женщины ни в коем случае не должна гаситься. А это нередко происходит по различным психологическим причинам. Сначала хочу сказать о тех семьях, в которых беременность «случилась» еще до брака. Нередко в таких случаях молодые мужья считают, что они поступили порядочно, женившись, а не бросив свою подругу в «интересном положении», а все остальное — забота о предстоящих родах — их не касается. У жен такое отношение вызывает, естественно, обиду. И вот эта обида, несмотря на то, что они испытывают потребность в сексуальном общении

с мужем, заставляет их отказаться от нее, сдерживать проснувшееся желание близости. И это вынужденное воздержание несет в себе риск выкидыша. Будущим папам нужно обязательно помнить, что рождение их сына или дочки зависит от того, насколько бережно и тактично они относятся к своим женам в этот и трудный, и счастливый период их жизни. Но одновременно хочу обратиться и к будущим мамам: милые женщины, не терзайтесь, если вам покажется, что ваш муж не на седьмом небе от счастья, что он равнодушно относится к появлению малыша. Поймите, что у мужчины вхождение в образ родителя происходит не сразу. Ваш муж по-настоящему ощутит себя отцом, когда малыш впервые улыбнется ему, когда сделает первый шажок, пролепечет первое слово.

Вообще беременным женщинам свойственны повышенная нервозность, мнительность. Из-за этого порой они страдают сами и мучают мужей, считая, что беременность сделала их непривлекательными и нежеланными. *«Мы прожили с мужем полтора года. Он всегда говорил, что очень хочет ребенка. Сейчас я беременна, но он так заметно охладел ко мне. Днем и внимателен, и нежен, а ночью... Говорит, что просто боится повредить мне и малышу. Но я думаю, что это неправда».*

Анна, Красноярск.

Уверяю вас, Анна, что вы ошибаетесь. Если вы не верите вашему мужу, то поверьте мне, врачу. У некоторых мнительных и очень любящих своих жен мужей действительно может наступить ослабление эрекции, потому что их преследует мысль, что они могут причинить вред ребенку и будущей маме. Так что не нервничайте понапрасну: сдержанность вашего мужа — следствие не холодности к вам, а напротив, нежной любви и бережности. Может быть, он излишне перестраховывается. Но это лучше, чем грубое, не сдерживаемое влечение, которое свойственно некоторым мужьям, не желающим признавать никаких ограничений во время беременности их жен. Если супруга отказывает в близости, особенно в самом конце беременности и после родов, то он не прочь найти сексуальную разрядку на стороне.

Очевидно, необходимо сказать и о том, как важно в период беременности уметь разнообразить ласки, чтобы достичь максимальных сладострастных ощущений, когда половые акты нежелательны. Вот тут я говорю о втором периоде беременности, требующем максимально предупредительного отношения к женщине. Он начинается на восьмом месяце беременности и продолжается до родов.

Мы с вами не раз говорили о важности сексуальной культуры, сексуальной грамотности супругов. О необходимости разнообразить ласки, чтобы получить самому и дать любимому человеку максимум наслаждения, наполнить многоцветьем минуты физической близости. Тот, кто любит, тот поймет, почувствует сердцем, как сделать так, чтобы дорогому человеку было хорошо. Любящая женщина, не имея возможности из-за беременности отдать себя любимому человеку, отдаст ему всю свою нежность, всю трепетную и обжигающую страсть своих губ и рук... Любимый не может проникнуть в нее. Но сколько восхитительных, сладостных изгибов таит ее тело, как бархатиста и нежна кожа ее сомкнутых бедер, как волнующа упругость ее налитых предстоящим материнством грудей... И все это она дарит ему, единственному, любимому, отцу ее ребенка. И тогда ни одно облачко не затмит голубизны их семейного небосвода за все девять месяцев беременности. И тогда эти девять месяцев станут месяцами счастливого ожидания появления новой жизни. Девятью месяцами счастья...

А. ГРИШИН, врач-сексопатолог

ШКОЛА ГЛОБА

ВО ВЛАСТИ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

— Тамара, насколько я понимаю, мы продолжаем занятия, ведь курс нашей школы еще не закончен?

— Не только не закончен, но и сегодня нам предстоит довольно трудное занятие. Поэтому я сначала хочу проверить, как вы усвоили пройденный материал. Ответьте мне, пожалуйста, что самое главное, что необходимо знать о знаках Зодиака?

— По-моему, то, что непосредственное влияние на человека оказывают не знаки, а планеты. Но зависит это влияние от того, в каком знаке планета находится.

— Совершенно правильно. А теперь запомните следующее: еще древние астрологи то влияние, которое знак оказывает на планету, связывали с энергией четырех стихий. Вот эти стихии: Огонь, Земля, Воздух, Вода. Все существующее на земле зависит от свойств стихий.

— Значит, и характер человека, помимо планет, определяется еще и его стихией?

— Конечно. Рассказывая о стихиях, я буду говорить об этом.

— Тамара, а планеты тоже зависят от стихий?

— Свойства, функции планет связаны со стихиями. Но у каждой стихии есть свои «родственные» ей планеты. Я хочу сказать, что в таких случаях планеты ведут себя гармонично, наиболее полно проявляя присущие им черты. Ну, а теперь перейдем непосредственно к стихиям

Первая стихия — Огонь. Вот так она обозначается Δ. Древние считали, что именно она лежит в основе всего сущего. Огонь — активное мужское начало. Китайский «большой ян». Стихия рождения, взрыва, сотворения мира. Со стихией Огня связаны планеты Марс, Солнце, Юпитер. Для людей Огня характерны агрессивность, вспыльчивость, импульсивность. Короче говоря, это индивидуумы с холерическим темпераментом.

— Тамара, я не очень поняла все-таки связь планет и стихий.

— Я не сказала вам еще о том, что все то, что живет и существует на земле, проходит при своем развитии три фазы, три уровня: рождение, жизнь и смерть. Эти три уровня есть и у стихий. И определяются уровни стихий теми планетами, которые со стихией связаны. То есть у Огня соответственно планетам есть уровень первый — активный, бурный, резкий. Огонь воинов. Второй уровень — постоянный, творческий Огонь. Третий — переменчивый, меняющейся формы Огонь жрецов.

— А знаки Зодиака тоже зависят от этих уровней?

— Каждый знак Зодиака соответствует и определенной стихии, и ее определенному уровню. Я расскажу вам сегодня и об этой связи.

А сейчас следующая стихия — Земля. У нее такой знак ∇. По определению древних, Земля — пассивное женское начало. Китайское «большое инь». Стихия эта — носитель ограничительного, стабильного, консервативного начала.

— Значит, люди Земли рациональны, прочно устроены в жизни?

— Да, они привязаны к реальности, уравновешенны. Люди стихии Земли пунктуальны и прагматичны, недоверчивы. Это флегматики. С этой стихией связаны Венера, Прозерпина, Сатурн. И соответственно этим планетам назову три уровня Земли: первый уровень — чувственная, пульсирующая, производящая форма; второй — Земля, стремящаяся к равновесию; третий уровень — перерождение, переход из одной формы в другую.

Третья стихия — Воздух. У нее вот такой символ Δ. Это — активное, независимое начало, наблюдаемое во внешних явлениях, в отношениях между людьми и государствами. То есть эта стихия обеспечивает взаимосвязь между формами и явлениями. Это тоже активное мужское начало — «малый ян».

— Если Воздух — стихия контакта, то и люди Воздуха общительны?

— Не просто общительны, но и проводники, посредники между различными группами лиц, коллективами. По своему темпераменту это сангвиники. Планеты Воздуха: Меркурий, Хирон, Уран. Если вы помните свойства планет, то сможете и сами определить три уровня Воздуха. Первый — проводник божественного слова, связь, контакты. Второй уровень — проводник божественного закона, стремление к равновесию, справедливости. Воздух на третьем уровне — это накопление критических качеств и мгновенное перерождение в новое качество, устремленность к следующей стихии. Человек этого уровня хотя и сохраняет общительность, но предпочитает позицию наблюдателя, внутренне не участвуя в контактах.

И наконец, четвертая стихия — Вода. Обозначается так ∀. Это стихия внутреннего преображения. Древние считали ее женским пассивным началом — «малое инь». Это начало несет в себе плодородие, рождаемость. Стихия Воды способствует преобразованию внутреннего мира человека, смывая, унося все противоречия.

— Если я правильно поняла, то человек Воды обладает высоким духовным совершенством?

— Вода действительно способствует росту духовности, развитию в человеке тонкого душевного строя. Человек этой стихии обладает пластичностью восприятия и глубинными реакциями на внешние воздействия, впечатлительностью, чувствительностью. Люди Воды очень тонкого психического склада, нередко обладающие большими парапсихическими способностями. По своему темпераменту они меланхолики.

Теперь о планетах Воды. Это Луна, Плутон, Нептун. Они определяют три уровня Воды. Первый — с резкими перепадами настроений, подъемом и спадом эмоций, чувственностью, зависимостью от внешних факторов. Второй уровень — бездна, стремящаяся все втянуть в себя, поглотить. Третий — чистое сознание, уничтожение и рождение новых форм.

— Тамара, а можно сделать какое-то резюме о том, что такое стихии?

— Мы с вами познакомились с четырьмя стихиями. Но древние вначале говорили об Эфире — стихия мысли, или всеохватывающая стихия. В мировой эволюции принято рассматривать все пять стихий, а в эволюции личности — четыре. Так что же такое стихии, и как они действуют? Вначале — Эфир, мысль. Потом возникает Огонь, активное творческое начало, преображенное мыслью. В творческом горении рождаются формы, которые, преобразуясь, приобретают конкретные очертания,— стихия Земли. Создан проявленный материальный мир. Тела начинают взаимодействовать между собой — это стихия Воздуха. В результате взаимодействия происходит взаимопроникновение тел. Они сливаются воедино, разрушаются и возвращаются к первичному источнику — Воде.

— Вы хотели еще рассказать о связи знаков Зодиака с уровнями стихий...

— Сейчас я перечислю вам знаки всех трех уровней. Итак, запоминайте: знаки первого уровня. Овен — первый уровень Огня, Телец — первый уровень Земли, Близнецы — первый уровень Воздуха, Рак — первый уровень Воды.

Знаки второго уровня. Для краткости я буду называть только стихии. Лев — Огня, Дева — Земли, Весы — Воздуха, Скорпион — Воды.

Знаки третьего уровня. Стрелец — Огня, Козерог — Земли, Водолей — Воздуха, Рыбы — Воды.

— А что добавляет к характеристикам знаков их соотнесенность с различными уровнями различных стихий?

— Знаки приобретают дополнительные свойства — свойства уровней. Знаки первого уровня — стихийные, второго — стабильные, третьего — изменчивые. То есть благодаря этим знаниям можно с большей полнотой судить о темпераменте человека, о его психологических особенностях, потенциальных способностях.

— Тамара, а как узнать свою стихию?

— Об этом мы будем говорить на одном из последующих занятий.

Сегодня вам действительно пришлось нелегко. Но это занятие нам необходимо, если мы хотим усвоить основы астрологии. Зато при следующей встрече я обещаю вам возможность развлечься. Собственно говоря, именно так у нас и получается: занятия по теме чередуются с прикладными, игровыми беседами.

— Спасибо, Тамара, и за занятие, и за обещание очередной интересной встречи.

Л. ГАВРЮШЕНКО

MY AND WE

Я не знаю, почему оказалась за границей. Но я живу тут! Это уже факт. Нет, нет, я никогда не жила в вашей стране, но считала ее своей, потому что говорю по-русски. Нас по наследству научили бабушки, дедушки, отцы, матери. И научились писать и читать не в Киеве и в Москве, а здесь, в Румынии. Родились мы уже здесь и знаем, что мы русские, но откуда и где наши предки, мы не знаем... Легенда это или правда, но, как говорят, еще при Петре I наши предки убегали из России, лишь бы им не сбрили бороды. И вот ради такого пустяка разбрелись мы по всему свету, и нету у нас настоящей родины. Здесь, хотя мы живем более 300 лет, чувствуем себя чужими. Как жили? По рассказам, мужчины рыбачили, женщины работали на огородах, да с детьми. Жили бедно. Пришло освобождение от немецких захватчиков. Возликовали мы. Думали, домой заберут, да не тут-то было... Около четверти только и взяли ото всех. А мы остались и по сей день здесь. Пошли в колхоз, вот уже 35 лет работаем, на трудодень копейки получали. Потом стали получать хорошо, но командиры из партии стали наезжать — когда сеешь, когда убираешь, еще зеленые семечки с подсолнухов снимай... В общем, не мы были хозяевами в колхозе, а они. Теперь вот революция у нас случилась. Но и теперь ничего хорошего не предвидится. Плохо жилось при Чаушеску, так многие сбежали в другие страны, теперь вернулись и все хотят сделать по-своему, а нам нет улучшения все равно: как были мы чужие, так и остались...

Из письма Ксении Филаретовны Давыдовой

ОТ ВЕДУЩЕГО РУБРИКИ:

Грустное, очень грустное письмо из Румынии... В нем отражено сознание женщины, человека, который несет в себе почти трехвековую боль, боль корней, вырванных из родной земли. И как только не покидают Россию в разные времена! Вот еще один способ вспомнился: бежали от насильственной европеизации Великого Петра. Царь-то он был действительно великий, но, видимо, и у великих бывают недостатки во взглядах на житейские вещи. Вот и думаешь: что чему равняется? Брадобрейство, инакомыслие... А люди уходят от дурости, от унижения достоинства. Потом страдают сами, затем уже как бы генетически — через поколения. Все одно: нехорошо, неуютно русскому человеку в чужой земле. И прежде всего по глупости своих же, отечественных мужей. Что будет впереди? Посмотрим...

Александр ТКАЧЕНКО

ИНФОРМРАБОТНИЦА

ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ

Если вы хотите научиться ухаживать за собой, разгадывать сны и хорошо готовить, вам поможет агентство «ИНФОРМСЕРВИС», которое предлагает научно-популярную литературу:

«ТАЙНЫ ПРЕДМЕТНЫХ СНОВ»

Старинные способы разгадывать и толковать сны; способы гадания во сне; календарь достоверности предсказаний сновидений; алфавитный определитель значения снов и многие другие сведения о снах и сновидениях.
Цена с пересылкой — 5 руб. 00 коп.

«СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ»

Старинные и современные рецепты масок, отваров, настоев для ухода за любым типом кожи; основы макияжа; способы удаления морщин, пигментных пятен и веснушек; уход за волосами и ногтями; косметический массаж и комплексы гимнастических упражнений сделают вас еще более обаятельной и привлекательной.
Цена с пересылкой — 6 руб. 00 коп.

«СБОРНИК КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ»

Блюда повседневной кухни и праздничного стола, приготовляемые легко, быстро, из недефицитных продуктов.
Первые и вторые блюда, соусы, бутерброды, торты, напитки и коктейли, домашнее консервирование и способы длительного хранения продуктов вы легко освоите, пользуясь нашим сборником.
Цена с пересылкой — 5 руб. 93 коп.

Заказы просим оформлять на листе бумаги размером 15×20 см, с одной стороны которого крупным, четким почерком напишите свой обратный адрес, а со второй стороны — наименование заказанной литературы и количество необходимых экземпляров. Оплата наложенным платежом. Литература высылается по мере поступления заказов, до полной распродажи тиража.

Наш адрес: 340103, г. Донецк, отдел писем агентства «Информсервис».

● Автопортрет

ОТСТУПЛЕНИЕ ВПЕРЕД

Татьяна Федорова — одно из самых ярких имен среди художников-реалистов нашего времени. Биография — самая обычная. Средняя художественная школа, в 1977 году окончен Институт имени И. Е. Репина. В 1980-м — вступление в Союз художников СССР. Не совсем обычно другое: яростные споры вокруг всех выставляемых работ. С одной стороны, восторженная реакция публики, многочисленные премии и дипломы, а с другой — скептическое отношение коллег, обвинение в безвкусице и пустом ремесленничестве. Вот что говорит об этом сама художница: «Я не все умею и понимаю, но реалисты все же больше других мучаются, страдают и знают. В авангарде часто нельзя сказать, что лучше, что хуже, а реалисты четко знают, чего они достигли, а чего нет. В этом наше глубокое различие...»

Глядя на ее картины, поражаешься прежде всего тщательной проработке деталей, почти идеально гладкой поверхности. Но это уже не тот всем надоевший кондовый реализм, доведенный «ремесленниками» до копиистического соцреализма. Это уже настоящий, на-

«Каждый человек мечтает о собаке...»

Не изменилось ли количество членов вашей семьи, после того как в 1-м номере нашего журнала вы прочитали материал о кошках? Вы еще в раздумьях и не знаете, кто из животных поселится в вашей квартире?

Конечно, о вкусах не спорят. Но если вы подобно председателю Всесоюзного пудель-клуба Н. А. Масленниковой остановитесь на собаке, эти советы вам следует прочитать с особенным вниманием. Итак, **Нина Александровна Масленникова,** знаток и любитель собак, сегодня наша собеседница.

— Нина Александровна, почему из множества существующих пород вы выбрали для себя именно пуделя?

— Я считаю, что в пуделе сосредоточились все самые лучшие черты, присущие собакам. Он добродушен, весел, умен. Это интеллигент в мире собак. Любимый пес так называемых «сливок общества». Карл Великий, мадам де Помпадур, Мария-Антуанетта — вот лишь несколько титулованных владельцев этих собак. Вообще пудель для меня живой символ всего собачьего рода. И когда я решила, что пес мне необходим, конечно же, остановилась на нем.

— Расскажите, пожалуйста, как появилась в вашем доме первая собака?

— История весьма банальная. Сын просил щенка. Я, в свою очередь, хотела, чтобы он рос добрым, умел чувствовать чужую боль, чужие нужды и потребности. Кто, как не собака, лучше всего научит этому? Когда мальчик пошел в школу, в доме появилась Ариша.

Вы не представляете, как много она дала мне. Я была человеком неласковым, скупым на нежные слова. А тут научилась их произносить, стала мягче и добрее. Вообще за двадцать лет моего общения с пуделями я пришла к выводу, что они не только умеют читать мысли на расстоянии — ты только подумала, а он уже выполняет твою мысленную команду,— но и обладают свойством поглощать, вбирать в себя ту «нехорошую» энергию, которая накапливается в нас за бесконечный день. Когда приходишь домой усталая, садишься рядом с собакой и начинаешь разговаривать с ней, расчесывать ее густую пушистую шерсть, все неприятности как бы испаряются, наступает ощущение невероятного, абсолютного счастья. И не только у меня. Многие мои друзья, имеющие собак, делились подобными наблюдениями.

— Вопрос более «прикладного» характера. С чего начинать тому, кто, вдохновившись вашим энтузиазмом, почувствовал, что «дозрел»?

— Еще раз взвесить все «за» и «против». И в первую очередь подумать, не будет ли щенок находиться один в доме больше 4—5 часов, потому что, если беднягу обречь на более длительное одиночество, он может вырасти приблизительно таким, как ребенок в детском доме, замкнутым, неконтактным, «комплексующим». Такую собаку сразу видно на выставке: у нее опущенная голова, какая-то жалкая походка,— просто обидно видеть красавца пуделя в подобном состоянии.

Первую неделю-две после появления в доме нового жильца кто-то должен находиться рядом с ним постоянно. Домой малыша лучше всего принести утром, чтобы он хотя бы немножко успел привыкнуть к незнакомой обстановке, запахам. Иначе будет скулить всю ночь напролет. Кроме этого, заранее необходимо запастись продуктами, которые вам посоветует приобрести «заводчик» (хозяин собаки, щенка которой вы приобретаете). Вечером следующего дня возьмите вашего питомца на руки и обойдите соседей сверху, снизу и на своей лестничной площадке, покажите им его и извинитесь за маленькие неудобства в виде лая в неурочное время, беготни и возможных «визитных карточек» в подъезде. (Конечно, вы быстро их уберете, но удовольствия соседям они все равно не доставят.) Как правило, после подобного визита вежливости даже те, кто не питает к собакам нежных чувств, смиряются со своей горькой участью и даже начинают приносить малышу гостинцы. У моей теперешней собаки, вернее, одной из теперешних собак, Душки, последний раз было десять щенков. И соседи все время, хотя я и не просила их об этом, приносили необходимое, по их мнению, малышам. Короче, одна из главных заповедей собаковладельца: ни за что не вступать в конфликт с теми, у кого собаки нет. С собакой нужно гулять 3—4 раза в день. Для нее это в первую очередь возможность общения с другими собаками, которое ей необходимо, потому что она по натуре своей существо стадное и страдает в одиночестве. Для многих это, конечно, неприемлемо, но лучше всего держать одновременно двух собак или хотя бы щенка и котенка. Если они растут вместе, то никогда не ссорятся и отлично понимают друг друга.

— А как кормить щенка?

— Это зависит от породы. В рацион пуделя входит треть растительной и две трети белковой пищи. Белковая пища дает подвижной собаке необходимый ей запас энергии и, кроме того, «кормит» шубу. Еда для собаки должна быть подогрета чуть выше комнатной температуры. Кстати, те псы, которых кормят тепловатым или даже холодным кормом, реже болеют зимой. Если три раза в неделю добавлять в пищу собаки размельченные томаты или сырой томатный сок без соли, то на зубах ее не будет образовываться камня. В рационе любой собаки обязательно нарезанное кусочками сырое мясо. К нему, особенно для щенков, полезно добавлять мелко нарезанную зелень петрушки, фенхеля, салата или тертую морковь. Каждые две-три недели один раз в день нужно давать порошок чеснока, который прячут в мясо или ломтик мягкой колбасы. Это нужно, чтобы у собаки не было глистов. Абсолютно неприемлемы для собак сладости всех видов и сортов, бараньи, свиные, птичьи кости, слишком жирное мясо и жирный бульон, острые приправы.

— Еще один очень важный «житейский» вопрос. Как научить щенка не пачкать в доме?

— Маленькому щенку «туалет» можно устроить в прихожей, настелив газеты. С ростом щенка газеты следует класть все ближе и ближе к выходу. Когда он немного подрастет, газету, ставшую для него уже определенным символом, можно вынести на улицу. Это оптимальный вариант. Тыкать же щенка в сделанную им лужицу по меньшей мере негуманно и бессмысленно.

— А какие еще команды нужно в первую очередь знать щенку?

— «Ко мне», которую тоже отрабатывают при помощи лакомства, и «фу». Нужно приучить собаку не брать ничего из чужих рук и с земли. Как только щенок вознамерился это сделать, следует резко дернуть его за поводок назад и произнести команду. После этого надо дать собаке какое-то лакомство. После 3—4 таких упражнений собака скорее всего усвоит команду.

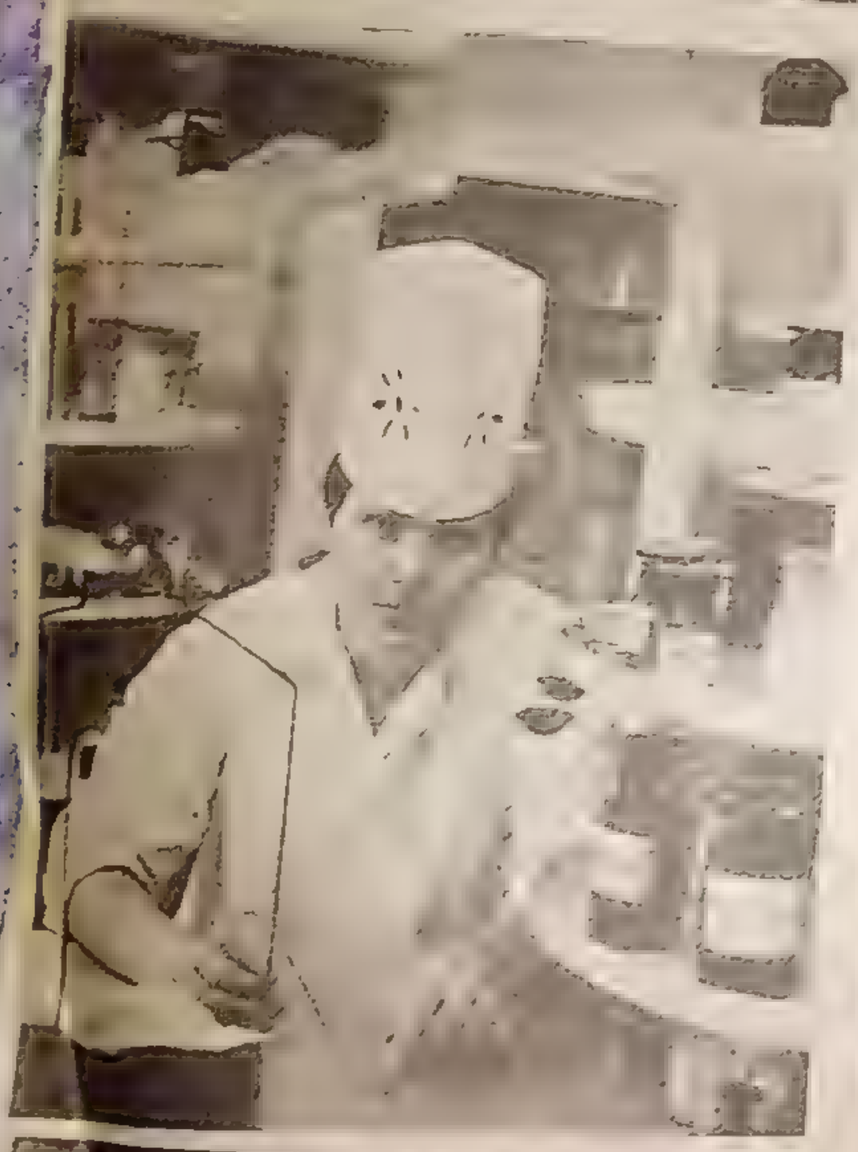
— Каждому, у кого есть собака, важно, чтобы она была здоровой. Но если она все-таки заболела... Что должно входить в аптечку первой помощи?

— Глюкоза и физиологический раствор в ампулах (это может спасти собаку при стремительно развивающемся обезвоживании во время поноса, вызванного инфекцией), питьевая сода, марганцовка и фурацилин (для приготовления дезинфицирующих полосканий), зеленка, несколько рулончиков стерильного бинта, эластичный бинт, лейкопластырь, пачка хлопковой ваты, кривые медицинские ножницы, несколько пипеток, шприцы на 2.5 и 10 мл. Кроме этого, детский крем или вазелин, глазные капли. В аптечке же должна храниться карточка с адресами, именами и телефонами ветеринарных врачей.

— Что бы вы пожелали любителю собак, который наконец-то решился стать владельцем одной из них?

— Доброты и терпения, терпения и доброты. Только тогда в доме вырастет друг.

Беседу вела А. АФАНАСЬЕВА.



Отец АМВРОСИЙ: -Миром храм строили. К Пасхе вот комсомольский субботник провели. К Троице — коммунистический...-

Фоторепортаж Сергея Бондаренко

-Первый демократ- Пошехонья Наталья ПОПОВА: -Все -за-, одна я -против-.

не обрадовался. Понятно, в общем, не до нас. Четыре кражи за два дня, все мотоциклы. Поймали уже, правда.

— Да работать не с кем. Людей у меня нет. Понимаете? Вообще скоро один останусь. Жилья милиции не дают, престиж теперь — с вашей, журналистов, помощью — ниже некуда. Не знаю, может, у вас в Москве кто-то еще и идет в милицию, а в Пошехонье — найдите такого!

«...хоть и чувствовали пошехонцы, что им необходимо «приступить», но как и к чему приступить — не знали».

Свернули за угол темной улицы, а тут музыка. Дом обычный, пошехонский, в два этажа, окна зашторены, вывески нет. А плюс к музыке странные такие глухие удары. Постучались — не заперто. Удары на первом этаже, музыка на втором, а все вместе — молодежный центр.

— Обживаемся пока, копошимся.— Володя Дьячков показывал хозяйство.—Я, знаете, когда ехал сюда по распределению, думал: господи, сказку ведь можно из городка сделать. Да все как-то медленно здесь, лениво, что ли? Как у Салтыкова-Щедрина, да? «Дело делать, дело!» А какое, никак не решат. Тут вот хотели мэра прокатить. Ну, собралась молодежь, пошумела, а своей-то кандидатуры и нет. В общем, начальство его же и упросило остаться. А зачем нам горисполком-то при семи тысячах населения? Хватило б и районного начальства. Уехать? Нет, не хочу пока. И не могу. У ребят здесь только и есть что наш центр.

А внизу крепкие мальчики деловито качали мышцы на снарядах собственного производства. И плевать им было, что там, за дверью, грязь и темень пошехонская. Здесь они у себя. И добродушный Слава, мечтающий позвонить Горбачеву, инвалид детства с больной спиной и справкой об освобождении от армии,— он тоже свой. Ему обрадовались, когда пришел, расстроились, что приболел и форму не взял. «Слав, ты посиди, чего ты?» И Слава сидит. Потому что куда ж идти от добра?

И Володя Дьячков, хозяин этого дома, тоже не уходит. Хотя бежит из Пошехонья молодежь, хотя симпатичная знакомая его девушка, отвечая на наш вопрос, решительно рубит «Тупик здесь, понимаете, тупик». Хотя ученица в парикмахерской, единственной в городе, вздыхает грустно: «Уехала б, да не берет никто». И кто его знает, сколько еще этих «хотя» .. А может, из-за них-то и не уходит .

А над Пошехоньем уже вечер И не верится, что шесть часов Народ, редкий и днем, сейчас вовсе исчез А на улицах почему-то не страшно Горстка ребят ждет дискотеку. Без глушителя промчался мотоцикл. Сработала сирена в магазине, где продают коммерческую водку (плюс пятерка), — кто-то на дверь облокотился В единственном кинотеатре шла слегка эротичная «Голубая лагуна», собравшая человек 50. В ресторане, где кормят потрясающим мясом с жареной картошкой, тихо и грустно гуляла одна-единственная компания, что утром привезла сдавать кожу днем купила лыжи, а к вечеру их потеряла, но все равно гуляла И пожилая гардеробщица уже взяла одного за локоть: «Позвольте вас выпроводить».

«Бывали минуты, когда пошехонская страна приводила меня в недоумение; но такой минуты, когда бы сердце мое перестало болеть по ней, я решительно не запомню. Бедная эта страна — ее надо любить».

Это опять не мы, это опять Салтыков-Щедрин И век спустя что добавишь? Еще недоумения, еще боли? Пошехонье и это примет. Как и вечное стремление то туда, то сюда его подвигнуть. Можно лишить его льна и пошехонского сыра, можно за несколько десятилетий заставить поверить в то, что «неспособные мы к коммерции-то», забыть начисто и о славном былом купечестве, и об отхожих промыслах всей стране известных пошехонских портных. Можно повергнуть в тоску ожидания перемен и умиляться его всепрощающей готовности претерпеть. Или клясть за это же. Но есть предел, за который его не опустить Не опустится И, выслушав все, скажет всем уставшим от бессилия и безнадеги, не разделяя на своих и чужих, скажет свое привычное: «Так и ничего, живем». И Бог его знает отчего (видно, так оно на краю бывает) вдруг станет не так страшно, еще больнее, но как бы и легче. И захочется пожалеть не себя, а всех, поверить не в себя, а в каждого. На что еще опереться?

А нам пора. И Пошехонье без нас спокойно обойдется. Это нам без него не обойтись.

Что было, что будет, чем сердце успокоится... Ах, если бы знать, чем! А было? Много чего было...

Красноярскую школу Людмила закончила с золотой медалью. Родители думали: прямая дорога ей в Московский университет (мама мечтала о журналистской карьере для дочери). Но та, упрямая, поступила в техникум учиться на конструктора верхней женской одежды. Потом московский институт все же будет, но — технологический. После окончания учебы — Центральная опытно-техническая швейная лаборатория, Центр моды России, авторское ателье. Совсем недавно зарегистрировано малое предприятие — фирма «Мила Надточий». Кстати, она первая среди наших модельеров «осмелилась» назвать ателье, а потом фирму своим именем. По ее мнению, когда твое «детище» «прославляет» твое имя — это повышает ответственность за то, что ты делаешь, например, как подпись под документом.

— Я хочу, чтобы женщины, перешагнув порог моего салона, попадали бы в иное измерение, из сутолоки повседневного бытия в царство Прекрасной Дамы, царство красоты,— говорит Людмила.

Здесь можно будет купить абонемент, и в течение года художники, дизайнеры, конструкторы будут работать над созданием вашего гардероба. Если вы захотите, сможете купить и уже готовую уникальную авторскую модель в маленьком магазинчике — бутике — и, само собой разумеется, обувь, аксессуары к ней.

Еще — показы и столь необходимые многим женщинам консультации психолога, экстрасенса. Но все это еще только будет...

А что сегодня? Сегодня ее коллекции удивляют и восторгают, иногда заставляют улыбнуться, иногда — задуматься. И каждая — этап восхождения к праву быть самой собой. Осенью прошлого года Людмила участвовала в показе моделей советских художников в Париже. Ее «Викинги» и «Сибирь» заставили рукоплескать даже избалованных и взыскательных французских зрителей. Парижскую неделю она прожила «звездой» — о ней говорили и писали, ее коллекции снимали и показывали. Но «звездной болезнью» Людмила не заболела, без сожаления вернулась на «грешную землю». Секрет своего успеха объяснила просто:

— Сейчас в мире растет интерес к самобытному, ручному, оригинальному. Здесь я на коне — сама умею шить, вязать, ткать, вышивать. Вообще считаю, что художник-модельер нарисованный им эскиз должен уметь самостоятельно воплотить в жизнь, и только такая вещь имеет право называться авторской. Конечно, все начинается с детства. Нужно пробуждать в дочках желание творить, потому что, я уверена, внутреннее воспитание вкуса идет через руки...

Еще сегодня — продолжение работы над «Викингами»: груды набросков, наметок, эскизов. И — показы, выступления перед аудиторией. И хронический недостаток свободного времени.

...Чем сердце успокоится? Ах, если бы знать, чем!

А. КРАСИНСКАЯ

ЛОСЬОНЫ ГОТОВИМ САМИ

К сожалению, в нынешних условиях весьма сложно найти многие компоненты «самодельных» лосьонов. Но, наверное, вы заметили, что основа большинства масок и лосьонов — растительная. Растения помогают нам быть красивыми. Как и сотни лет назад, они готовы служить молодости и здоровью нашей кожи

Начнем с нормальной кожи. Конечно, это приятный сюрприз природы, но и она требует ухода. Главная цель — поддержание ее чистоты. Очищать кожу можно с помощью специальных лосьонов, приготовить которые нетрудно. Например, огуречный лосьон. Возьмите небольшой свежий огурец, мелко нарежьте его или натрите на терке и залейте 100 г водки. Через неделю лосьон будет готов. Он прекрасно очищает, тонизирует и отбеливает кожу. А вот другой рецепт: залейте водкой полстакана ягод (можно взять клубнику, землянику, малину, смородину, бруснику или клюкву), настаивайте три недели. Готовую настойку следует процедить. Этот лосьон очищает, питает и тонизирует. После умывания или очистки кожи протрите ее кусочком льда. Для этого лучше заморозить не простую водопроводную, а минеральную воду. Можно замораживать фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары трав

Огуречная. Оказывает тонизирующее и слегка отбеливающее действие. Небольшой огурчик нужно натереть на терке и кашицу нанести на кожу. Лицо покрыть ватой, смоченной в огуречном соке.

Томатная. Освежает, смягчает, отбеливает. Разомните спелый помидор, добавьте в кашицу для вязкости муки

Морковная. Наложите на кожу сырую тертую морковь.

Маски рекомендуется снимать тампоном, смоченным отваром лекарственных трав: ромашки, шалфея, тысячелистника.

Если ваша кожа жирная, она требует особенного внимания и кропотливого ухода. Попробуйте очищать вашу кожу травяным настоем. Цветки календулы, тысячелистника, шалфея, ромашки, листья мать-и-мачехи и эвкалипта (4 столовые ложки) залейте 1 л кипятка. Прокипятите на медленном огне 15 минут. Через четыре часа процедите и добавьте 50 г спиртовой настойки календулы или эвкалипта. Такой лосьон — прекрасное вяжущее и противомикробное средство.

Время от времени жирную кожу можно споласкивать слегка подсоленной водой (1 чайная ложка морской или поваренной соли на 1 л воды). Происходит сужение пор, улучшается функция кожи. А наши бабушки умывались обыкновенной простоквашей или молочной сывороткой и были неотразимы.

Иногда жирная кожа после умывания стягивается, краснеет, начинает шелушиться. В таких случаях используйте для умывания отвар ромашки (1 чайная ложка на стакан воды) или овсяных хлопьев (2 столовые ложки на стакан воды). К их отвару можно добавить 3-процентную перекись водорода. Кожа не только смягчится, но и продезинфицируется. После этого лицо можно ополоснуть лимонной водой (дольки или корочки одного лимона залить стаканом кипятка и настоять 2 часа) или разбавленным кислым сухим вином. Полезны для жирной кожи и питательные маски Время их действия — 20—30 минут.

Томатная. Сок одного помидора смешать с творогом.

Яблочная. К пюре из одного яблока добавить толокно или муку.

Маска из квашеной капусты. Нанести на лицо 100 г капусты, прикрыв глаза марлевыми салфетками, смоченными в крепком чае.

Виноградная. Несколько крупных виноградин разрезать пополам и протереть соком лицо.

И, наконец, наши рекомендации тем, у кого кожа сухая. Сухую, шелушащуюся кожу хорошо очищать теплым отваром льняного семени или овса. Нежную кожу, склонную к раздражениям, попробуйте мыть отваром алтея лекарственного (1 столовая ложка измельченных корней на стакан воды).

Прекрасное средство для очистки сухой кожи — земляничный лосьон. Он не только очищает, но и питает кожу, придает ей свежий, здоровый вид. Лесную землянику (полстакана) разомните ложечкой, залейте стаканом холодной кипяченой воды, добавив 5 капель глицерина. Такой лосьон храните в холодильнике. Землянику можно заменить клубникой, малиной или черной бузиной.

Очищать кожу можно также с помощью растительных масел — подсолнечного, оливкового, персикового, хлопкового, кукурузного. Избыток масла после протирания лица тампоном снимается специальной косметической салфеткой из мягкой гигроскопической бумаги.

Один старый способ — кисельное умывание (на 1 л воды — 1 чайная ложка крахмала). Состояние кожи после протирания таким киселем заметно улучшается: она смягчается, делается эластичной.

А теперь — маски. Цель масок для сухой кожи — активизировать кровообращение и улучшить питание кожи. Все маски желательно проводить курсами, систематически, по 2—3 в неделю. Всего на курс отводится 10—15 масок. Накладывая маску, не забудьте нанести на кожу вокруг глаз жирный крем. Наносить маску на это место нельзя.

Каротиновая. 1 чайную ложку морковного сока смешать с 1 чайной ложкой свежего жирного творога, в который добавлено немного сметаны.

Желтковая. Отлично смягчает и питает. Один желток растереть с 1 чайной ложкой растительного масла.

Творожная. Смягчает и слегка отбеливает. Творог растереть со свежей сметаной.

Дрожжевая. 20 г дрожжей развести небольшим количеством молока. Добавить 1 чайную ложку подсолнечного масла.

Огуречная. Огурец натереть на терке и смешать с 1 столовой ложкой сметаны.

Белково-медовая. Размешать чайную ложку меда с чайной ложкой овсяной муки. Добавить белок одного яйца, взбитый в густую пену.

Картофельная. Смягчает и разглаживает кожу. Возьмите 2 столовые ложки теплого картофельного пюре. В него можно добавить чайную ложку растительного масла.

Маска из льняного семени. Делает кожу мягкой и гладкой. Сварить 1 столовую ложку льняного семени в стакане воды. Нанести на лицо горячей.

М. РЕВЗИНА, косметолог

Здрав-ствуй-те!

Когда видишь, как танцующей своей походкой, нарядная и легкая, как бабочка в саду, она выскальзывает из-за кулис, думаешь: Боже мой! Вот женщина, которой Птица печали не коснулась своим темным крылом...

РЭКЕТ БЕЗ ВЫСТРЕЛОВ

Когда следователь В. Викулов рассказывал эту жуткую историю, я поймал себя на мысли, что где-то уже приходилось такое слышать. Вспомнил: нечто подобное видел в западном кинобоевике. Сказал об этом следователю. Тот кивнул, ответил: «Не вам одному приходят на ум подобные сравнения. Даже сам потерпевший не раз повторял, что ему не верится в происходящее. Будто кино какое-то запустили... Я-то просто убежден: наш преступный мир на самом деле много почерпнул из сюжетов видеофильмов. Приемы, которые они применяют, сплошь и рядом во всех подробностях можно проработать, не отрываясь от телевизора».

Я держал в руках фотографию заплаканной маленькой девочки с застывшим ужасом в глазах и чувствовал, как во мне просыпается ненависть...

Время приближалось к полуночи. Почти все посетители небольшого кооперативного кафе «Как дома» разошлись. За столиком оставались только трое молодых мужчин. Хозяин заведения уже не раз просил слегка хмельных гостей отправиться домой или еще куда-нибудь, но те словно не слышали и продолжали тихую беседу. Наконец он подошел к столику и хотел уже было пригрозить милицией, как вдруг двое резко вскочили, ударом ноги уложили его на пол, завернули руки за спину.

— Слушай сюда,— на восточный манер заговорил третий, оставаясь как ни в чем не бывало сидеть за столиком.— Записочку нашу получал? Получал. Устную просьбу слушал? Слушал. Все, мирные переговоры закончились. Бабки на стол. Ну?!

Последовал удар по почкам. Человек на полу застонал.

— Здесь у меня только тысяча,— прохрипел он.— Остальное в банке.

— Давай сюда. За тобой еще три штуки. Завтра отдашь нашему человеку. И ни-ни, парень. Понял?

Когда Сергей Шитов задумывал открыть семейное кафе, первое, что сказал ему полушутя-полусерьезно двоюродный брат Андрей, было:

— Придут рэкетиры — позови меня. Мы с приятелем решим проблему.

Андрей долго занимался боксом, и слова его, естественно, имели вес. Но Шитов тогда не придал значения совету брата. Идея увлекла его. Ну а действительно, почему не попробовать? Сам — повар, жена — прирожденная стряпуха. Ее сестра — экономист. Вместе отличная команда может получиться. Девятилетняя Анюта, дочка, поможет, чем сможет. Она обожает месить тесто.

— Шитов получил помещение — небольшой полуподвал,— рассказывает следователь,— сделал ремонт, решил проблему мебели и посуды, но самое главное: заключил договор с арендатором в ближней деревне на поставку мяса и овощей. Дело пошло, и он уже стал понемногу выплачивать государственный кредит...

Да, дело пошло. Кафе «Как дома» быстро снискало себе популярность в основном у недалеко живущих семей. Здесь на самом деле все было, как дома: вкусная, недорогая домашняя еда, уютная обстановка...

Когда посланец пришел на следующий день за тремя тысячами — оставшимся «долгом»,— его встретили Андрей с товарищем. Разговор был коротким. Посланец ушел с разбитым глазом и губой, крикнув на прощание, что теперь счет пойдет не только на рубли. Какой смысл в этих словах был заложен, братья поняли через несколько дней.

Анюту схватили прямо в подъезде. Причем одна из соседок, пожилая женщина, оказалась свидетелем похищения ребенка, но была так запугана, что, даже когда уже преступников посадили за решетку следственного изолятора, она ничего толком рассказать не могла. Двое мужчин влетели в дверь подъезда следом за девочкой, зажали ей рот тряпкой и, схватив на руки, выскочили на улицу. Там уже стояла машина. Все это произошло в два часа дня. Пожилая соседка гуляла в это время с маленьким внуком во дворе. Она так и осталась стоять, обняв малыша, и не проронила ни слова.

Шитовы спохватились только в шесть часов вечера. Обычно дочка после школы забегала домой, переодевалась и к четырем была в кафе, обедала. Еще час родители ждали, а потом бросились к телефону. Они обзвонили всех Анютиных подруг, рассчитывая, что она задержалась у кого-то из них. Шитовым и в голову не приходило, что на самом деле произошло.

Около восьми вечера один из посетителей ушел, оставив на столе запечатанный конверт. Сергей машинально положил его на стойку, подумав, что владелец скоро вернется за ним. Так бывало нередко: люди что-то забывали, но, возвращаясь, находили забытые вещи. Но вдруг он случайно увидел большие печатные буквы: «Хозяину». Шитов секунду поколебался: ему или не ему? Решив, что ему, разорвал конверт. В нем оказалась фотография. Взглянув, Шитов побледнел, сел на стул и обхватил голову руками. С фотографии на него смотрела заплаканная Анюта. К ее худенькой шее был приставлен нож.

Сколько Сергей просидел вот так, почти не осознавая происходящее, он и сам не знает. Прибежала жена, сказала, что его просят к телефону, но, увидев фотографию, застонала, опустилась рядом.

Из телефонной трубки знакомый голос с восточным акцентом прошипел:

— Пятнадцать кусков, и твоя дочь дома. Живая. Если скажешь милиции, ножичек, что на картинке, зашевелится. Через час позвоню снова.

В трубке послышались гудки. Сергей не успел ничего сказать. Что делать? Где брать столько денег? Ведь через час может случиться страшное...

— Дежурному по городу,— рассказывает Викулов,— Шитов позвонил в восемь двадцать вечера. Молил о помощи, путано объясняя ситуацию. С трудом разобравшись, что происходит, мы через десять минут отправили в кафе переодетого сотрудника уголовного розыска. Шитова вызывать в управление было нельзя. Преступники могли следить за ним. Хорошо еще, что он догадался позвонить нам, а не приехать.

Еще через двадцать минут сотрудник угрозыска, выяснив у Шитова все подробности, связался с опергруппой. Было решено немедленно отдать пятнадцать тысяч рублей преступникам и после того, как Анюта будет передана родителям, взять бандитов.

Ровно через час раздался звонок.

— Ну как? — спросил тот же голос.

— Я готов отдать деньги. Где моя дочь?

— Вот и хорошо. Через полчаса встречаемся у памятника. Отдашь деньги — получишь дочь.

Встреча состоялась в точно названное время. Но Анюты с преступниками не оказалось. Омоновцы, «курировавшие» встречу, обследовали всю округу — девочки не было. Брать преступников, пока не освобождена девочка, нельзя. Шитов, отдав деньги, вернулся.

— Они сказали, что через полчаса я найду ребенка в парке, в беседке. А если они обманули? — Голос Сергея дрожал.

Парк на другом конце города. Нужно успеть перехватить. Викулов бежит к телефону-автомату (когда же наконец оперативников обеспечат рациями?) и дает команду немедленно оцепить парк. За бандитами, которые только что получили деньги, слежка установлена. Но кто-то должен привезти девочку в беседку? Надо успеть, успеть...

— Мы успели.— Викулов удовлетворенно откинулся на спинку стула.— Вернее, не мы, а наши ребята из другого отряда. Они взяли этих подонков, когда те оставили девочку в беседке, а сами рванули на машине. Тут же последовала команда забрать и тех, кто принимал деньги. К тому времени они привели нас к своему шефу. На радостях даже не стали плутать по городу, как обычно они делают, чтобы сбить возможный «хвост».

Вся операция длилась три часа двадцать минут. Обошлось без выстрелов, хотя, как потом выяснилось, у бандитов было с собой два пистолета. Они просто не успели ими воспользоваться.

— Уже в который раз подобные преступления развиваются по одинаковым сценариям,— сказал, прощаясь, следователь.— Люди думают, что своими силами избавятся от рэкета. Шитовы тоже думали победить силой. Сегодня рэкет, увы, посерьезнел. Его на испуг не возьмешь. Предоставьте заниматься этим делом нам. Но только вовремя сообщайте. А мы уж постараемся...

А. ЧИЖЕВСКИЙ

Фото Николая Маторина

ВСЯ ВЛАСТЬ...
ЖЕНЩИНЕ

ТАМАРА ГЛОБА:
ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Фото Н. МАТОРИНА

РАБОТНИЦА

2'91

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН
И СЕМЬИ

Издается с марта 1914 года

МОСКВА ● ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»

ФЕВРАЛЬ 1991

В НОМЕРЕ

Криминальный репортаж
РЭКЕТ БЕЗ ВЫСТРЕЛОВ 5

Женское движение: действующие лица
НЕ ПОРА ЛИ ПОТЕСНИТЬСЯ? 10

КЛУБ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН 12

«Подружка»
«ДУША ПРОСНУЛАСЬ...» 14

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

ДЕТСКИЙ КЛУБ «ФИЛИППОК» 22

Пока не высохли краски
ОТСТУПЛЕНИЕ ВПЕРЕД 32

Разговор для двоих
ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ СЧАСТЬЯ 34

Конкурс «СССР — ИТАЛИЯ»
«ФРАТЕРС» —
ЗНАЧИТ БРАТСТВО 37

Те, кто не успел подписаться на «Работницу» на 1991 год, могут сделать это в любом отделении связи до первого числа предподписного месяца. Цена одного номера — 60 копеек. Цена подписки на квартал — 1 рубль 80 копеек, на полгода — 3 рубля 60 копеек.

При перепечатке материалов ссылка на журнал «Работница» обязательна.

Издательство «Правда». «Работница» № 2, 1991 г.

Уважаемая «Работница»!

Хочу напомнить, говоря о себе, что, несмотря на пустые прилавки, на тягостные сообщения газет, радио и телека, нервозность в работе, на сбивчивое движение поездов и автобусов, скверное медицинское обслуживание и т. д. и т. п., жива еще и сдаваться не собираюсь, поскольку если не я, то кто умоет, оденет, накормит в «горящей избе» нашего времени, поскольку мир зарождается во мне и мной он вертится...

Мой возраст? Не важно. И что я, и кто? Конкретная!

От имени всех, кто видит пустые прилавки, слышит тягостные сообщения, ждет поездов, самолетов, идет на прием к врачу и т. д. и т. п., хочу напомнить о себе, одной из тысяч, из миллионов, единственной и неповторимой: жива я еще и сдаваться не собираюсь, поскольку если не я, то кто...

Светлана Яцевич, г. Минск (из письма)

ЖИВА И НЕ СДАНУСЬ...

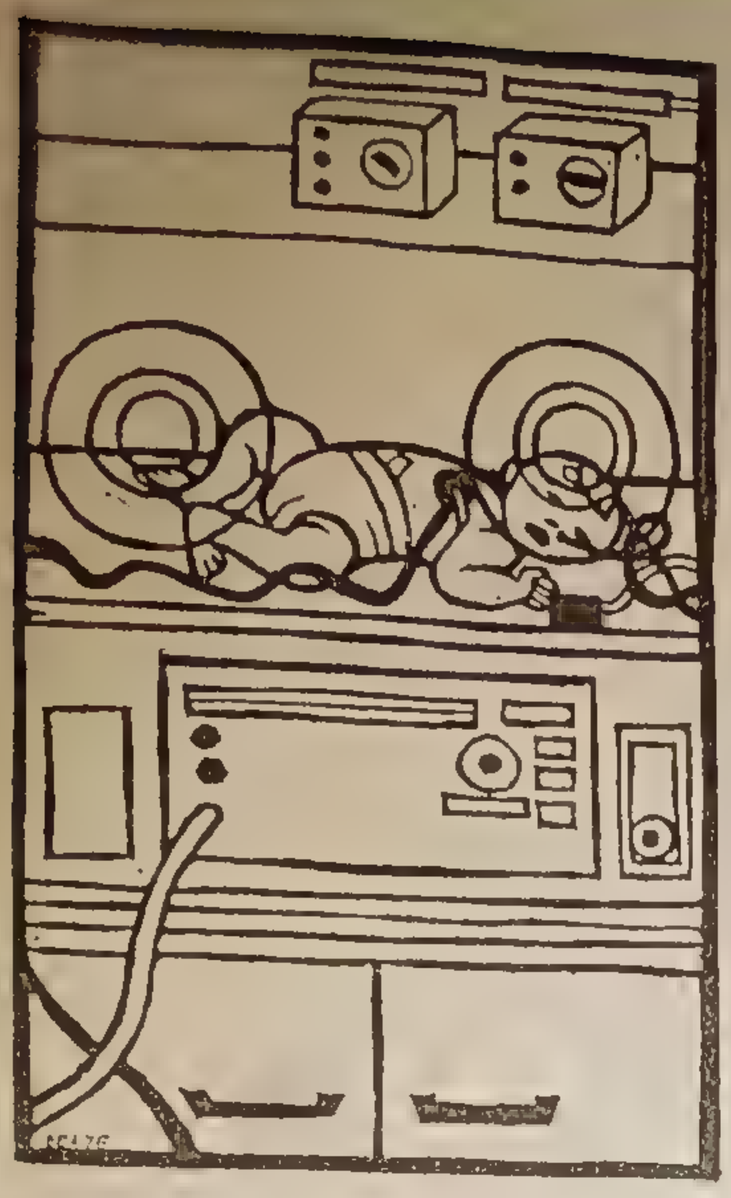
Сегодня в нашем журнале мы хотим показать один день женщины. День женщины, как жизнь ее — от рождения, в образе утра, до вечера — вечности. Можно представить себе, что хотя бы на один день все женщины — семьи, страны и мира — отойдут от дел, забот, мелких хлопот. Засядут в кофейнях, пивных, залягут на пляжах и лесных лужайках. Лично я хотел бы этого. Хоть отдохнули бы все разом. Но уверен, что вращение Земли замедлится в несколько раз и она начнет потихонечку останавливаться, пока все те же руки ее не подхватят, не подтолкнут.

Мужики, не обижайтесь и не думайте, что это хохма, я действительно в этом уверен. Вспоминаю свою мать, свою любимую... Сколько я недодал им своей силы, энергии! Все ушло по пустякам. Жалею сейчас. Недодавал, не помогал, а все двигалось — и был выращен, выкормлен. Меня порой пугают деловые женщины, но еще больше — деловые мужчины, забывающие о том, что не было бы столько деловых женщин с их помощью. Это мы их творим, лепим, потом бросаем, каемся, а жизнь уходит, уходят чувства. Остается только один день женщины, одна ее жизнь, которая сродни вечности, которой мы все сейчас протягиваем наши души, а она принимает только избранных!

День женщины... Не праздничный, а обычный день — от пробуждения до сна. День современной женщины...

Сегодня в номере, или с утра до вечера, с вами, читатели, певица Эдита Пьеха, таксистка Любовь Иванчина, художница Татьяна Федорова, работница сбербанка Наталья Сигунова, писатель и драматург Людмила Петрушевская и другие.

Александр Ткаченко, редактор отдела литературы и искусства, ведущий номер.



дальное место. Игла кажется раскаленной докрасна. Боли падают в истерзанную плоть точно голубые молнии. Дергает тут и там. Послать бы к черту всех этих, в белых халатах. Вонзают раскаленные иголки в живое мясо! Вероника глубоко вздохнула под маской, и ее понесло куда-то вдаль, в некое пространство между небом и землей. Она то взлетает в высоту, в голубой туман, то падает в темную яму, то вверх, то вниз, словно раскачиваясь на гигантских качелях. А потом в поле ее зрения появляются два ангела, видимые будто в конце длинного туннеля,— это акушерка и ее помощница, которые копошатся между ее ног.

— Вот и все. Теперь можешь лежать спокойно. Мы старались ради твоего же блага.

— Но почему, черт возьми, вы не обезболили?

— Тихо, тихо. Кричать будешь в своем профсоюзе. Потому что от анестезии ткани отекают, и мы не видели бы, как мы шьем, и не получилось бы так аккуратно. Возьми маску. Ничего страшного. Это кетгут, он рассосется сам собой.

— Сволочи!

— Как ты можешь так выражаться! Тут ведь твоя малышка.

— Катитесь вы все к дьяволу! Как же мне больно. Я и представить не могла, что будет такая боль!

— Твой муж нам спасибо скажет.

Глубокий вдох снова уносит ее невесть куда. Ей чудится, что роды у нее в самом разгаре, схватки идут одна за другой. Но ей страшно. Что-то не так. Наверное, ребенок лежит неправильно... Она испуганно кричит и вдруг чувствует, что кто-то стоит рядом и тормошит ее:

— Просыпайся. Вон твой муж сидит у окна с твоей новорожденной дочкой на руках.

— Врете вы все, черт бы вас побрал!

— Врем?

Акушерка смотрит ей в лицо.

— Видно, ты больше, чем надо, надышалась, голубушка.

Вероника поднялась на локтях и увидела темный силуэт на фоне окна. Это же... Бредо, и в руках у него маленький сверток.

Это он! Значит, все правда! О господи, и он все слышал!

Вероника так порывисто хватает акушерку в объятия, что та чуть не падает.

— Ты чудо!

— Да ладно уж.

— Правда!

Бредо поднес ребенка к ее изголовью. Вероника впервые целует свою дочку, ощущая губами нежную бархатистость влажной кожицы, словно впитавшей всю ту влагу, что окружала ее долгие девять месяцев. Целую вечность!

Маленькое сокровище. Смотри, как она жмурится от яркого света. Смотри, какие крошечные у нее ручки. А какая она сильная. И откуда только все это берется?

— Хочешь покушать маминого молочка? — говорит отец и подкладывает ребенка к материнской груди.— Ну-ка хватай, малышка.

И думаете, она не умеет сосать? И чмокать? Очень даже громко. Ну где вот она этому научилась? Такая способная девчушка. И умная. И какая хорошенькая. Такое трогательное серьезное личико.

— Представляешь,— говорит Бредо.— Стою я тут у тебя в ногах и смотрю, как выходит ее головка. А она совсем круглая и почему-то как будто каменная, ну да, прямо каменный шар. Нос и уши прижаты, совсем окаменелая, я даже подумал: «А вообще-то ребенок живой?» Но все вокруг совершенно спокойны, значит, бояться нечего. А потом носик поднялся, ушки расправились, ну, прямо как цветок распустился. А тут уж она и вся выскользнула.

— А как вообще твое впечатление? Как все это выглядело?

— Гораздо более естественно, чем я предполагал. Никаких инструментов и почти без крови. Все время только руки акушерки. Это было великолепно!

Две помощницы акушерки убирают палату, откатывают в сторону маленький столик, уносят лотки, гасят верхний свет.

Одна из них снимает с Вероники больничную рубашку и обтирает ее большой желтой губкой. Прохладная вода приятно освежает тело. Как это здорово придумано — обтирать женщину после родов. На руке у Вероники пластырь, там, где входила игла, когда ставили капельницу

Слава Богу, все это уже позади

Перевод К. ФЕДОРОВОЙ

Фото С. Бондаренко

Мы предлагаем вашему вниманию новую рубрику «Мужчина и женщина». О ком она? Это видно из названия — о нас с вами. О чем она? О том, что волнует человека с тех пор, как он стал им: о любви, о счастье, о несчастье, об одиночестве. Короче говоря, о наших с вами отношениях. О том, какие мы все разные и как часто поэтому не понимаем друг друга. Мы приглашаем в эту рубрику всех, кто хочет поделиться своими мыслями, своей жизненной концепцией. Ведет рубрику журналист Людмила КОДЗАЕВА.

Я знаю его очень давно. Общаться с ним легко и интересно, потому что необычайно сочетаются в нем сила и удивительная тонкость души. И тем непонятнее казалась мне в молодости его постоянная окруженность женщинами. И вот однажды я взорвалась. Было это так. В конце декабря Олег уехал в командировку, но к Новому году обещал вернуться. Вся наша компания ждала его. И вдруг он позвонил и сказал, что не приедет.

— Понимаешь, тут одна женщина... Ей очень плохо...

— Ты просто бабник! — крикнула я ему и бросила трубку. Вернувшись, он пришел ко мне.

— Не злись. Я не мог ее оставить...

— Конечно, не мог,— съязвила я.— Ты же у нас покоритель дамских сердец. Тебе нравится, что дуры бабы вешаются тебе на шею. Не понимаю, что они только в тебе находят!

— Не смей так говорить.— Впервые я видела, как он разозлился.— Не суди о том, чего не понимаешь.— И, уходя, добавил: — Дай Бог тебе никогда этого не понять...

Случилось так, что после этого разговора мы не виделись с Олегом очень долго. Встретились, когда у меня уже подросли дочери. И я уже знаю, что такое одиночество, и понимаю то, чего он мне желал не понять никогда. Мой друг так и не женился. Я спросила — почему?

— Ты же когда-то назвала меня бабником. Форма, конечно, грубовата. Я предпочел бы иное определение — например, дамский угодник.— Он улыбнулся.— Мама вот тоже все время ворчит: женись да женись. Но ведь жениться можно только на той женщине, которая станет для тебя единственной, и, кроме нее, не будет никого, все остальные перестанут существовать. Я не встретил такую. И знаю, что не встречу... Вернее, никогда не будет так, что мне станут безразличны все остальные. Я люблю женщину вообще, мне больно, когда ей плохо, одиноко. Мне хочется скрасить ее одиночество. Хоть ненадолго. Помнишь, как ты спросила — что они в тебе находят? Действительно, и красавцем меня не назовешь, и подарков дорогих дарить не могу. Но все это не так уж и важно, без этого женщина обойдется. А вот красивый роман обязательно нужен каждой. Этого требует само существо женщины. Ей нужно, чтобы ею восхищались, чтобы дарили цветы, чтобы говорили, какая она красивая...

— Но разве для этого она не должна любить? — спросила я.

— Знаешь, бывает так, что один человек способен всю жизнь ждать, когда любовь придет к нему. А у другого наступает момент, когда ему необходимо быть любимым, понимаешь, пусть не любить самому, но знать, что любим, что нужен кому-то на свете. Женщине это особенно важно.

Помнишь, как я не приехал тогда встречать с вами Новый год? Ты еще так обиделась... Сейчас я расскажу тебе, почему я действительно не мог приехать.

Напротив гостиницы, в которой я жил, стоял маленький домик. Район новый, а этот домишко еще, наверное, не успели снести. Мой номер был на втором этаже, и из окна я видел то, что происходило в домике. И каждый вечер наблюдал одну и ту же картину: в комнату входила невысокая женщина. Она снимала пальто, развязывала платок, растапливала печку и садилась около нее, глядя в огонь. Телевизор работал, но она не смотрела его Тридцать первого она принесла пушистую ветку и украсила ее. Улетать я должен был в восемь вечера, все дела закончены. Читая, я время от времени поглядывал в окно домика. Женщина лежала на диване, закутавшись в платок и уткнувшись головой в подушку. И я понял, что никого она не ждет и никуда не пойдет. Представил себе, как вот так одна она встретит Новый год, и пошел звонить. Я не знал, как она встретит меня, может, просто на порог не пустит, но не пойти к ней просто не мог... Купил в буфете все, что нашлось, и пошел. Конечно, она была удивлена. И это удивление росло тем больше, чем больше я говорил ей о том, что видел ее на улице, что очень хотел познакомиться, но не решался, но вот сегодня осмелился, потому что Новый год и гостя не гонят в такой вечер... Вот ты говоришь, обманываю. Нет, не обманываю, потому что в эти минуты бываю абсолютно искренним, понимаешь? В эти минуты я чувствую именно то, что говорю. Может быть, кто-то и скажет, что это дурно. Может быть... Но я таков, каков есть. Мы провели с Аней два дня. Она рассказала мне все о себе. Призналась, что все чаще думает, стоит ли жить, что никому не нужна, а уже тридцать четыре. Но, провожая меня, сказала: не беспокойся обо мне, я поверила в новогодние чудеса. И засмеялась... Теперь ты понимаешь, почему я не приехал?

— Это очень трогательная история, Олег, и мне стыдно за себя тогдашнюю. Но скажи, а если бы Аня была некрасивой? Что было бы тогда?

— То же, что и было. Если я скажу тебе, что некрасивых женщин не бывает, ты, наверное, воспримешь это как банальность. Но, кстати сказать, ты никогда не задумывалась над тем, что истина всегда банальна? Некрасивых женщин нет на самом деле. Скажи, ты видела когда-нибудь некрасивый цветок? Правда ведь, что само словосочетание «некрасивый цветок» совершенно абсурдно? Вот так же и женщины. Понимаешь, конечно, есть среди вас яркие, броские, а есть те, которых с первого взгляда даже трудно запомнить, такие они вроде бы незаметные, ничем не привлекательные. Но это только на первый взгляд. Потому что в каждой женщине непременно есть какая-то, прости за изби-

Мои хорошие рассказы

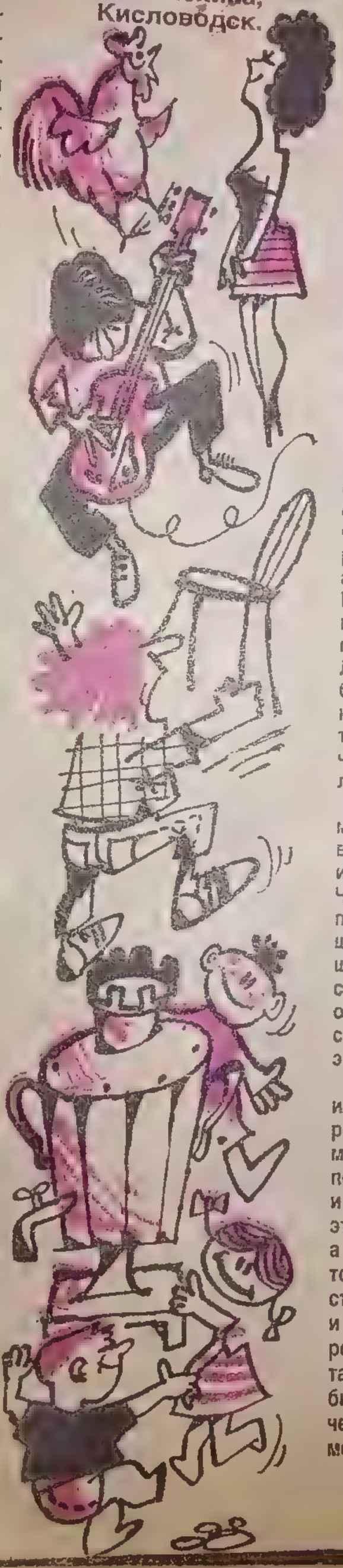
Хоровод полезен для здоровья

воздействия эгрегора на торжествах, театральных спектаклях. Аура талантливых актеров постепенно распространяется на весь зрительный зал, сливаясь с аурами зрителей и образуя эгрегор. После спектакля мощность его уменьшается, но он не перестает существовать, и поэтому зрители остаются в том же приподнятом состоянии, вспоминают увиденное и словно заново испытывают те же чувства, что и во время представления. Кстати, смотреть по телевизору оперы, балеты и многие драматические спектакли — одно расстройство, хотя в театре они воспринимаются прекрасно. По-видимому, объяснить это явление можно отсутствием в первом случае эгрегора, берущего в плен зрителей в театре. Подобно действуют на людей и церковные службы, особенно в храме, где эффект усиливается положительной биоэнергетикой самого храма.

Сильнейшие изменения биополя может вызывать музыка. Аура человека во время звучания, например, классической музыки становится больше, светлее, исчезают факелы и искры, порожденные злыми чувствами. И это состояние сохраняется некоторое время, делая человека добрее. Особенно сильно действуют на людей музыка и пение в храме или в концертном зале, где присутствует много людей, и также образуется эгрегор. Магическое действие звуков проявляется не только в музыке, но и в пении птиц, шорохе листьев, плеске волн. На Востоке широко используются мантры — произносимые в определенной последовательности слова или звуки, которые улучшают физическое и психическое здоровье. Такую же функцию могут выполнять молитвы любой религии.

Правда, нужно помнить, что звуки могут влиять на людей не только положительно. На концертах некоторых музыкальных групп у слушателей отмечались случаи разъединения биополя и физического тела или наблюдался сильный сдвиг биополя. Не у всех оно быстро нормализуется, чем и объясняются бесчинства после подобных концертов. Кстати, частый в последнее время вандализм на стадионах также определяется воздействием эгрегора, порожденного чувством гнева по отношению к болельщикам другой команды.

«Интересно было бы узнать, на что похоже биополе человека, может ли оно изменяться, что на него влияет?»
С. Манохина, Кисловодск.



Большой заряд доброй энергии несут в своем биополе произведения великих художников, скульпторов. Как правило, биополе шедевров изобразительного искусства значительно мощнее, чем у рядовых произведений. Интересные наблюдения проводились на выставке картин Н. Рериха. Было установлено, что радиус их биополя достигает нескольких метров. Различные фрагменты картин Рериха имеют разную энергетическую интенсивность, что говорит об их сложной структуре. Если на картине изображены Будда или Христос, то структура биополя еще больше усложняется. Лучистая, многослойная структура и большая по мощности аура — особенность картин Н. Рериха. Может быть, поэтому кажется, что они излучают магический, неземной свет. Люди, находящиеся в зоне биополя этих картин, не только становятся добрее, одухотвореннее, но, как и в поле чудотворных икон, могут исцеляться от болезней.

Магическая сила искусства может оказывать огромное воздействие на душу людей, изменяя структуру их биополя. Чтобы это воздействие было положительным, нужно почаще обращать свой взор к лучшим образцам мирового искусства. Приобщение к ним дает ориентиры высокой духовности и пополняет запасы биоэнергии.

Ну, а если в вашем городке или селе нет картинной галереи? Существует не менее мощное средство духовной подзарядки: народные песни и танцы, игры и обряды. Если это не дежурное мероприятие, а истинно народный праздник, то никто не чувствует себя посторонним, подпевая певцам и отбивая ритм танцорам. Хоровое пение и коллективные танцы улучшают структуру биополя участников, после чего в течение некоторого времени они не способны на недобрые дела. Если подобные праздники повторяются часто, то доброжелательность людей становится устойчивым признаком. Сейчас, когда государство стало меньше вмешиваться в личную жизнь людей, перестало запрещать религиозные обряды и празднества, появилось больше возможностей для возрождения этого родника духовной силы. И необязательно приглашать профессиональных артистов. Когда с песнями, народными танцами выступают свои — односельчане, соседи, дети,— контакт выступающих со зрителями очень хороший. Полезно, чтобы танцевало и пело (или хотя бы подпевало и хлопало) большинство участников. Для детей очень полезны хороводы вокруг елки или типа «Каравай». То, что участники берутся за руки, образуя кольцо, многократно усиливает мощность эгрегора и оказывает благотворное, нередко целительное воздействие на участников. Очень важно, чтобы вместо магнитофона была живая музыка — гармонь, гитара, балалайка или другой народный инструмент. Пусть мастерство музыканта невысоко, в этом деле гораздо важнее его искреннее желание доставить удовольствие людям.

Казалось бы, ну какие в наши дни праздники? Но я уверен, что именно сейчас, когда большинству людей очень трудно, нужно сделать все, чтобы сохранить духовное богатство. При этом очень важно не надеяться на то, что кто-то другой займется сохранением и совершенствованием наших душ. Мы сами, обладая свободой выбора, решаем: со злом или добром выйти из каждого житейского испытания. И если злой выход даже в мыслях вам кажется допустимым, не удивляйтесь ухудшению состояния своего психического и физического здоровья. И наоборот, добрые мысли и дела улучшают форму и структуру вашего биополя, а значит, психическое и физическое самочувствие. Итак, пеките пироги, доставайте самовар, вытаскивайте столы и стулья (если тепло), стряхивайте пыль с музыкальных инструментов, приглашайте соседей и веселитесь, как умели это делать наши предки!

Станислав СМИРНОВ,
биоэнергетик,
член Фонда парапсихологии им. Л. Л. Васильева.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Александр Д

ПРИПЕВ

Если даже найдешь
Настоящего принца,
Все равно та весна
Не пройдет без следа.
Все равно та весна
Ни с какой не сравнится
Никогда, никогда,
Никогда, никогда.

Выяснять, кто был
виноватым
И по чьей расстались вине,
Ни к чему теперь и не надо.
Ни тебе, ни мне.
Пусть с другим
у тех же скамеек
Бродишь ты теперь до зари.
Ту весну забыть не сумеешь,
Что ни говори.

ПРИПЕВ

...Одни считают Сашу Добрынина славным малым, другие — излишне самоуверенным, напористым, слишком эмоциональным, с которым общаться непросто, а уж работать вместе — тем паче. Сам же Александр убежден, что для артиста подобные черты характера — достоинство. А каждый, кто выходит на сцену — музыкант ли, певец, — должен уметь «брать любой зал».

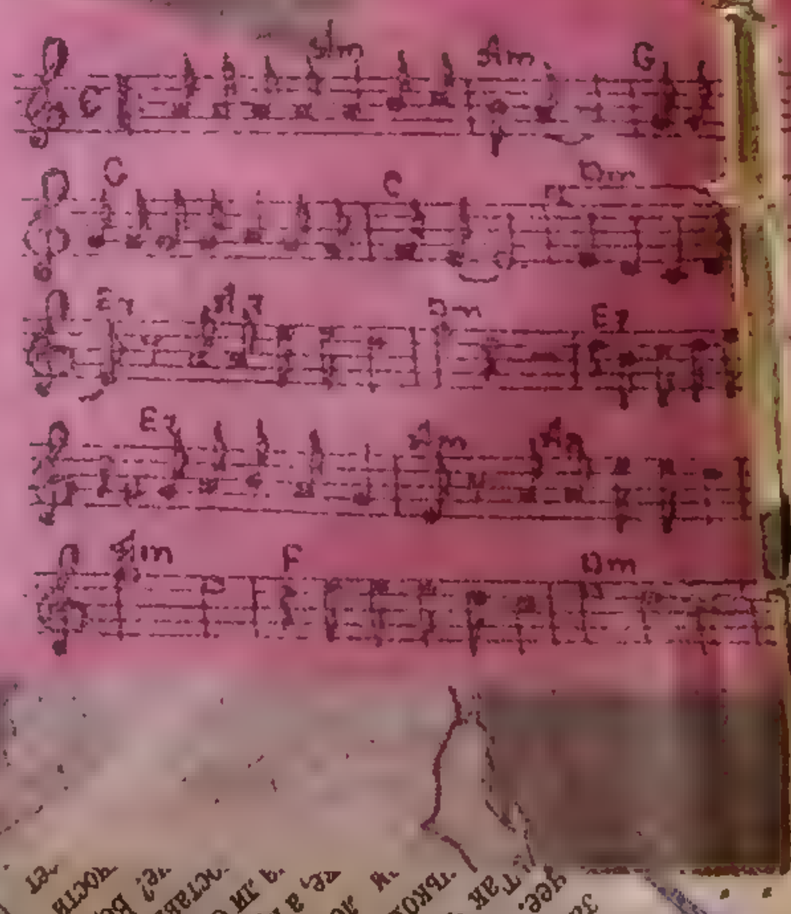
— Вообще не выношу рамок, правил. И эмоциями можно жить с умом. Мы частенько провозглашаем одно, действуем противоположно. Но мне хамелеонство противно.

— *Полюбите таким, какой есть?*

— Именно... А уж я тогда не подведу.

Кстати, проведите анкеты среди звезд эстрады. Да практически все пришли на профессиональную сцену с улицы, танцплощадок, из ресторанов.

Фото Евгения МАТВЕЕВА



ДОБРЫНИН

— Так, может, с вас и начнем анкетирование?

— Нет проблем. Я начинал с танцплощадок. Не пел — играл.

Потом Дома культуры, пока не заметили и не пригласили в вокально-инструментальный ансамбль «Сочи». Здесь мне уже платили. Мое участие в 74 концертах, которые мы дали за месяц, было оценено в 300 рублей. Песня долгое время занимала весьма скромное место в моей жизни. После «Сочи» я еще играл в «Мираже», «Здравствуй, песня», в «Кинематографе». Однажды мне позвонил приятель: «Есть возможность поработать солистом в «Веселых ребятах». Только надо будет перекрасить волосы в белый цвет». Я согласился. Это был ансамбль Павла Яковлевича Слободкина. Группа не работала под «ретро» или Утесова, но о тех лучших традициях помнила. Пели там Глызин, Буйнов. Я было растроился [illegible] солист такой престижной группы.— И Слободкин меня восемь месяцев за кулисами продержал.

— *Обидно было?*

— Не то слово. Хотелось цветов, поклонниц, а меня за сценой держат. Но потом и до «святая святых», до сцены допустили. Вышел с «Атлантидой» Игоря Матвиенко. Зал принял, а Слободкин даже поздравил. Позже мой репертуар пополнился шлягерами «Звездочет», «Пустыня». Долго я носил розовые розы Светке Соколовой и пел «Рыжего клоуна».

— *Ваша группа сейчас так и называется «Рыжий клоун»?*

— Да, с этой песней полтора года назад я ушел из «Веселых ребят» и собрал свой ансамбль «Рыжий клоун». Сейчас работаю с композитором Игорем Матетой. Все знают его по супершлягеру в исполнении Маши Распутиной «Играй, музыкант». Красиво, интересно работает Игорь.

— *Поговаривали, что из «Веселых ребят» вы ушли со скандалом.*

— Нет, спокойно. [illegible]

[illegible] клоуном.

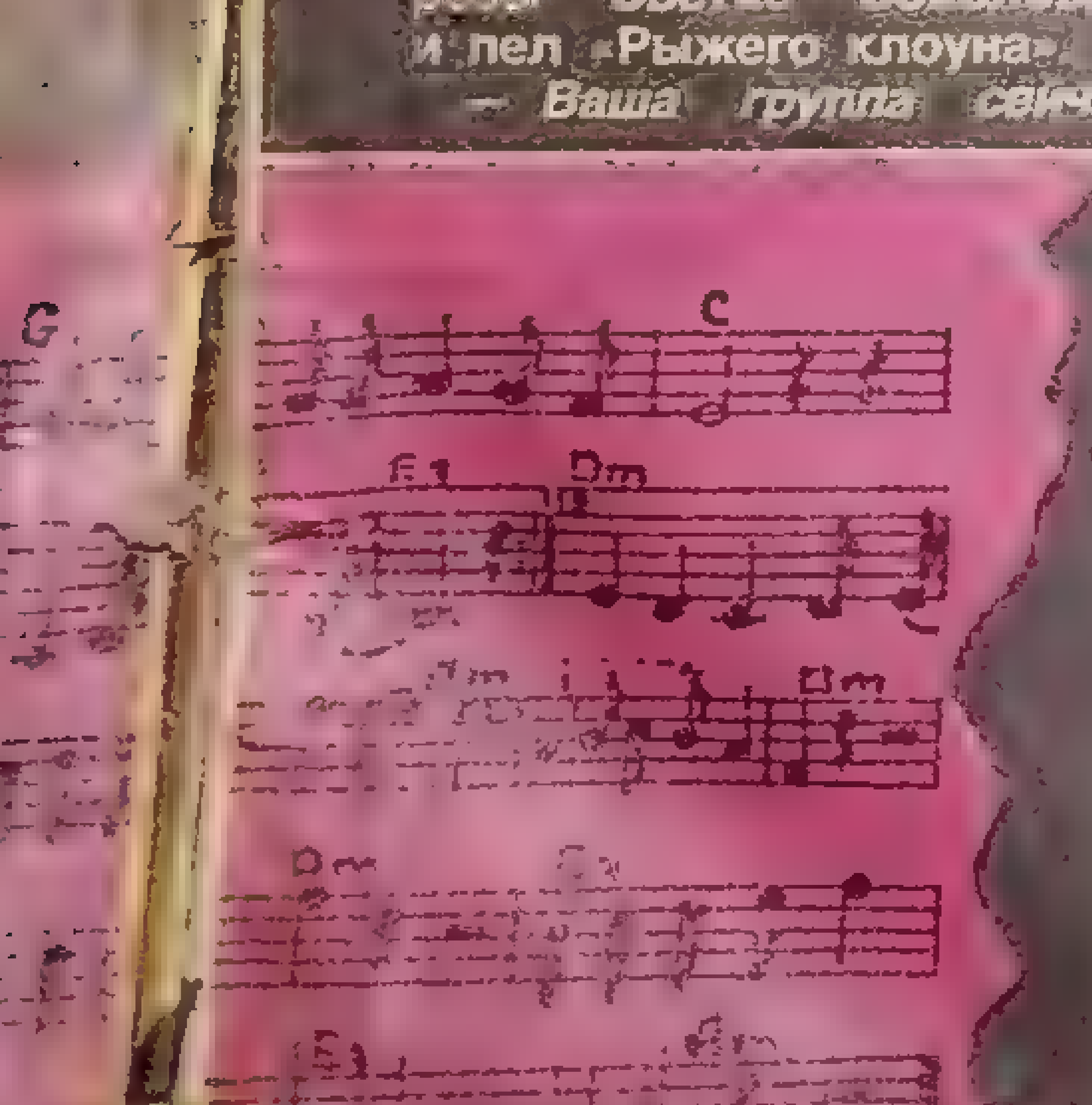
— *Наконец, [illegible] Александра Добрынина?*

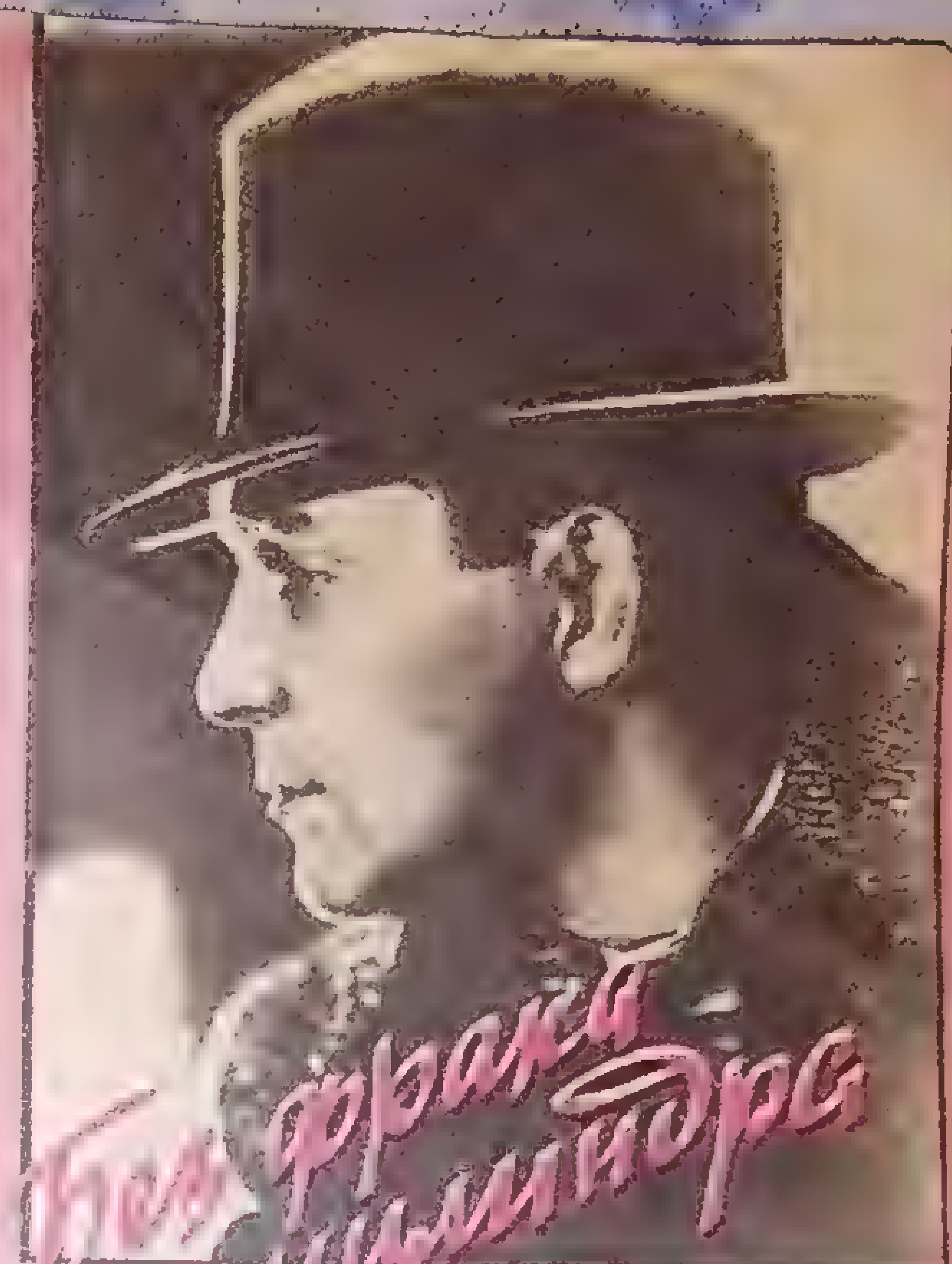
— [illegible] нечно, о ком речь? Это почетное звание Вячеслава Добрынина. Он меня как-то встретил и смеется: когда, мол, из младших выбираться будешь?

— *И когда же?*

— А я не спешу. Имя надо делать достойно, без суеты. Тогда уж запомнят. Как Утесова. Мы ж из «Веселых ребят». Конечно, это шутка. Не равняю себя с ним. Да и повторять не собираюсь. Но быть на такой высоте и столь долго — хотелось бы.

Интервью брала
Ольга ЧЕРЧЕСОВА.





Без фрака и цилиндра

Подобрала в библиотеке материал о Леониде Утесове, практически все, что писали о нем в 30—40-е годы. Стол был завален подшивками газет и журналов — о Леониде Осиповиче писали много. Но что и как? Одна, вторая... пятая заметка, и с горечью, сочувствием думаешь, как же этот человек мог жить и работать, и еще другим дарить радость. Если и встречалось доброе слово о его таланте, то через запятую начинался долгий перечень «ошибок», «заблуждений»: репертуар не тот, держится на сцене несолидно, дочь поет в его ансамбле — тоже криминал.

Вспоминаю его на Сопотском фестивале, уже отпраздновавшего восьмидесятилетний юбилей. Открытая площадка. Юнцы, атаковавшие ветки ближайших деревьев, требуют «попсы», вчерашнее им неинтересно, а потому — свист, выкрики. Утесов, не обращая внимания на агрессивность публики, сказал все, что хотел, в защиту любимого жанра. И спел лишь один куплет: «Сердце, тебе не хочется покоя»...

Позднее, встретившись с Антониной Сергеевной Ревельс, восемнадцать лет проработавшей с ним в одном ансамбле, спросила ее: «Как Леонид Осипович все эти нападки выдерживал?»

— Оптимистом он был. Неисправимым оптимистом.— Антонина Сергеевна рассказчик прекрасный, к тому же речь — о близком и дорогом ей человеке.

Она вместе с мужем Валентином Новицким танцевала в ансамбле Утесова. Не одно десятилетие эти люди прошли бок о бок, помогая друг другу, поддерживая в трудные минуты. В 1956 году умерла жена Леонида Осиповича. А спустя почти два десятилетия овдовела Антонина Сергеевна Ревельс. С той поры эти два человека не расставались. На их долю выпало немало испытаний. Эдита, дочь Леонида Осипови-

Окончание на 34 стр.

АНТОЛОГИЯ
ЗАРУБЕЖНОГО
РАССКАЗА

Барбара
КЭЛЛАХЭН

СЕНСАЦИЯ, О КОТОРОЙ Н

Давно уже я ищу лестницу, чтобы выбраться из преддверия ада. Я всегда знала, что нужна лестница, потому что с детства представляла себе преддверие ада как глубокую бетонную шахту, колодец. Крышки на шахте нет, и видно небо, и видно, как люди перепрыгивают через отверстие на своем пути к радостям и печалям.

В преддверии ада нет печалей и радостей. Только глухота, только бесчувствие. Меня часто спрашивают, как я на сцене ухитряюсь сидеть так спокойно и смотреть так сосредоточенно, когда мой муж, сенатор Флип Морли, произносит речь. Это просто, отвечаю я репортерам или перепуганной жене только что вылупившегося политического деятеля. Это просто. Мой муж — самый блестящий человек изо всех, кого я знаю. Его речи меня всегда завораживают.

Я сижу на сцене и не могу шелохнуться, потому что с четырех сторон мое кресло окружено серыми бетонными стенами. Это портативное преддверие ада, оно сопровождает меня, куда бы я ни пошла. А смотрю я так сосредоточенно потому, что надеюсь, что с одной из стен спустится лестница и что у меня достанет воли схватиться за перекладину и выбраться из бетонной темницы.

Однажды я почти схватилась за лестницу. Это случилось, когда, садясь в кресло, я больно ударилась щиколоткой о его металлическую ножку. Боль, которой нормальные люди боятся, оживила меня. Даже слезы навернулись на глаза. Я даже услышала, как ведущий, соратник мужа по партии, представил Флипа Морли как «человека, который спасет нас всех, человека, который будет следующим президентом Соединенных Штатов».

Эти слова послужили сигналом для правоверной части аудитории вскочить на ноги и завопить: «Флип! Флип!» И тут на сцене сквозь слезы я увидела лестницу. Это было нерезкое видение, неотчетливое, непрочное, но могло бы сойти. Я схватилась за перекладину. Она оказалась холодной и скользкой. Я еще раз сморгнула и поняла, что схватилась за микрофон. Я зашла уже слишком далеко, чтобы отступить, и сказала:

— Если это человек, который спасет нас, то спаси нас Бог.

Поверх моей руки оказалась чужая. Я снова почувствовала боль. Рука принадлежала бывшему чемпиону по метанию диска и нынешнему чемпиону среди сенаторов штата Пенсильвания Флипу Морли.

— Я уверен, что из-за всего этого шума вы не слышали того, что сказала моя жена. Пожалуйста, прислушайтесь к беспристрастному свидетельству незаинтересованного избирателя, который не в силах сдержать энтузиазма.

Толпа восторженно засмеялась и утихомирилась. Толпа всегда подчиняется Флипу, пожалуй, даже с каким-то оттенком поклонения.

Рука, бросавшая диск, готова была править миром, и эта рука крепко держала мою, когда я отчетливо проговорила в микрофон:

— Если вы ищете кого-то другого, чтобы спасти нас, то спаси нас Бог.

Толпа взорвалась криками, школьный оркестр грянул «Пенсильванскую польку», Флип поцеловал меня в щеку, и этот поцелуй навеки застыл на фотографии, телеграфными агентствами разможенной по всему свету.

На следующий день женские страницы газет украсились заголовками: «Лиз Морли отправилась на один из курортов Аризоны». Ложь. На аризонский курорт за счет партии отправилась некая особа, очень похожая на меня. «Миссис Морли хочет сбросить восемь фунтов перед тем, как заказать шикарный гардероб для избирательной кампании»,— бубнили газеты.

— Примите лекарство, милочка, будьте паинькой,— бубнила сиделка в санатории, затерянном на юге штата Нью-Йорк, куда меня отвезли немедленно после того, как я схватилась за ускользающую лестницу.

Через три дня мне разрешили занятия, но не плетение корзинок или шитье мокасин, как другим «сдвинутым» леди. Мне было предписано выздоравливать в одиночестве, чтобы чей-нибудь затуманенный лекарством мозг в момент просветления не распознал среди пациенток жену одного из сильнейших претендентов на пост президента. Мой единственный посетитель — секретарша мужа привезла мне большой конверт, ловко открыла его и велела приступить к работе. Она ненавидит меня и обожает мужа. Я — муха в ее варенье. Я — муха, которую время от времени надо слегка прихлопывать на ее неверном полете по направлению к Белому дому. Она ждет места за столом в комнате, примыкающей к Овальному кабинету так же, как я жду лестницы, которая должна же где-то существовать.

На первой странице рукописи значилось: «Лиз Морли. Как быть женой политика». «Лиз — леди в полном смысле этого слова,— значилось на второй,— леди, грация, обаяние и верность которой помогли ее мужу в его двадцатидвухлетнем восхождении к руководству нашей партией». Этот завлекательный анонс — дело рук Берта Дули, крикливого политика, чье знакомство с леди ограничивается дамами полусвета.

Работать над книгой было приказано из штаб-квартиры партии. «Пусть твоя жена напишет пособие для этих дамочек, которые выходят на сцену вместе с мужьями. А то брякают, что только придет в голову! А как одеваются! Одна такая кукла явилась на встречу с избирателями в джинсах, с ума сойти!»

Я пролистала страницы, улыбнувшись главе «Как сидеть, улыбаться и правильно говорить на сцене». «Не ищите лестницы, в действительности это микрофон»,— написала я карандашом поверх заголовка и швырнула рукопись в мусорную корзинку.

Когда меня привезли домой, шикарный гардероб уже ждал меня вместе с репортершей из «Либ Мэгэзин». Мой муж и целая толпа его советников разрешили ей провести со мной полтора дня, чтобы собрать материал для статьи. Перед встречей я была проинструктирована секретаршей мужа.

— Для Флипа это уникальная возможность донести свои идеи до представительниц освободительных женских движений. Они слишком непримиримы, чтобы разговаривать с ним напрямую, так что вам придется сделать это вместо него. Не подведите его. Он так о вас заботится.

— Так заботится,— ответила я,— что прислал цветы с карточкой, подписанной вами.

— Он занят, вы же знаете,— оскорбилась она.

Та репортерша, по имени Молли Шенкер, лет примерно двадцати восьми, с рыжими волосами, веснушками, лишними двадцатью фунтами веса и пятнами на брючном костюме, в сумке через плечо носила портативный магнитофон. Отягощенная могучим чувством ответственности, всякий раз, нажимая на кнопку магнитофона, она предупреждала: «Это для записи, миссис Морли».

Наш первый совместный выход состоял в посещении ярмарки для детей-инвалидов. Команда Морли устраивала для меня много таких мероприятий. Поскольку своих детей у нас с Флипом не было, я должна была как можно чаще появляться на людях с чужими. Идея заключалась в том, что миссис Морли — всеобщая мать, а не бездетная женщина. Наш единственный ребенок родился мертвым.

— Это для записи, миссис Морли. Вам действительно нравится приходить к этим детям? — спросила Молли после того, как я сфотографировалась на неподвижной карусельной лошади с трехлетним мальчиком на коленях.

— Очень,— с нажимом сказала я.— А почему вы спрашиваете?

— Потому что вы были так печальны, когда смотрели на них, и оживлялись, только когда вас фотографировали, расцветали, как кинозвезда. А потом сразу отдавали детей их матерям.

НИКТО НЕ УЗНАЛ

Мы шли по ярмарке, стараясь уложиться в расписание, чтобы успеть сфотографироваться со всеми возрастными группами и персоналом. Яркий, карамельно-ситцевый день внезапно потух. Я смотрела на серое колесо обозрения, серый киоск, где продавались горячие сосиски, на серую комнату смеха. Ее стены надвинулись на меня и поглотили своей серостью. Не было нужды трогать эти стены, чтобы убедиться, что они из бетона. Я находилась в знакомой шахте.

В заточение проник тихий свистящий звук. Он исходил из магнитофона Молли.

— Я стерла вопрос, миссис Морли.— Она потянула меня за руку и подвела к скамейке.— Простите меня. Я готовилась к интервью. Я просто забыла, что вы потеряли своего единственного ребенка. Простите меня.

Такое славное и живое лицо, как у Молли, не должно выглядеть огорченным. Я улыбнулась и сжала ее ладонь. Серость сползла с ее лица, все вокруг снова стало цветным.

— Спрашивайте меня о муже, и мы поладим,— сказала я.

— Договорились.— И она включила магнитофон.

Я рассказала ей о том, как Флип, спортивная звезда, атлет и президент своего класса и школьного общества Фи-Бета-Каппа, ухаживал за мной. Я рассказала ей, как мы обвенчались в армейской часовне штата Джорджия. Я рассказала ей, как началась наша политическая деятельность, как мы мотались на старом джипе по дорогам прекрасной Пенсильвании, смеющаяся влюбленная пара, скорее шалящая, чем вступающая в серьезное сражение на полях большой политики. Когда Флип, получив мандат, занял место в законодательном органе штата, шалости кончились.

Перейдя к нашим первым дням в Вашингтоне, я заметила, что Молли ни разу не выключила магнитофона. Очевидно, мой монолог, отполированный многократным исполнением, увлек ее. Она самозабвенно слушала легенду, которую я рассказывала сотни раз. Она верила, что актрисе нравится текст. Бедная Молли, настоящая актриса убедительна даже в роли, которую ненавидит.

Когда я закончила, Молли вздохнула.

— Знаете, мы в «Либ Мэгэзин» не должны покупаться на романтические истории. Но я купилась. Наверно, вы так любите своего мужа, миссис Морли, что могли бы умереть за него.

— Я и умерла,— отозвалась я.— И сошла в преддверие ада.

Снова послышался свистящий звук.

— Я стерла это, миссис Морли.

— Благодарю вас.

В машине, когда мы возвращались домой, я почти потянулась к Моллиной сумке за магнитофоном. Мне нестерпимо захотелось рассказать ему много всяких историй. Историй, которые не подлежат записи. Например, про ночь, когда я все ждала и ждала Флипа, чтобы он отвез меня в клинику, где я родила бы ребенка. Как я его ждала! В то время я ужасно в нем нуждалась. Когда он не приехал, я вызвала такси. У меня был сложный случай. Нужны были опытные руки, а дитя принял новичок, который откровенно трусил.

Так упал первый камень в основание шахты. Когда я с трудом вставала с кровати, чтобы взглянуть на прекрасные азалии в нашем саду, окно неизменно заслонял серый бетонный блок, на котором было выбито имя нашего ребенка. Блок все рос и рос, пока не стал высокой стеной.

Потом я целыми днями лежала, наглухо закрытая ото всех стеганым покровом депрессии, слишком тяжелым, чтобы его сбросить, а Флип сидел рядом и читал мне. Время шло, неделя за неделей, и его приходы стали все более редкими. Молодой сенатор на подъеме должен был показываться в других, нужных местах, с нужными людьми.

— Что у нас по расписанию сегодня вечером, миссис Морли? — поинтересовалась Молли.

— Коктейль в госдепартаменте,— ответила я.

На коктейль Молли магнитофон не взяла. «Слишком много фонового шума»,— объяснила она. Я с удовольствием смотрела, как она поедает пирожные, и засмеялась, когда представительный джентльмен, пожавший ей руку, отойдя, стряхнул с пальцев крошки. Цвета карамельно-ситцевого дня окрашивали и вечер, пока я не увидела Грету Фергюсон.

Она прошла мимо, не поздоровавшись. Она не здоровается со мной с того дня, как Флип стал председателем комитета, который прежде возглавлял ее муж.

Хотя официальным поводом к отставке послужило состояние его здоровья, мы с Гретой знали истинную причину. Флип собрал на сенатора Фергюсона столько компрометирующего материала, что тому впору было садиться в тюрьму. В обмен на председательское место Флип пообещал весь этот материал уничтожить. Он не выполнил обещания. В тот день, когда Флип анонимно передал всю информацию прессе, сенатор Фергюсон выбросился из окна своей квартиры на двадцатом этаже большого серого дома.

Когда я пришла к миссис Фергюсон с визитом соболезнования, она мне все рассказала. Серая стена дома, в котором жили Фергюсоны, стала второй стеной моей шахты.

После коктейля Флип улетел в Индианаполис. Я настояла, чтобы Молли провела эту ночь в нашем доме. Мы сидели на кухне, пили горячий шоколад, и Молли без умолку комментировала увиденное на коктейле. Я хохотала. Магнитофон оставался в ее сумке. Ничего не записывалось. Эту ночь я заснула без снотворного. Смех расслабил все мои закоченевшие мускулы.

Утром Молли сопровождала меня на завтрак для жен сенаторов. За ночь ее аппетит не уменьшился, а ирония по поводу собравшихся сосредоточилась на Лизе Ван Эклин, жене сенатора из Нью-Йорка.

— Господи, сколько драгоценностей, это на завтрак-то!— покатывалась она.— На четверть миллиона, не меньше!

— Они фальшивые,— успокоила я ее.

— Вы разбираетесь в драгоценностях?

— Только в Лизиных.

Настоящие драгоценности Ван Эклинов лежат, холодно поблескивая, в банковском сейфе. Нашем сейфе. Я увидела их, когда пошла в банк заверить документы, необходимые для поездки. Когда я спросила Флипа, он ответил, пожав плечами: «Давай скажем, что это наше небольшое вложение на старость. Сын Ван Эклинов попал в Мексике в тюрьму; его накрыли с наркотиками. Достойный сенатор из Нью-Йорка называет это археологической экспедицией. Ну, единственные раскопки, которые этот парень сможет себе позволить,— это подкоп под тюремную стену, и то, если повезет. Я получил эту информацию от одного репортера, который мне обязан. Когда я поделился новостью с сенатором Ван Эклином, он буквально засунул мне побрякушки в карман».

Серая стена банковского подвала стала третьей стеной моей шахты.

После завтрака Молли надо было успеть на самолет. Я вызвалась проводить ее, и мой шофер повез нас. По дороге она сказала:

— Вы были очень добры, миссис Морли, так добры, что я должна вам кое в чем признаться. В журнале хотят, чтобы я сделала беспощадную статью. Они считают вас воплощением пассивной женственности, пластмассовой куклой, которая движется к славе на фрачных фалдах своего мужа. Я не хочу трактовать вас таким образом. Я считаю, что вы сумели сформировать с мужем отношения сотрудничества и много работали, чтобы это сотрудничество стало плодотворным. Пожертвовав всем, вы участвуете в избирательной кампании, чтобы ваш муж, прекрасный, надо сказать, человек, достиг вершины. Я не хочу мешать этому. Я напишу статью, опирающуюся на тот разговор, который состоялся у нас в парке. Больше ничего в статью не войдет. Вы мне очень понравились, миссис Морли, но вы очень печальны. Ваша печаль для меня — тайна, но это не мое дело и не материал для статьи.

Глубоко тронутая ее словами, я почувствовала в глазах жжение, такое же, как в тот раз, когда стукнулась о ножку кресла и ощутила, что жива.

— Вряд ли это понравится вашему редактору, Молли.

— Есть и другие работы,— сказала она.

— А что могло бы удержать вас на этой?

— Сенсация. Какая-нибудь фантастическая сенсация. Чтобы хватило на всю жизнь.

— Когда ваш самолет приземлится сегодня, найдите на небе звезду и загадайте желание. Может быть, получится.

Глядя, как она поднимается в самолет,

[illegible], словно теряла что-то родное, и следила за самолетом, пока он не растворился в сером ноябрьском небе.

Всю дорогу домой это серое небо стояло у меня перед глазами. Я старалась вызвать в памяти образ Молли, ее веснушки цвета ржавчины и зеленые глаза, но взор застилало отсутствие цвета, серое небо.

Я вспомнила, как стояла у окна, ища спасения, и смотрела в серое небо, когда Флип сообщил мне, что мы не будем больше получать писем от стюардессы, которая грозила обнародовать свою с ним интрижку. Я не могла оторвать глаз от этого серого неба, потому что только что прочитала в газете, как была удавлена двадцатипятилетняя стюардесса, явная жертва попытки ограбления.

— Она получила работу за границей,— сказал Флип.— Мы больше никогда о ней не услышим.

Пласт серого неба стал четвертой стеной моей шахты. Я была замурована в ней. Только голова торчит наружу.

Дома я зашла в кабинет Флипа и долго сидела там в его кожаном кресле. Грезя, я видела, как Молли склонилась над моей бетонной шахтой. У нее что-то в руке, она что-то разматывает. Она спускает это вниз, прямо ко мне. Я поднимаю руку и обнаруживаю, что это пленка с магнитофонной кассеты. Я ухватываюсь за пленку, Молли вытаскивает меня из колодца.

Очнувшись, я поняла, что не там искала. Нет, мне нужна не лестница. Не лестница поможет мне выбраться из преддверия ада. Магнитофон. У Флипа был магнитофон, я вынула его из ящика стола, нажала кнопку и сказала:

— Это Лиз Морли. Все, что я скажу, Молли, все для записи, все можно использовать. Наверно, вы загадали на звезду, потому что вот вам ваша сенсация.

Первая бетонная стена, кладбищенский памятник, не попала на пленку. Я виновата в ней сама. Мне следовало знать, что Флип не покинет митинга из-за того, что я позвонила. Его цель — политическая карьера, а не я и наш ребенок. Мне следовало это знать.

Но о сенаторе Фергюсоне я машинке рассказала: «Флип Морли был тем анонимным источником, который сообщил журналистам то, из-за чего сенатор выбрал смерть».

И о драгоценностях в нашем банковском сейфе я рассказала, не раскрывая имени того, кто отдал их Флипу. И рассказала, кто приказал задушить стюардессу несколько лет назад. Пока я говорила, голос мой набирал силу и зазвучал, наконец, как труба, и серые стены, крушась, пали.

Закончив запись, я положила кассету в коробку, завернула ее в коричневую бумагу и надписала адрес «Либ Мэгэзин» на имя Молли. Было четыре, еще целый час до того, как закроется почта. Я надела пальто и побежала вниз по лестнице. Я решила пойти на почту пешком, чтобы смотреть на людей на улице без серых катаракт, так долго застилавших мне зрение.

Первым, кого я увидела, спустившись вниз, был Флип. Он выходил из машины. Я выронила сверток, который отлетел прямо к его ногам. Флип наклонился, поднял, повертел.

— Что это?

— Кассета, которую забыла Молли, репортер из «Либ Мэгэзин»,— сказала я.— Хочу отправить ее по почте.

— Надеюсь, тут нет ничего, что могло бы повредить партии?

— Ничего решительно.

— Умница.— Он наклонился, чтобы меня поцеловать. Я заметила, какое усталое у него лицо.

— Возвращайся скорей! — крикнул он вслед.— Мне выступать сегодня вечером.

— Я ненадолго,— отозвалась я.

Люди на улицах показались мне такими разноцветными. Я заметила, как румяны их щеки, как блестят глаза. Затем по какой-то причине я перестала смотреть на женщин и стала разглядывать только мужчин. И у всех у них было лицо Флипа. У одного — лицо Флипа, сморщившееся от боли — боли от моего предательства. У другого — лицо Флипа, исказившееся от ненависти — ненависти ко мне. У третьего — лицо Флипа, исполненное отчаяния — отчаяния от мысли, что никогда ему больше не быть на свободе. Все мужчины казались мне Флипом, прочитавшим Моллину сенсацию.

Мне следовало куда-нибудь убежать от этих лиц. Они вызывали во мне ощущение, которого я не испытывала годами. Они вызывали во мне боль. Это была будущая боль Флипа.

Вцепившись в сверток, я пустилась бежать. У почты, успокаивая дыхание, я попыталась отыскать в себе надежду, что смогу избавиться от боли так же просто, как от свертка. Напрасно. Я уже поняла, что, если отправлю пленку, боль никогда меня не оставит.

В преддверии ада нет радостей, но нет и боли. Я снова положила сверток в карман и медленно пошла прочь от почты. Я шла долго, пока не добрела до реки. На мосту я остановилась и уронила коричневый пакет в серое речное течение. В этот момент на мою шахту опустилась крышка, жидкая серая крышка, которая будет нестись и кружиться водоворотами у меня над головой, пока я жива. Отныне никто никогда не взглянет вниз в мою шахту.

Вечером аудитория устроила Флипу овацию. Когда свист и аплодисменты умолкли, ведущий не угомонился. Он потребовал еще лавров для претендента. «Ура Флипу Морли! — закричал он.— Ура сенатору из Пенсильвании! Ура следующему президенту Соединенных Штатов!»

Рев толпы оглушил меня, но я все-таки расслышала тоненький голосок, раздавшийся словно из-под воды:

— Ура преддверию ада!

Перевод с английского
Э. МЕЛЕНЕВСКОЙ

Рис. Алексея ОСТРОМЕНЦКОГО.

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ

Если вы подозреваете мужа в измене
Если чувствуете охлаждение в любви и вас тревожит сексуальная дисгармония
Если ощущаете одиночество
Если дети перестали вас радовать и их развитие вызывает беспокойство
Если вам стало трудно понимать ваших родителей
Если в доме поселились напряжение и скука
Если все вокруг вам стало неинтересно и вы утратили вкус к жизни
Если вы устали от постоянных конфликтов дома и на работе
Если вы перестали ладить со своими коллегами

Мы твердо знаем, что все это можно изменить, и ждем вас в Московской городской консультации «Брак и семья». Телефон: 231-65-57, адреса — Пятницкая улица, д. 40; Пятницкая улица, д. 30; Большая Грузинская, 13/2, строение 1.

Мы приглашаем вас на психологические консультации, тренинги общения, родительские группы и семинары, тренинги для менеджеров, управленцев и руководителей. Работает служба знакомств.

Вас встретят высококвалифицированные психологи с университетским образованием, кандидаты и доктора наук, работающие под руководством профессора, доктора психологических наук Аллы Семеновны Спиваковской.

Консультация заключает договоры на оказание консультативной психологической помощи с предприятиями и организациями.

Впервые и только

Новейший метод антиалкогольного лечения по системе

САНДЕРСЕНА.

МЕДИНСЕРВИС

Высокая эффективность и кратчайший курс подготовки. Если Вы потеряли надежду, мы вернем Вам ее.

Звоните: 231-83-97 и приезжайте:

Москва, Щетининский пер., дом 4. Метро «Полянка».

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

Центр «ИНСОФТ» предлагает уникальные пособия:

«МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ И НОРМАЛИЗАЦИИ ЗРЕНИЯ» — известная во всем мире методики американских специалистов У. Бейтса и П. Брэгг позволят Вам через 3—6 месяцев значительно улучшить зрение, и многие избавятся от очков! Цена — 58 руб.

«РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА АКУПРЕССУРЫ В ДОСТУПНОМ ИЗЛОЖЕНИИ» — воздействие руками на определенные участки тела избавит Вас от распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, суставов, позвоночника, органов дыхания, нервной системы, восстановит половую функцию! Цена — 57 руб.

«ЖИТЬ ДО 180 ЛЕТ» — система Дж. Глисс для достижения здоровья, красоты и долголетия. Цена — 56 руб.

Для получения книг перечислите почтовым переводом соответствующую сумму (включающую почтовые расходы) на р/с 2467280 в г. Москве, Ульяновский филиал МАКБ Возрождение, МФО 211264, АО ИНСОФТ. Вышлите заявку с Вашим адресом, Ф.И.О. и квитанцию об оплате по адресу: 123413, Москва, ул. Глаголева, 2/1, ИНСОФТ.

Гарантируем отправку книг в день получения квитанции. Тел.: (095) 116-44-11.

1. Когда необходимо самоограничение — отказаться от сладкого, например, сбросить лишние килограммы — вы:

а) идете на компромисс и балуете себя лишь изредка;

б) очень стараетесь, но не выдерживаете искушения;

в) чтобы выдержать режим, включаете воображение: вот вы на пляже, стройная и прекрасная...

2. Во время рабочего совещания ваш начальник выносит на обсуждение выпестованный им план, который, с вашей точки зрения, рискован и непродуман. Вы:

а) немедленно излагаете свои возражения. Ваши мужество и искренность не могут не произвести впечатления;

б) ждете, пока выскажутся старшие по должности. Если вы одиноки в своем мнении, то промолчите;

в) ничего не скажете, а позже напишете подробную служебную записку, где изложите свою позицию.

3. На многолюдной вечеринке вы замечаете привлекательного мужчину, окруженного приятелями и приятельницами. Он ловит ваш взгляд и улыбается. Ваша стратегия?

а) ведете себя прохладно — пусть он сделает первый шаг;

б) дождетесь, когда он останется один, подойдете и заведете нейтральный разговор;

в) немедленно подойдете и постараетесь стать центром внимания.

4. Вы по-дружески относитесь к своей подчиненной, но она начинает этим пользоваться — задерживается в обеденный перерыв, пренебрегает служебными обязанностями. Вы:

а) поступите с ней, как с любым другим работником, и устроите разгон;

б) после работы пригласите ее на чашку чая и попробуете поговорить «по душам»;

в) наедине предупредите ее, чтобы подтянулась, не то...

5. На деловых конференциях вы:

а) активно общаетесь, заводите разговоры, знакомитесь, обмениваетесь телефонами;

б) сосредотачиваетесь на одном-двух важных деловых контактах;

в) держитесь в основном около тех, кого знаете.

6. В результате крупной реорганизации ваш отдел ликвидируется, но вам предложено несколько новых назначений. Что вы предпочтете:

а) возглавить неблагополучный отдел. Вы рассчитываете, что у вас достаточно авторитета, чтобы изменить его к лучшему;

б) пойти в заместители к энергичному руководителю, который имеет репутацию воспитателя талантов;

в) работу, подобную той, какую выполняете сейчас, в спокойном, незаметном отделе. Так надежнее.

7. У вас стабильные семейные отношения. Вдруг появляется человек, которого вы когда-то любили, и дает понять, что не все забыто. Что вы предпримете?

а) пресечете всякий намек на возврат к прошлому: у вас есть хоть и не страстная любовь, но надежные отношения, устроенная жизнь;

б) организуете романтическую встречу, чтобы посмотреть, к чему она приведет;

в) флиртуете, поддерживая в нем интерес, пока не выяснится, что за всем этим скрывается.

8. Ваш полугодовой отчет приходит со следующей резолюцией начальника: работа исполнена неряшливо, следует быть более внимательной. Вы:

а) возражаете и, если необходимо, в письменной форме. Вас не запугаешь!

б) стоически-спокойно спрашиваете, в чем именно начальник видит небрежность;

в) реагируете на замечание с извинениями и почти со слезами.

9. Ваши мечты, как правило:

а) романтичны;

б) это потрясающие сценарии, в которых вы то миллионерша, то выдающийся ученый;

в) это пересмотр ваших жизненных ситуаций с точки зрения, какими бы следовало им быть: началу вы отвечаете с абсолютным самообладанием, а на вчерашнем совещании на голову превосходите коллег.

10. Милая, но лживая приятельница хочет устроиться в вашу организацию и просит у вас рекомендации. Что вы ответите начальнику, когда он обратится с просьбой дать ей характеристику?

а) неопределенно: скажете, что знаете ее как доброго друга, но не можете судить о ее

профессиональных способностях;

б) чуть покривите душой, преуменьшив ее недостатки и преувеличив достоинства;

в) честно и критически: вы не хотите ставить под угрозу свою репутацию.

11. Через несколько месяцев после знакомства вы обнаруживаете, что ваш возлюбленный хронически неточен, забывчив, «без руля и без ветрил» в служебных делах. Что вы предпримете?

а) ничего: уж какой есть;

б) мягко намекнете, что хорошо бы пересмотреть поведение. Если ваши отношения зайдут дальше, позже еще раз обратите на это внимание;

в) начнете отдаляться и посматривать в другом направлении.

12. Что вы готовы сделать, лишь бы получить вожделенную должность? (Отметьте все, что хотите.)

а) уехать от друзей и родных;

б) оставаться после работы три-четыре раза в неделю и трудиться по выходным;

в) соперничать с близкой подругой или приятелем;

г) поменять стиль одежды на более чопорный (деловой);

д) попросить родных, друзей и знакомых о лестной рекомендации;

е) слегка преувеличить степень своих прошлых заслуг в автобиографии;

ж) плести интриги;

з) попытаться выжить более способного конкурента;

и) солгать другу;

к) льстить начальнику и даже флиртовать с ним.

Это была 1-я ЧАСТЬ теста.

ЧАСТЬ 2-Я

Согласны ли вы со следующими утверждениями?

Отвечайте «Да», «Нет», «Отчасти да».

1. Не понимаю людей, которые способны валяться в гамаках. Я не могу сидеть без дела.
2. В жизни нет ничего недостижимого, если ты готов ради этого трудиться, не жалея себя.
3. Разочарование парализует меня.
4. Я не могу тратить свою жизнь на людей, которые вечно плачутся. И почему они сами не в состоянии справиться со своими проблемами?
5. Я не способна соображать «с ходу».
6. Устраиваясь на работу, я стесняюсь себя «подавать».
7. Не люблю что-либо поручать: мне проще все сделать самой.
8. Я очень строга и к себе, и к другим.
9. Помимо работы, у меня с полдюжины хобби.
10. Мне трудно оставить работу, на которой я завела так много друзей.
11. Я не могу сосредотачиваться надолго и легко отвлекаюсь от предмета разговора.
12. Довольство может быть уютной ловушкой.

ЧАСТЬ 3-Я

Принцип ответов тот же, что и во второй части.

1. Мой дом — рай, блаженство, сплошные подушечки и безделушечки.
2. Мне проще представить свое будущее без карьеры, чем без семьи.
3. В мужчине нет ничего более привлекательного, чем его успешная карьера.
4. В школе я всегда была скорее синим чулком, чем душой общества.
5. Мне нравится, когда меня опекает сильный мужчина, пусть даже с ноткой властности.
6. Я предпочла бы работать лишь на полставки.
7. В чем я никогда не сомневалась, так это в своей способности увлечь и удержать того, кто мне нравится.
8. Я работаю только ради денег и, если бы они у меня появились в достатке, уволилась бы в тот же миг.
9. В любовные отношения я вкладываю ровно столько, сколько и мой партнер.
10. Мне нравятся интересные, непредсказуемые и даже слегка ненадежные мужчины.
11. Я всегда была любимицей отца и немного избалована.
12. Служебные успехи кажутся слегка пресными, если нет мужчины, с которым их можно разделить.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

ЧАСТЬ 1-Я

1. а—3 б—1 в—5
2. а—5 б—1 в—3
3. а—1 б—3 в—5
4. а—5 б—1 в—3
5. а—5 б—3 в—1
6. а—5 б—3 в—1
7. а—1 б—5 в—3
8. а—5 б—3 в—1
9. а—1 б—5 в—3
10. а—3 б—1 в—5
11. а—1 б—3 в—5
12. 5 очков за каждый отмеченный пункт а — д;

10 очков за каждый отмеченный пункт е — к.

ИТОГО:_____

ЧАСТЬ 2-Я

«Отчасти да» — 3 очка

«Да» — 5 очков, кроме вопросов №№ 3, 5, 6, 7, 9, 10, каждый из которых оценивается одним очком.

«Нет» — 1 очко, кроме вопросов №№ 3, 5, 6, 7, 9, 10, каждый из которых оценивается пятью очками.

ИТОГО:_____

ЧАСТЬ 3-Я

«Отчасти да» — 3 очка

«Да» — 5 очков, кроме вопросов №№ 4, 9, 10, каждый из которых оценивается одним очком.

«Нет» — 1 очко, кроме вопросов №№ 4, 9, 10, каждый из которых оценивается пятью очками.

ИТОГО:_____

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ЧАСТЬ 1-Я определяет ваш потенциал честолюбия в целом.

ЧАСТИ 2-Я и 3-Я показывают, за каким сияющим призом вы гонитесь.

Если ваш счет выше в части 2-й, чем в 3-й, вы стремитесь к власти, должностям и карьере высокого полета. Более 50 очков означает, что вы готовы отложить на время замужество, чтобы целенаправленно строить карьеру.

Если же ваш счет выше в части 3-й, значит, вы жаждете обеспеченной жизни с партнером, который будет хозяином и на работе, и дома. Более 50 очков означает, что вы греетесь у костра своего избранника и спокойно откажетесь от карьеры, чтобы посвятить себя ему.

Тот счет, что выше по части 2-й или 3-й, прибавьте к сумме очков части 1-й.

— СВЫШЕ 145 ОЧКОВ: вы не позволяете никому и ничему отвлечь себя от гонки за успехом. Но будьте осторожны: в гонке можно сбить людей и покалечить себя. Если ваша цель — замужество, серьезность и стремление только к самому лучшему может восприниматься мужчинами как расчетливость. Если же ваша цель — профессиональный успех, начальники могут заметить некоторую безжалостность в вашем стремлении продвинуться по службе. Учитесь смирять свои желания — или они станут вам поперек дороги.

— 105—144 ОЧКА: вам не занимать смелости, и порой цель, к которой вы стремитесь, кажется близкой — и вдруг в лихорадочном усилии вы слегка оступаетесь. Не торопитесь! Попробуйте совместить любовь к работе с заботой об окружающих, состраданием. Хорошенько посмотрите как-нибудь утром на себя в зеркало и — улыбнитесь. Мужчины не любят женщин, состоящих из одних острых углов, и начальство продвигает тех, кто уверен в себе и обладает чувством юмора. Найдите время для друзей и увлечений, научитесь расслабляться, и приз будет даже слаще, если вы сумеете наслаждаться самой погоней за ним.

— 61—104 ОЧКА. Поздравляем! У вас есть четкая цель, но, главное, есть твердое представление о приоритетах — вы не хотите рисковать ни здоровьем, ни дружбой, чтобы слегка приблизиться к цели. Начальство довольно вами; друзья вас любят, вы приятный партнер, готовый к компромиссам, сильный, но не подавляющий. Более волевые люди могут попытаться воспользоваться этим, но пусть это вас не пугает — ваш путь к вершине самый надежный, самый безопасный.

— 23—60 ОЧКОВ. Вы имеете лишь смутное представление о том, чего бы вам хотелось от жизни, и не горите желанием надрываться и жертвовать, чтобы добиться этого. Вы предпочитаете, чтобы успех сам со временем пришел к вам. Но если вы хотите для себя интересного будущего, придется постараться. Проснитесь и возьмите себя в руки — сбросьте вес или пойдите в гости. Вы увидите, что поиск успеха — почти такое же приключение, как сам успех.

Снимок прислали
на наш фотоконкурс
М. КЛИМОВ и Ю. ИНЯКИН.

Без фрака и цилиндра

Окончание. Начало на 27 стр.

ча, была больна лейкомией. В тяжелом состоянии был и ее муж. Антонина Сергеевна переехала к Утесовым и до последнего дня была рядом. Соседи охали-ахали, сочувствовали ей, взвалившей на себя столько забот. Поговаривали, что заслужила благодарности большей... А когда Леонид Осипович, незадолго до смерти, настоял на законном оформлении их гражданского брака, и они расписались, пошли пересуды. Известная психология: плохо — сочувствуем, хорошо — зависть одолевает.

Но все это не важно. Антонина Сергеевна не только при жизни помогала и оберегала покой Утесова, она и сегодня печется о его доброй памяти. Ее воспоминания — веселые, добрые передают дух того времени. Увидят ли они свет, трудно прогнозировать. А пока мы публикуем некоторые из них.

* * *

Каждый концерт, особенно на гастролях, требовал многих сил и большого напряжения. И потом долго не удавалось расслабиться и заснуть. Поэтому каждый вечер, отработав, мы собирались — приходили музыканты, а если в городе были знакомые, то приглашали и их на застольную беседу и угощение.

Собирались обычно у нас с Валентином. Я старалась сделать нехлопотный, но оригинальный стол. Придумывали свое название для «ресторана»: то это было «Пламя Парижа» и соответствующее меню с перцем, то «Дом Гюлакчи» — и все сидели на полу по-турецки и ели плов руками. Леонид Осипович никак не мог с непривычки усесться в такой экзотической позе, и это сопровождалось взрывом смеха.

Обычно, садясь за стол, Утесов вспоминал о своем гастрите и спрашивал меня, показывая на то или иное блюдо:

— Тоня, это изжога?

— Да,— отвечала я.

— Как жаль,— говорил он.

И если таких блюд было несколько, то он с грустью восклицал:

— Какой я сегодня буду голодный!

* * *

Дело было зимой. Номер в гостинице был украшен фикусом, росшим в квадратной бадье. Утесов сидел и ел яблоко. А когда осталось зернышко, сунул его в землю рядом с фикусом и вдруг сказал:

— Хорошо бы вернуться, а на фикусе растут яблоки.

Я неопределенно поддакнула, а сама побежала на рынок, купила много румяных яблок и, когда Утесов уехал на концерт, привесила их на ниточках к фикусу. Мы работали во втором отделении. Вечером, после концерта, войдя в номер, он увидел усыпанный яблоками фикус и замер ошеломленный. Придя в себя, спросил:

— Что, здесь побывал Мичурин?

— Да, заходил,— ответила я невозмутимо,— передавал вам привет.

* * *

Я любила рисовать [illegible] рисунки. Они нравились Утесову, и время от времени он просил меня:

— Я буду читать стихи, а [illegible] стрируй.

Или:

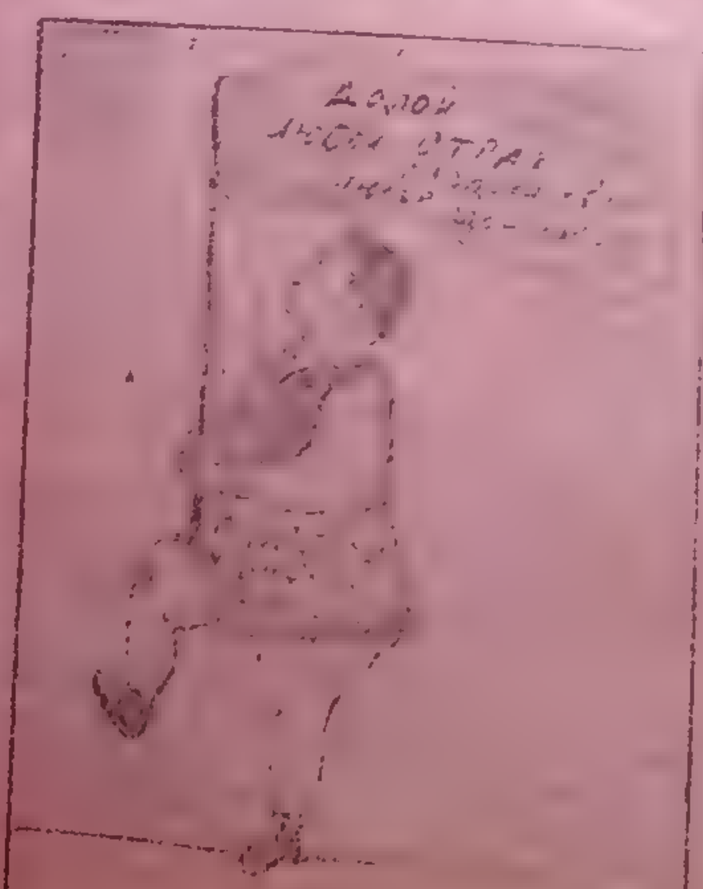
— Тоня, если ты закончишь о [illegible] меня попросить, не говори — нарисуй.

Таких рисунков у меня сохранилось очень много. Один из них: Утесов в короне, а я коленопреклоненно прошу его написать рецензию о Кобзоне, который тогда только начинал [illegible] ность, и поддержка такого [illegible] ловека, как Леонид Осипович, [illegible] кстати. Утесов [illegible] сал тут же.

* * *

Однажды после своего концерта в госпитале Утесов сидел в тени на скамейке и отдыхал. К нему подсела женщина. Рассказала, что она партизанка, что была ранена и вот теперь лечится. А потом вдруг осторожно так [illegible]

— Леонид Осипович, а [illegible] рейка?



— Да.

— А жена?

— Тоже.

— А сам-то кто будете?

— Я тоже буду еврей.

— Ой, шо вы на себе наговариваете...

* * *

Среди артистов шутка всегда была в чести. Утесов любил разыгрывать всякие смешные истории, любил и пародии. Но не на сцене — дома.

Я хорошо знала артистов, и мне удавалось их пародировать. По крайней мере так мне говорили друзья.

Утесов, посмотрев очередную пародию на себя, восклицал:

— Какой я гениальный! — И всегда хохотал.

* * *

После концерта Шульженко мы [illegible] Утесов стал ее [illegible].

— А платье? Платье как тебе [illegible] — спросила она.

— А платья я не заметил.

— Я вот всегда вижу и запоминаю [illegible].

— [illegible] не слушаешь, а рассматриваешь [illegible].

* * *

[illegible] со своей [illegible] в их день рождения все [illegible] родственники. И за столом [illegible] задавался один и тот же вопрос.

— Почему Полина совсем седая, а ты нет?

Утесов [illegible] отвечал:

— Потому что она старше меня на пятнадцать минут. Я, как воспитанный мух[illegible] тогда пропускал женщин вперед.

* * *

Утесов был суеверный. Сделав несколько новых концертных костюмов, продолжал выступать в старом, который, как он считал, приносит ему удачу. Однажды ему деликатно заметили, что в свете прожекторов уже блестят карманы. Тогда лишь он согласился надеть новый костюм.

* * *

Когда на Зощенко обрушилась опала и все, даже близкие друзья, от него отвернулись, наш ансамбль оказался в это время в Ленинграде. Утесов, войдя в гостиницу, не раздеваясь, стал звонить Зощенко.

— Миша, я в Ленинграде, сейчас же приходи, я жду тебя.

Зощенко был растроган этим звонком. В его доме телефон уже [illegible] молчал.

— Да, я сейчас приеду, [illegible] откликнулся он.— Прости, [illegible] как ты не побоялся?

— Я тебя всегда [illegible] и всегда буду любить. Всегда был твоим другом и всегда буду им. Приходи.

— Я иду.

Публикацию подготовила
Ольга ПЕТУХОВА.

...ДАЖА

...рошло...

И вот что любопытно: в ваших, как всегда многочисленных письмах ни одной жалобы на пыль да зной, на комаров и мух, что было столь типично во времена А. С. Пушкина. Сейчас народ стал терпимее и на эти глупости внимание не обращает. Что же беспокоило ушедшим летом наших читателей? Конечно ...е, перебои с доставкой «Крестьянки», рост цен, красивые ...ачницы и смуглые торговцы бананами на российских ...пустанках, сплошь холостые...

...ми понимаете, почтальоны с трудом все это перенесли к нам ...дакцию и от себя лично пожелали нашей Лавке, чтоб она ...рела.

Мы сразу поняли, что почтальонам, как и всей сфере обслуживания, жилось бы значительно лучше, если бы сгорела не только наша Лавка, но и уехали куда-нибудь подальше мы ...читатели, покупатели, вкладчики, обедальщики вместе с больными и не стриженными. Вот бы им была лафа: не носить, не лечить, не кормить, не стричь!

Но ехать нам некуда. Пошли все в Лавку!

Владимир АЛЬБИНИН

Я тебе так скажу: ...т еще у нас настоя... ...ей охраны природы. ...ту! Ушами хлопаем. ...теречь не умеем. ...е на доверии... ...вот ко мне на ...опробуй сунь-

Вот та... ...ты сунься! ...тов рас...чешь. Пото-палитре...ешь: у меня ли этих ...й морковке вописа... ...еленый! Это из чел... На каждом Твоего...ке колокольчик но, не...дайский. Мертвовать ... разбудит. Это земле... В малине — дог ...точно-азиатский, не... ...лю некормленный,— знае...! Тесть, ветеран ГТО ...стрельбе из лука, ...рыжовнике с дробо...ом окопался! Это ...четыре с плюсом... ...что там! Я клубни ...емле колючей прово... ...опутал...

...то они творят?! Как ...гут родную приро... Вчера со свояком ...ный день устроили: ...глушить ездили. ...ули — река ...вернула. Зато... ...ктор «Бела... ...есам кверху ...равда, ...сан... ...у потом в ... ...еле распиха... ...где дозор бессонный? Наконец, гляжу, едут. Тук-тук-тук, на пироге индейской выруливают. Хейердалы... Штрафными квитанциями, как платочками, машут. Мотор у них — зверь... Мезозойский. ... две мура-

...выных силы. Подарок Миклухо-Маклая... Я как глянул — за голову взялся. Мать честная! Да с такой охраной что — рыбу? Берега растащат. И воду выпьют.

Ты ж дай своей охране катера торпедные. Расставь в кустах мины рогатые. Водоем проволокой забинтуй. Кнопок канцелярских кругом рассыпь. Кто же тогда, какой дурак в воду сунется? Вот это, я понимаю, охрана природы!

А ты гляди, что в лесу? Нам же зверье на голову уже село! В виде шапок... Воротник, как у меня, только в «Красной книге» увидишь. А где охрана? Где заборы? Сегодня я среди бела дня лося угрохал. Завтра — ты. Послезавтра в лесу одни грибники с пустыми кошелками водиться будут. Через десять лет в зоопарках рога по клеткам развесим. Из подушек пух гусиный выпустим. Чтоб детей зоологии учить...

А что с воздухом творят? Дышать уже нечем. Мы же сами скоро вверх животами всплывать начнем! У меня на заводе одна труба есть — Везувий. Самолеты курс меняют, чтоб пассажиров не замарать. Птиц живьем коптим. Деликатессом в Африку летят. Хоть пиво вдогонку посылай...

А они приходят: «У вас труба дымит!» Хорошо, говорю, присмотримся... Через год опять: «Вы знаете, дымит труба, примите меры». Уже занимаемся, говорю. А сам и думать забыл. Я в другом районе живу. Но они-то, они! Говорильня одна! Если тебя охранять поставили — так ты оштрафуй меня, подлеца, из моего же кармана, с работы сними, под суд отдай! Так я сам на ту трубу фильтром лягу! Она же у меня на второй день чистый кислород излучать начнет. Фиалкой задышит. Вот это, я понимаю, охрана природы!

Я же у себя в саду не успокаиваюсь на достигнутом! Капканы волчьи расставил... Зато красота какая! Душа поет! Ни войти, ни выйти... Хочешь в щелочку покажу? А? Вместе порадуемся.

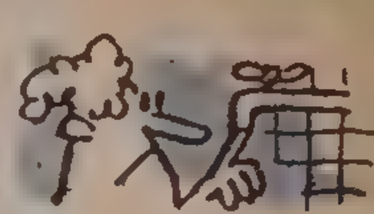
Если, конечно, ров переплыть сумеем...

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

РАЗГОВОР В ДАЧНОЙ ЭЛЕКТРИЧКЕ

— Наш участковый милиционер женился. По выходным дням, после завтрака, он надевает фуражку, китель и, обращаясь к теще, берет под козырек: «А теперь, мамаша, покажите-ка ваш паспорт с пропиской!» Потом весь день смотрит телевизор с чувством выполненного долга...

*

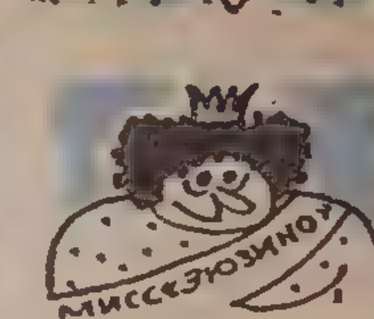


— Что такое счастье? Намылил голову, смыл, и кончилась вода...

*

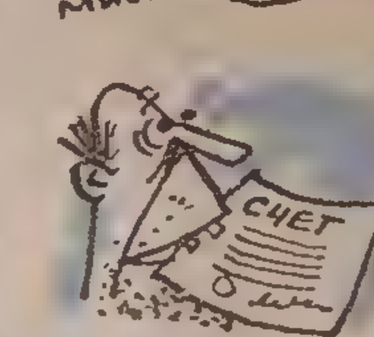
— Я знаю способ бороться с недостатками. Надо их не замечать, быть выше и чуть в стороне!

*



— Да, наша Зина была первой красавицей на селе. Потом — второй, потом — третьей... Сейчас — в десятке...

*



— У начальника нашего лицо человека, с которого деньги нужно требовать вперед, а потом уже верить каждому его слову...

Рис. В. ЛУГОВКИНА.

...молодых людей задавала стамбульским прохожим ... вопрос, на который вот уже который день тщетно пыталась получить ответ... Европейцы продолжают думать, что Востока без гаремов не может быть. И, в сущности, они правы. Несмотря на то, что глава государства Кемаль Ататюрк еще в 1923 году запретил многоженство, а стало быть, гаремы, люди, знающие Турцию, утверждают, что если хорошо поискать, то найдешь. Тем более что тот же закон, учитывая вековые мусульманские традиции, все-таки оставил лазейку для любвеобильных граждан: хоть законным признается брак, зарегистрированный в мэрии, не запрещается с благословения мечети иметь и других жен...

Что касается парочки, то интерес молодых людей к гаремным делам был вовсе не бескорыстен. Как заявил юноша, он решил продать свою подружку в это загадочное восточное заведение за кругленькую сумму. Причем с полного ее согласия. Какой ветер гулял в голове у блондиночки — неизвестно. Но об этой истории трубили все стамбульские газеты. Девушке хотелось в гарем. И все тут. Бред? А вот представьте...

Розовые от заходящего солнца сумерки спускаются на купола и минареты. Гладь Босфора так безупречна, что в ней отражаются звезды. Их появление — сигнал к действию в гареме султана. Легкими тенями в прозрачных одеждах скользят по глухому двору прекрасные женщины. Со всего света: арабки, европейки, азиатки. Каждая из них в своем особом помещении начинает вечерний ритуал: тело смазывается благоухающим бальзамом, нет недостатка ни в краске для бровей, ни в румянах. Они волнуются, как перед премьерой. Кому из них ляжет на голову шелковый платок повелителя и кому будет сказано заветное: «Ты вернешь его мне сегодня ночью...»?

Слово «гарем» происходит от арабского «харам» — запретный. Так называется специально выстроенный дом или часть его, где живут женщины, приобретенные хозяином. Никто, кроме него и его сыновей, не может переступить порог гарема. Исключения делаются только для султана или шаха. Считается, что их визиты в гаремы приносят счастье.

У владык в давние времена были гаремы, где содержались сотни, а то и тысячи красивых женщин. Но огромное количество жен вовсе не свидетельствовало о гигантских сексуальных возможностях владыки. Как правило, в этом отношении он не отличался от простых смертных. А иногда и просто оказывался несостоятельным. Известно, что иранский шах Ага Мухаммад-хан Каджар, живший в начале XIX века, с детства был евнухом однако содержал пышный гарем.

Страсть «восточного мужчины» к продолжению рода всегда подстегивала желание завести гарем. И результаты порой оказывались ошеломляющими. У султана Марокко Малая Исмаила, умершего в 1727 году, было 868 детей. А персидский шах Фаш-Али произвел на свет 15 мальчиков и 569 девочек. На юбилее короля Свазиленда Собхузы II присутствовали столетняя старуха-мать, около 200 жен и 500 детей.

Существовала специальная должность, предписывающая заниматься приобретением и вручением подарков каждой родившей женщине. Ребенку выделялась своя доля из состояния владыки.

В привилегированном положении оказывались сыновья старших жен, которых было семь. Однако самой главной женщиной в гареме была не «любимая жена», как можно подумать, а мать хозяина — валида. Она называлась также «султанша», как, впрочем, сестры и дочери султана.

Сторожили женщин в гареме обычно евнухи. Само это слово означает «блюститель ложа». Евнухов можно встретить и сегодня, например, в Иране, где богатые люди позволяют себе иметь несколько жен.

Видимо, обескураженный европеец сталкивается здесь не просто с данью традиции, а с иной организацией жизни, которую миллионы людей на Арабском Востоке, во многих азиатских и африканских государствах считают более целесообразной и даже более гуманной. Не выставлять старую, «разлюбленную» жену за дверь, а прибавить к ней новую — так здесь решают семейные проблемы. Состарившиеся «гаремные» жены естественно переходят на вторые и третьи роли, подд[illegible] заведенные поряд[illegible] секретам любви и искусству рукоделия только что поступивших.

И все-таки гарем с его тенистыми аллеями, журчанием воды в фонтанчиках, размеренной, ленивой жизнью совсем не то, что многоженная семья, где мужчина крутится как белка в колесе, обходясь тарелкой тушеных бобов и лепешкой. Кстати, сейчас не редки случаи, когда в одном квартале мужчина оплачивает квартиру, еду, помогает растить детей, а в другом квартале повторяется то же самое. И в третьем — тоже.

Но чаще все живут под одной крышей. Это дешевле и во всех отношениях экономически выгодно: подрастающие дети сразу включаются в хозяйство.

Самое интересное, что м[illegible]гоженство процвета[illegible]енно в беднейших сло[illegible]селения. И в деревн[illegible] чаще, чем в город[illegible]

Ар[illegible] женщины умудря[illegible] рожать два раза в год: [illegible]самом начале и в конце его. Тонкая талия здесь — показатель женской несостоятельности. Потому между вынашиванием детей под одежду подкладывается куча тряпок, чтобы выглядеть опять «сил[illegible] беременной». Это предмет г[illegible]дости, доказательство то[illegible] что ты любима и желанна.

Женщины Востока, по-вид[illegible]мому, не так сильно тяготят[illegible] своей долей, как это прин[illegible] у нас думать. Там, конечно, [illegible]министское движение [illegible] и оно требует покончить с [illegible]лигамией. Нет другого: об[illegible]мого желания большин[illegible] восточных красавиц пр[illegible]честь парламентские [illegible] обществу подруг-жен и [illegible] постоянного пребывания в состоянии беременности. Ста[illegible] дева на Востоке — само[illegible] част[illegible] существо, из[illegible] [illegible] пугало и посмешищ[illegible] которое показывают паль[illegible]

Тут европейке и арабке [illegible]дет трудно понять друг д[illegible] Хотя примеры женского ед[illegible]властия, страсти всепоко[illegible]щей, неделимой и здесь им[illegible]ся. Но эти примеры реши[illegible]но переводятся в разряд [illegible]бычайных происшествий, [illegible]чти исторических событий.

«Я, составитель этого до[illegible]

Что помять о муже

...задерживался до ... у него были какие-... неприятности. Приходил ...ький. Она обижалась. ... конечно, они мирились. ...ролетел год.

...сть женщины безответ-... и зла в душе ... кажется, их совсем ... тип противопо-... властный и хищ-... отобьют у жизни свое ... сторонам не посмотрят, ... доске повергли. Но и их ... А самые обыкновен-... готовы ради ... костьми лечь. Они умеют прощать и терпеть, согласны трудиться от зари до зари, хранят в душе надежду, надеются из последних сил. Их ... так-то легко ... нехвер... ...омить. Если ... ...ывать, если иногда ...вать хоть краешек сча-...

...ни жалко было Верони-... отдавать дочку в ясли, ...ла на работу. На жалкие ...ки, что оставались от ...аты мужа, жить было ...ельно.

...любит быть, я оши-... Вот ... спрашивает Верони-... ...до было положиться ... увидел бы, какие мы ... ...е, без него не можем. ...разу на полторы ставки — ...оклашки и домоводство. ...ла его пристыдить — ...ут одумается. Он устыдил-... а потом привык.

...ама себе Вероника была ...отивна. Обида ее снедала: да что ж такое, почему так? Другие женщины приходили в контору в день получки, сторожили мужей у кассы. А ей и спрашивать было тошно: сколько? Почему? Где премия? Исхудала, истаяла. Ее травинкой перешибешь, а он под притолокой наклоняется, когда в дом входит, и руки зо...ые, и душа добрая. Так хо...лось ей крикнуть, и кричала, уже стала кричать: «Какое у тебя горе? Что ты пьян через день? Чем тебе плохо?» Причины его печалей были разные: начальство ничего не понимает, а лезет, трактористы такие, что любую машину в два счета загубят. «Да ведь мы есть у тебя! — не понимала она.— Ты же нас любишь, почему ж ты к нам не спешишь?!» Какой свод небесный над ним обломился, что случилось, Вероника искренне хотела до... но не могла. Пил Во...ми же трактористами, ...ых тоже, видно, были свои печали. И семьи были, и дети, и уже угрюмые, в мгновение ока потерявшие молодость жены.

Вероника не хотела терять молодости. Она не хотела терять любви. «Мне лучше, чем другим, ведь не бьет»,— утешала себя. Или еще так уговаривала: «Мужчину нельзя мертвым узлом к юбке привязать, ему нужно свое, мужское общество». Умом Веронике хотелось усвоить этот широкий взгляд на вещи, а чутье протестовало: не мужское это общество, а просто пьянка.

С похмелья Володя ходил тише воды, ниже травы, возился с дочкой, ставил новый забор, мастерил крольчатник. С его похмелья появились перед домом качели для Тани, вырос на задах небольшой, в шесть яблонек сад. И так этот сад разбередил Веронике душу, так вдруг показалось, что снова засветило над ними солнышко, что решилась родить второго.

Вероника — обыкновенная женщина. И семью хотела спасти обыкновенным путем: «Он одумается, когда рожу сына».

Как в воду она глядела — родился у них Саня. И таким вдруг счастьем залилась жизнь... Она сама не ожидала, что в разобиженной, замороченной, усталой женщине может явиться прежняя Вероника. На безденежье, на мужнины фокусы смотрела теперь как сквозь туман. У нее есть дети! Дети — это не один, даже смертно любимый ребенок. Это какая-то новая жизнь — дети...

Столько нежности, столько любви, кажется, в ней никогда не было. И Володя вроде стал пить поменьше. Заговаривал о фермерстве. Вероника горячо соглашалась и в угоду мужу ругала колхоз.

Недолго прожили надеждами, как грянула беда. Заболел пятимесячный Саня — три воспаления легких подряд, астма. Чуть не задохнулся ее малыш. В областную детскую больницу их везли на «Скорой» с сиреной. Трое суток в реанимации, полтора месяца в больнице, где Вероника полы мыла в десяти палатах и спала на лавке.

А вернулась домой, в передней сердце екнуло: что-то не так. И вдруг поняла — нет Таниных вещей на вешалке, ни пальто, ни куртки, ни шубы. Бросилась к соседям прямо с Саней на руках: оказывается, Таню забрали к себе родители. Соседских объяснений — Володя дома не ночевал, Танька сама в садик ходила — она не дослушала. И решение пришло в одну минуту. Побросала, что под руку подвернулось, в чемодан, перепеленала сына и огородами, чтоб люди не видели, выбралась на трассу.

— Я тогда два часа попутку поджидала. Господи, думала, что ж я делаю, я ведь ребенка застужу! То назад кинусь бежать, то снова передумаю. Я тогда знала, что несчастней меня никого нет.

Родители ее не осудили, только смотрели жалостно. А мать сказала: «Что ж вы все расходитесь, бегаете друг от дружки? Как же мы с отцом живем, никуда не бежим?» Слова эти Веронике в память запали. И когда узналось через пару месяцев, что выгнали ее Володю из агрономов, сердце оборвалось: «Это я, моя вина. Я его бросила одного...»

И она вернулась. Пристыженный, притихший муж глядел на нее благодарно, чуть не слезы на глазах блестели. Все что-то мастерил по дому. Работал он теперь электриком на заводе в райцентре. Опять заикался о фермерстве. Вероника кивала, но не находила в себе прежней к нему любви. А почему, Бог знает.

Но и этот, с трудом установленный покой рухнул в одночасье. Стоило Володе раз напиться в городе, и все покатилось, как с горы, и уже без удержу, без просветов. И маленький сын, как прежде Таня, пытал маму: «Где наш папка?» Вероника уже не рассказывала сказок. «Не знаю, где его черти носят»,— говорила в лицо детям. В самый сенокос муж неделю не мог выбраться из пьянки. И она косила в первый раз в жизни сама. А тут не только ее, вся жизнь стала сползать с рельсов. Заработанные деньги на глазах превращались в бумажки. Трех ее зарплат уже не хватало на простенький свитерок. И как же жить, чем кормить детей, как не трудами своих рук? А если разгонят колхозы и раздадут землю, как говорили по телевизору, что ей с этой землей голыми ...ми делать?

— То... ...лодя, которого я любила ...е знаю, ку... Может, у...ер давно! ...ак больная рука — и не годна ни на что, и не отрежешь.

Чего она не смогла ему дать? Чем не угодила? В чем предала? И как расплата неизвестно за что — вина перед детьми: не задалась жизнь.

— Живу как на вокзале. То рвусь бежать, дом-то его. То собираюсь выгнать. Ну, сколько можно, думаю! По сто двадцать рублей карамельки самые дешевые. А водки теперь и в сельмаге, и в райцентре хоть залейся, и днем, и ночью. Зарплата его — двадцать пять бутылок водки или сорок самогонки. Одевать я его перестала, в старье ходит. Кормить еще кормлю, куда денешься...

Так она говорила, и хотелось в ответ на ее слова просто расплакаться от безысходности, от недоумения. На что истрачены молодость, любовь, красота, на что тратит эта женщина свою жалость, свое терпение? Может, муж ее очень серьезно болен, но ведь нажил свою болезнь сам, не обухом по голове ударила. И сладка ему эта болезнь, душу тешит, облегчает. В любые времена жизнь с таким мужем хуже, чем бы без никакого была, а уж в наши...

— Брошу,— категорично сказала мне Вероника,— не могу на эти карамельки без слез смотреть.— И вдруг без видимой связи добавила: — А то думаю: потерплю еще. Душа у меня вся высохла. Мне бабушка одна тут говорит: «Нежные вы, Верка, стали да безбожные, не хотите ...и крест нести». И притчу рассказала. Жили муж с женой. Муж каждый день пьян до бесчувствия, ну, прямо как мой. А она его пожалеет, разденет, с утра рассолу поднесет. Ни слова упрека, все с любовью. И вот встал однажды муж с похмелья и раскаялся навсегда. Капли больше не выпил, дожили они свой век счастливо. Может, так с ними надо? Только откуда такую любовь взять?

Говорили мы с Вероникой до ночи. Затемно она встала, растопила печь, сготовила завтрак, еду скотине, подоила корову, а в шесть утра пошла провожать меня на остановку. Я увидела, как окинула она быстрым взглядом тормозящий автобус и опустила глаза. Муж после суточного дежурства из города не вернулся...

Татьяна ШОХИНА,
Вологодская область.

Шесть красок любви

Что такое любовь? Да разве ответишь на этот вопрос, который тем не менее мы задаем и себе, и любимым, и всему миру. Можно поступить очень просто — взять энциклопедию и прочитать: мол, любовь — это сильное чувство, направленное на идею или другую личность, и так далее... Можно снять с полки любимую книгу — Пушкина, Толстого, Бальзака... Уж они-то в любви разбирались! Но твоя любовь — она все равно не такая. Она — особенная. Такой никогда еще ни у кого не было и не будет. Верно? И все же неправильно думать, что любовь совсем неподвластна разуму. Собственное чувство, как правило, плохо анализируется, а вот чувства других людей... Вот как ученые-психологи определяют **ЦВЕТА ЛЮБВИ.**

Первый цвет — АГАПЭ, от греческого слова «любовь». Думаю, что вы, дорогие девочки, уже пережили или переживаете это чувство.

АГАПЭ—самый юный, самый застенчивый цвет. Помните, как это начиналось? У всех по-своему, и все же...

Однажды в коридоре школы во время перемены ты бежала, споткнулась и, наверняка бы упала, но неожиданно чья-то сильная рука подхватила под локоть и удержала. И ты совсем было уже собралась сказать «спасибо», но почему-то вдруг нагрубила: «Чего хватаешь!» А он, сверкнув глазами, не просто отпустил, а как-то бросил твой локоть и процедил сквозь зубы: «Носятся тут всякие». На том и разошлись по классам. Но почему-то на последующем за переменой уроке зоологии строение дождевого червя никак не укладывалось у тебя в голове. Но к концу урока ты все же взяла себя в руки и даже вспомнила, что мама просила купить хлеб. Честно отдежурив, полив цветочки и стерев с доски, ты намеревалась идти в булочную. Однако, к своему удивлению, у дверей увидела ЕГО. И как-то случайно, молча, не сговариваясь, вы пошли в одну сторону...

И больше я об АГАПЭ ничего не расскажу... Разве что по причине чисто женской болтливости шепну, почему ОН оказался на крыльце. Дело в том, что всю алгебру его не покидало ощущение, будто он держит в ладони твою руку. Он даже писать не мог. Это и заставило его сидеть в оцепенении у школьного порога те полчаса, которые ты потратила на доску и цветочки. Но больше я ничего на скажу. АГАПЭ — чувство скрытное.

Зато ЭРОС, второй цвет (это тоже означает «любовь», но на латыни) — яркий, бьющий в глаза, с открытым дыханием. Сильное, порой сжигающее душу чувство. ЭРОС приходит к большинству людей в юности. Иногда такая любовь врывается в жизнь, иногда подкрадывается, но всегда любящий становится ее пленником. Ах, как хорошо, когда ЭРОС взаимен. Тогда любящие счастливы. Будем честными: ЭРОС, в отличие от высокодуховного, но совсем не сексуального АГАПЭ, характеризуется очень сильным влечением. Вот почему так боятся его родители. И правильно, что боятся, особенно в тех случаях, когда детям, которые уже давно не дети, все еще внушают, что их нашли в капусте. И хотя поборникам морали это может не понравиться, мне все же хочется напомнить молодым людям, и в первую очередь девушкам, что вот уже больше века существуют на свете противозачаточные *средства. И простейшее* среди них — презерватив. Во французских школах, да, да, школах, где учатся ваши сверстники, висит простой и незатейливый плакат: «Презерватив защитит вас от всего, кроме любви». Я думаю, продолжать не стоит. Что толку говорить об ЭРОСЕ? Его нужно пережить. Но постарайтесь обойтись без печальных последствий.

Однако не секрет, что некоторые юноши и девушки боятся ЭРОСА, робеют перед силой этого чувства, пытаются найти что-то более им близкое. И находят. ЛЮДУС, на латыни — игра. Третий цвет, а точнее, просто расцветочка, незатейливый ситчик. «Сегодня ты со мной, завтра с другим, послезавтра мы снова вместе, и никаких слез, никаких упреков в неверности, только сегодняшним днем живем, и день этот приносит нам радость...» На первый взгляд это не так уж плохо. Но только на первый. ЛЮДУС, многопартнерство, изматывает человека, притупляет его чувственное восприятие, лишает радости глубокого познания другой личности. Если же ЛЮДУС сопровождается интимной связью, а зачастую это так, то и в смысле здоровья тут еще ох как надо подумать. ЛЮДУС был одно время моден в Европе и Америке. Но вот пришел СПИД, и общедоступный ситчик неглубокого чувства уступил место моногамным отношениям. Что такое моногамия? Единопартнерство. Моногамия — это когда любовь — дело двоих, а не всей компании. Даже если компания очень дружная, а цвет любви — СТОРГЕ, что на латыни означает «дружба». При СТОРГЕ, любви-дружбе, нет той безумной страсти, которую мы замечаем при ЭРОСЕ. СТОРГЕ спокойнее и уравновешенней, умеет ждать и прощать, терпеть и забывать обиды. Ни при каком другом цвете нет такого глубокого понимания близкого человека. СТОРГЕ — верное чувство. Твердая основа будущей семьи.

Снимок прислал на наш фотоконкурс П. МАКСИМОВ.

А вот ПРАГМА, пятый цвет, хоть и замешена на рассудочности (ПРАГМА на латыни так и значит — «рассудок»), может предать и обмануть. Начинается ПРАГМА, как и всякая любовь, с влечения. Сначала тебя что-то привлекает: глаза, например, или красивые волосы. Потом включается разум: да, подсказывает он, этот юноша не только приятен внешне, но и выгодно отличается от многих известных мне. А еще он серьезно относится к будущему, думает о профессии, сможет содержать семью, ну и так далее, далее, далее. Следуя за рассудком, девушка выбирает. Казалось бы, что... все пр...

...навсегда

лые всегда довольны ПРАГМОЙ. Однако уж так несовершенна человеческая жизнь: ПРАГМА может подвести. Однажды скучным покажется добродетельный избранник и рухнет кирпичный замок рассудочной любви, рассыплется песчаная почва ПРАГМЫ.

Последний цвет — МАНИЯ. Это слово греческое, переводится как «одержимость». Любовь-тревога, любовь-тоска, вечная мука — вот что такое МАНИЯ. Постоянную неуверенность в себе и партнере испытывает мучимый этим чувством. Трудно ему. А каково тому, на кого направлена МАНИЯ! Легко ли быть под постоянным подозрением? Порой и не выдерживает человек МАНИИ, и гибнет любовь.

Вот такие шесть цветов расположились на палитре любви. Хватит ли этих красок для живописания сложнейшего из человеческих чувств? Твоего чувства? Конечно, нет. Не будем забывать о том, что есть на земле равнодушие и ненависть, есть презрение и просто уважение. Кто знает, в каких комбинациях, в каком наборе жизнь вынесет чувство к твоим ногам. А может, и не к ногам вовсе, может, обрушит она на тебя ливень эмоций, не даст подумать, и не сможешь ты разобраться в соответствии с предложенной тебе классификацией, что же это с тобой такое: ПРАГМА или МАНИЯ, ЛЮДУС или СТОРГЕ... Вероятнее всего, так и произойдет. И, более того, хотя это и не педагогично, но сознаюсь: только тогда ты будешь по-настоящему счастлива, если случится с тобой «смятение чувств». Однако это вовсе не означает, что до этого ты ничего не должна знать о любви.

Вот поэтому мы и рассказали тебе кое-что.

Будь счастлива, добрых тебе снов, пока не навалилась бессонница!

Ирина СОКОВНЯ

Круг принцессы Авроры

Однажды ночью порыв ветра распахнул окно в нашей редакции. Вслед за ветром в комнату впорхнула Шехерезада. Да, да, та самая, из «Тысячи и одной ночи». Она уселась за стол и принялась читать ваши письма. Но вдруг поток лунного света, заменявший ей лампу, загородили три фигуры.

— Ну вот наконец и вы,— обрадовалась Шехерезада трем феям.— А что это вы принесли?

— Волшебный ларец для девочек,— сказала фея ГИ.

— Он называется ларец принцессы Авроры,— добавила фея ДИ.

— Это в честь знаменитой спящей красавицы,— уточнила фея КО,— ведь никто не станет отрицать, что в каждой девочке-подростке спит красавица.

— И что же лежит в ларце? — заинтересовалась Шехерезада.

— Сказочно полезные рецепты красоты и здоровья!— хором воскликнули феи. А фея КО объяснила: — Сестрица ГИ может извлечь из ларца знания по личной гигиене, сестрица ДИ предложит диету на любой вкус, а я нашепчу девочкам, как избавиться от огорчающих их дефектов кожи, как пользоваться кремами, лосьонами, а может быть, пудрой, помадой и прочей косметикой.

— Начнем прямо сейчас,— воскликнула фея ГИ,— предлагаю не очень веселую, но важную тему: девочка-подросток и ее отношение к своей внешности.

— О,— грустно сказала фея КО,— девочки-подростки чаще всего бывают недовольны собой. Низкорослые боятся, что никогда не подрастут, и плачут. Длинноногие тоже плачут. Их печалит, что ноги тонкие, как палочки. Полненькие и вовсе опухают от слез, так им не нравится собственное отражение в зеркале.

— И как же вы хотите помочь страдалицам? — спросила Шехерезада.

— Мы дадим им комплексы упражнений для различных групп мышц. Предложим грамотные несложные диеты. Посоветуем, как подобрать прическу к овалу лица.

— Все это они найдут в ларце принцессы Авроры?

— Конечно!

— Замечательно,— обрадовалась царица.— Я тоже кое-что добавлю.

щий [illegible] плеча, ка[illegible] боскребом». Миролюбиво по[illegible] что завтра солнце [illegible] стоит и его своим вниманием и к пятнице он до[illegible] гонит в росте одуванчик... Ага! Вот он уже и держит язык за зубами. Тебя обозвали «бочкой»? Объясни обидчику, что хорошего человека должно быть много. И, пожалуйста, постарайся обойтись без слова «дурак» — это недостойно принцессы.

— А можно, я скажу девочкам кое-что по секрету? — спросила фея ГИ.

Никто не возражал. Итак...

СТРОГО МЕЖДУ НАМИ

Ты взрослеешь, и наконец наступает день, который превращает ребенка в девушку. В твоем организме последние месяцы происходила серьезнейшая внутренняя перестройка, затрагивающая все органы и системы, в том числе и нервную. Решающая роль в этой перестройке принадлежит гормонам половых желез, которые вырабатываются под влиянием определенных участков головного мозга. Пора полового созревания девушки,— а именно ее ты сейчас переживаешь — один из важнейших (и очень нелегких!) этапов жизни.

Медленно, постепенно растет, развивается, взрослеет человек. Но есть в этом плавном движении четкие рубежи, разделяющие детство и юность, зрелость и пожилой возраст. Вот и ты ступила за порог детства. Это отражается на твоем поведении, характере (все замечают, какая ты стала раздражительная, плачешь без причины, грубишь, быстро устаешь), на твоей внешности (выросла, округлилась, похорошела) и на твоем самочувствии. Раз в месяц ты чувствуешь себя больной, разбитой. Тебе говорят: так бывает у всех, не обращай внимания. Действительно, месячные — это не болезнь, а нормальный физиологический процесс. Не вздумай укладываться в постель. Веди ту же жизнь, что обычно, несмотря на легкое недомогание и слабость. Вот только старайся не поднимать в эти дни ничего тяжелого, не переутомляйся. Не стоит также бегать, прыгать и, конечно, купаться.

А если все же чувствуешь себя плохо, страдаешь от сильных болей (редко, но бывает и так!), попробуй использовать рекомендации известного американского врача Сандры РОЗЕНЦВЕЙГ.

● Сократи потребление соли. Она побуждает клетки удерживать воду, это может вызвать повышение кровяного давления, отеки, головные боли. Сахар и другие углеводы тоже задерживают воду в клетках — так что не увлекайся сладостями. Выведению из организма излишней жидкости способствуют ягоды, фрукты, овощи, богатые витамином С, и медицинские препараты, содержащие этот витамин.

● Тебе в эти дни особенно необходимо наладить пищеварение. Если ты страдаешь запорами, старайся есть побольше овощей и фруктов, свеклы, кислой капусты.

● Дефицит кальция в организме может привести к болезненным спазмам, к раздражительности, депрессии. Обычно уровень содержания кальция в организме падает за десять дней до начала менструации — будь готова восполнить его дефицит, пей больше молока, ешь петрушку, сельдерей, принимай кальций в таблетках.

● Многим помогает точечный массаж. Массируют спину. Сначала впадины, расположенные на уровне талии по обе стороны от позвоночника, примерно в 2,5 см от него (30 секунд). Затем точки, расположенные на 1 см ниже. И, наконец, точка на крестце — в ложбинке между ягодицами, у окончания позвоночника — тоже 30 секунд. Надавливать на точки нужно достаточно жестко. Попроси, пусть мама тебе поможет.

● Древний рецепт, используемый в Китае для снятия спазмов и болей во время месячных: настойка женьшеня. Он не потерял силы и сегодня — если удастся достать женьшень, ко[illegible]

● Есть и русские народные рецепты. Например, полевой хвощ: одну чайную ложку травы заварить двумя стаканами крутого кипятка. При сильных болях принимать каждые два часа по столовой ложке. Когда боли стихают — по столовой ложке три раза в день. Или настой водяного перца: столовую ложку травы залить стаканом крутого кипятка, дать настояться, принимать по столовой ложке три раза в день.

...красок любви

...прос, который тем не ...нее мы задаем и себе, ... любимым, и всему ...кру. Можно поступить ...чень просто — взять эн...циклопедию и прочи...тать: мол, любовь — это ...сильное чувство, направленное на идею или другую личность, и ... далее... Можно ... с полки люб... гу — Пуш... Бальза... в ...

полив цветочки и стерев с доски. Ты намеревалась идти в булочную. Однако, к своему уд...влению, у дверей у... ла ЕГО. И как-то... но, молча, ... ясь, вы... сторо...

стник... сто...

...идут другие ...

Фото Виктора АХЛОМОВА

Юрий ВИЗБОР

Юрий Визбор прожил отмеренные ему судьбой пятьдесят лет ярко и талантливо. Он был удачлив во всем, за что брался, будь то журналистика, альпинизм, актерская работа в кино или живопись. А главное — песни, которые поют с 60-х годов, сегодня, возможно, уже и не зная имени их автора. Но как раз сегодня они необходимы душе, как никогда прежде. Для Визбора, романтика по натуре, честь, мужество, любовь, отвага, дружба не пустые слова. Своими песнями он поддерживает тех, кому во всех жизненных передрягах хочется оставаться людьми.

РАБОТА

Забудется печаль и письма от кого-то,
На смену миражам приходят рубежи,
Но первая тропа с названием «работа»
Останется при нас оставшуюся жизнь.

Покинет нас любовь, друзей займут заботы,
Детей растащит мир — он им принадлежит,
Но первая строка с названием «работа»
Останется при нас оставшуюся жизнь.

Пусть в перечне побед недостает чего-то,
Нам не к лицу о том, дружище мой, тужить,
Ведь первая печаль с названием «работа»
Останется при нас оставшуюся жизнь.

Когда уходим мы к неведомым высотам,
За нами в небе след искрящийся лежит,
И первая любовь с названием «работа»
Останется при нас оставшуюся жизнь.

ШХЕЛЬДА

Кончилось лето жаркое,
Шхельда белым-бела.
Осень, дождями шаркая,
В гости ко мне пришла.
Снова туманы вижу я,
Свесились с гор крутых,
Осень, девчонка рыжая,
Ясная, словно ты.

Что ты так смотришь
пристально,
Толком я не пойму,
Мне, словно зимней
пристани,
Маяться одному,
Тихие зоря праздновать,
Молча грустить во тьме,
Наши дороги разные,
И перекрестков нет.

Ты ж ведь большая умница,
Вытри с лица слезу.
Горы снегами пудрятся,
Вот и сидим внизу.
Снова дожди тоскливые,
А наверху метет,
Песни, как версты длинные,
Парень один поет.

ЗИМНЯЯ ПЕСНЯ

Ну так что же рассказать
о зиме?
То она как серебро,
то как медь.
Это холодно, когда без огня,
А кому-то холода без меня.

Синий вечер два окна
стерегут,
В черной просеке
две сказки живут.
И нанизано рожденье луны
На хрустальное копье
[illegible]

Ну так что же рассказать
о зиме?
Поднял оттепель февраль
на корме,
Выгибает облаков паруса,
И качаются в ночах полюса.

И восходит над дорогой
звезда,
И уходят из Москвы поезда.
Зря сидишь ты по ночам
у огня,
Не согреет он тебя
без меня.

СПОКОЙНО, ДРУЖИЩЕ

Спокойно, дружище,
спокойно!
У нас еще все впереди.
Пусть шпилем
ночной колокольни
Беда ковыряет в груди.
Не путай конец и кончину,
Рассветы, как прежде,
трубят.
Кручина твоя не причина,
А только ступень для тебя.

По этим истертым ступеням,
По горю, разлукам, слезам
Идем, схоронив нетерпенье
В промытых ветрами глазах.
Виденья видали ночные
У паперти северных гор,
Качали мы звезды лесные
На черных глазницах озер.

Спокойно, дружище,
спокойно!
И петь нам — и весело петь.
Еще в предстоящие войны
Тебе предстоит уцелеть.
Уже и рассветы проснулись,
Что к жизни тебя возвратят,
Уже изготовлены пули,
Что мимо тебя просвистят.

СЕРЕГА САНИН

С моим Серегой мы шагаем
по Петровке,
По самой бровке,
по самой бровке.
Жуем мороженое мы
без остановки —
В тайге мороженого нам
не подают.

То взлет, то посадка,
То снег, то дожди,
Сырая палатка,
И почты не жди.
Идет молчаливо
В распадок рассвет.
Уходишь — счастливо!
Приходишь — привет!

Идет на взлет по полосе
мой друг Серега,
Мой друг Серега,
Серега Санин.
Сереге Санину легко
под небесами,
Другого парня в пекло
не пошлют.

Два дня искали мы в тайге
капот и крылья,
Два дня искали мы Серегу.
А он чуть-чуть не долетел,
совсем немного
Не дотянул он
до посадочных огней.

ТЫ У МЕНЯ ОДНА

Ты у меня одна,
Словно в ночи луна,
Словно в году весна,
Словно в степи сосна.
Нету другой такой
Ни за какой рекой,
Нет за туманами,
Дальними странами.

...е времена, мой друг

В инее провода,
В сумерках города.
Вот и взошла звезда,
Чтобы светить всегда,
Чтобы гореть в метель,
Чтобы стелить постель,
Чтобы качать всю ночь
У колыбели дочь.

Вот поворот какой
Делается с рекой.
Можешь отнять покой,
Можешь махнуть рукой,
Можешь отдать долги,
Можешь любить других,
Можешь совсем уйти,
Только свети, свети!

ДОМБАЙСКИЙ ВАЛЬС

Лыжи у печки стоят,
Гаснет закат за горой,
Месяц кончается март,
Скоро нам ехать домой.
Здравствуйте, хмурые дни,
Горное солнце, прощай!
Мы навсегда сохраним
В сердце своем этот край.

Нас провожает с тобой
Гордый красавец Эрцог,
Нас ожидает с тобой
Марево дальних дорог.
Вот и окончился круг,
Помни, надейся, скучай!
Снежные флаги разлук
Вывесил старый Домбай!

Что ж ты стоишь на тропе,
Что ж ты не хочешь идти?
Нам надо песню запеть,
Нам нужно меньше грустить.
Снизу кричат поезда,
Правда, кончается март,
Ранняя всходит звезда,
Где-то лавины шумят.

МИЛАЯ МОЯ

Всем нашим встречам разлуки, увы, суждены,
Тих и печален ручей у янтарной сосны,
Пеплом несмелым подернулись угли костра,
Вот и окончилось все — расставаться пора.

Милая моя,
Солнышко лесное,
Где, в каких краях
Встретишься со мною?

Крылья сложили палатки — их кончен полет,
Крылья расправил искатель разлук — самолет,
И потихонечку пятится трап от крыла,
Вот уж действительно пропасть меж нами легла.

Не утешайте меня, мне слова не нужны,
Мне б разыскать тот ручей у янтарной сосны,
Вдруг сквозь туман там краснеет кусочек огня,
Вдруг у огня ожидают, представьте, меня!

Всем нашим встречам разлуки, увы, суждены,
Тих и печален ручей у янтарной сосны,
Пеплом несмелым подернулись угли костра,
Вот и окончилось все — расставаться пора.

Рис. Л. РЯБИНИНА

Не отчаивайтесь!

«Жизнь кончена»,— тоскливо подумали вы еще в начале лета, когда в школьной приемной комиссии вам сказали: «Обязательно уметь читать, писать, считать. Остальному — научим...» И вот вы ждете вестей из школы, как военных сводок. А оттуда сплошные «не»: неусидчив, невнимателен, неактивен. Этого следовало ждать: он еще в детском саду на вопрос, хочет ли учиться, с улыбкой до ушей безмятежно тянул: «Не-е-а...» Определенно: жизнь кончена.

Вы и ваше чадо лишь звено в нескончаемой веренице жертв образовательной каторги. Ученье — труд. И тяжелый. Особенно без привычки. И желания увернуться от него нельзя признать неестественным. «А Ломоносов?» — взорветесь вы. Оставьте в покое Михайлу Васильевича. Таких, как он,— единицы. Тех же, которые «не-е-а»,— миллионы. И ничего. Из них вырастают совсем даже небесполезные, а порой просто замечательные люди.

Человеком, разом покончившим с блаженством необразованности, был Петр Первый, решивший привести обучение хоть в какую-то систему. Разумеется, его решительность в основном коснулась дворянских детей. Но повсеместно создавались школы и для низших сословий — для детей солдат, мастеровых, приказных. Крестьянские дети менее других почувствовали на себе тяжелую руку государя — считалось, что им не требуется особых знаний и, более того, науки отучают крестьянина от земли. Однако убеждение, что «едино просвещение человека от скота отличает», потихоньку возобладало и в отношении крестьянства.

Из массы детишек, забивавших церковно-приходский класс, едва научивший считать и читать, ввысь на небосклон науки и искусства поднимались редкие, но яркие звездочки.

Молодым дворянам было труднее. Петр сказал — учить всех. Началась «школьная рекрутчина». Для родителей даже в большей степени ужасная, нежели для детей. Появилась своего рода повинность — смотры недорослей.

Все граждане, состоящие на военной или гражданской службе, обязаны были свезти своих детей к столичному или губернскому начальству. А те, разобрав их по состоянию здоровья и возрасту, направляли кого куда: или в школу, или на службу, или оставляли в доме родителей.

Срок от 7 до 20 лет разбивался на три ступени образования: с 7 до 12, с 12 до 16, с 16 до 20. Так что, едва отметив 6-летнюю годовщину, все семейство смотрело на вчерашнего именинника, как на приговоренного.

А в Москве, Петербурге и главных губернских городах уже ждали «новобранцев». Их имена заносились в особые списки.

В 12 лет подросток сдавал экзамен. В зависимости от того, какие познания он демонстрировал, его обучение или доверяли родителям, или отправляли в государственную школу, учение в которой с 1736 года сделалось обязательным. Страх перед школой был настолько силен, что родители пускались на разные хитрости: приписывали чад к другим сословиям, где учиться было необязательно, отдавали в монастырь, преждевременно женили.

Однако, если эти уловки обнаруживались начальниками, наблюдающими за просвещением юношества, кара следовала беспощадная. Особенно доставалось родителям. У них порой в наказание за нерадивое дитя изымалось все имущество.

Стоило крепко почесать затылок, прежде чем решить, что дороже обойдется: учить или не учить. Домашние учителя, в основном иностранцы, стоили очень дорого. И не это главное. По свидетельству бывалых людей, «их принимали по наружности, коль скоро она была прилична, не разбирая, чем они были на родине — лакеями ли, мастеровыми ли, или беглыми офицерами»... Конечно, гарантии качества не было никакой.

В засилье французскими учителями многие видели хотя бы то благо, что дети овладевали языком, который открывал им двери в действительно великую культуру и литературу. Но и здесь порой случались курьезы.

Был случай, когда простодушные родители наняли своему отпрыску гувернера, не подвергая сомнению его принадлежность к французской нации. Неувязка обнаружилась, когда мальчик заговорил на языке, приводившем всех просвещенных соседей в недоумение. После разбирательства выяснилось, что француз вовсе и не француз, а чистокровный чухонец.

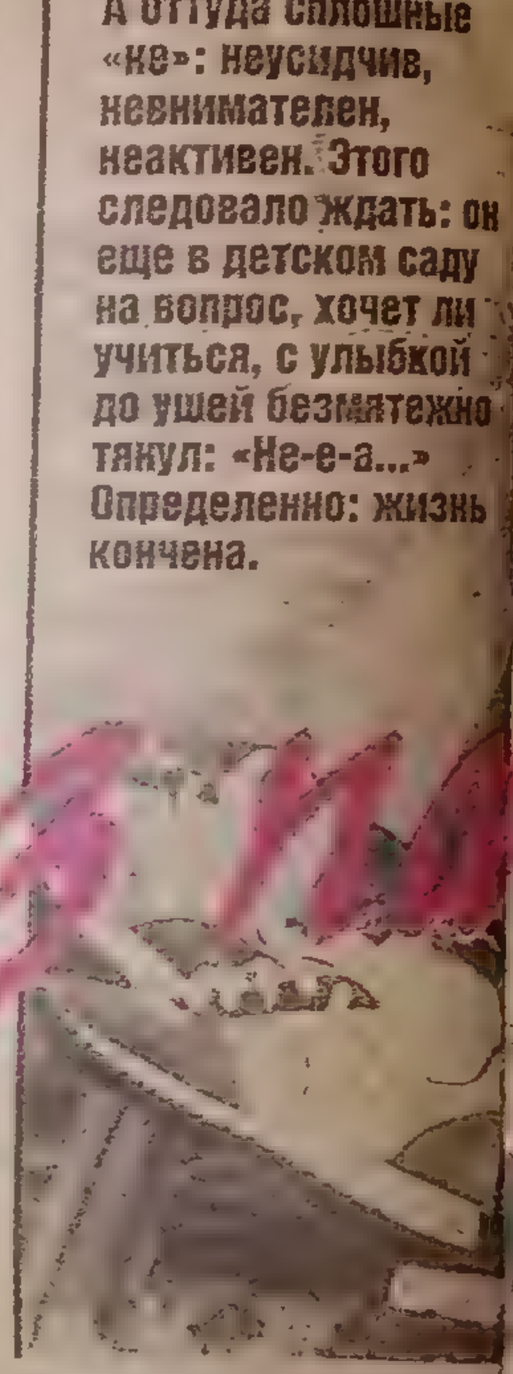
Вообще проблема учителя всегда была проблемой больной, животрепещущей и нерешенной. Соотношение: хороших — мало, плохих — пруд пруди, с завидным постоянством сохранялось из века в век.

Вот пример орфографии Анны Иоанновны, когда та была уже герцогиней курляндской. «Изволили вы, свет мой,— писала она матери,— приказовать камне: нетли кужды мне вчом?» Здесь явно нужда в хорошем учителе русского языка, а они-то в России и были в большом дефиците. Оттого, по свидетельству современников, в екатерининскую просвещенную эпоху изо всей придворной знати умели справляться с падежами и запятыми только двое: Потемкин и Безбородко. Сам же предмет — русский язык — вошел, так сказать, официально в учебный курс только в 1811 году...

Дочь самого Петра Первого, ничего не жалевшего для обучения своих детей, императрица Елизавета Петровна, не знала, что Великобритания есть остров. Сын Алексей, окончивший курс наук за границей, выстрелил себе в руку из «пистоля», только бы избежать экзамена по черчению, учиненного отцом.

Само собой выходит, что родительская мечта отдать ребенка в добрые и чуткие педагогические руки почти никогда по-настоящему не сбывалась. Вам не очень нравится классная вашего Васи? Молода и накрашенна? Ах, нет, напротив — со стальным голосом, а мальчик к этому не привык... Позвольте вопрос: чем ваш первоклассник лучше Саши Пушкина? Да, да, того в будущем великого Александра Сергеевича? В смысле учительской опеки он просто попадал из огня да в полымя. Послушаем его самого: «Первый мой гувернер оказался пьяницей; второй — человек не глупый и не без сведений, имел такой бешеный нрав, что однажды чуть не убил меня поленом за то, что пролил я чернила на его жилет; третий, проживши у нас целый год, был сумасшедший, и в доме тогда только догадались о том, когда пришел он жаловаться на меня и на Мишеньку (брата) за то, что мы подговорили клопов всего дома не давать ему покоя и что, сверх того, чертенок повадился вить гнезда в его колпаке».

Да,— скажете вы,— но у Пушкина же после был Лицей». Совершенно верно. Но что такое Лицей? Уроки и учителя, с одной стороны. С другой: дуэли с товарищами, набеги на чужие сады, питье жженки, которую никак не отнесешь к безалкогольным напиткам, чтение нецензурных книг и собственные опыты на этом поприще, целование барышень и дам в темных коридорах. И прочая, и прочая, и прочая. И вот мы уже скоро более 175 лет говорим спасибо Лицею за то, что все это было в юности Пушкина, и никто из наставников не пытался сделать из него благовоспитанного чиновника. Что учитель математики, промучившись с иксами и Пушкиным, посылал последнего писать стихи. Что директор не вызывал родителей из Москвы в Царское Село по каждому поводу.



Если вам случится быть в Лицее, превращенном в музей, постарайтесь не заострять внимания вашего ребенка на ведомости об успеваемости кудрявого лицеиста. Иначе: «Э, мамочка, как Пушкин-то учился!» — радостно заметит он, мгновенно проникшись глубокой симпатией к великому поэту.

И правда, разве суть в отметках? Вспомните бледных зубрил своего детства. Многие ли из них впоследствии попали в лауреаты? А ведь случалось и совсем

страшное. На одном из петербургских кладбищ неизменное внимание любопытных посетителей привлекает надгробный камень с надписью: «Скончался от усердия к учению». Вашему сыну это не грозит, вы говорите? И прекрасно. Впрочем, хотелось бы еще, чтобы он вспоминал школьные годы с таким же светлым чувством, как Пушкин.

Но далеко не всем такое счастье выпадает. И теперь. И тогда. Обыкновенно в 16 лет происходили последний смотр и определение юношей на дальнейшую, весьма суровую учебу. Кстати, если подросток не обнаруживал на этом экзамене крепких знании, взыскивалось прежде всего с родителей, а чадо отправлялось без всяких церемоний в матросы без права в дальнейшем выслужиться.

Показавшие себя с хорошей стороны определялись на профессиональное обучение. Это считалось государственной службой. И потому в школе боялись не столько учителя, сколько полагавшихся по закону наказаний за нерадение. За все предусматривалась отнюдь не внутришкольная, а уголовная кара: плети, батоги, [illegible] арест, отдача в солдаты.

От [illegible] суровой дисциплины стары-ски отправлялись в бега. Это приравнивалось к солдатскому дезертирству.

Прогул уроков считался уклонением от службы и носил старинное название «нетов». За «неты» расплачивались деньгами родители провинившихся: «а если не платят штраф, бить, пока не заплатят».

По правилам морской академии 1719 года за пропуск занятий полагалось «бить батогами и вычитывать за каждый день втрое полученного жалованья», то есть стипендии.

Однако, несмотря на все строгости властей и их [illegible] к наукам [illegible] молодежи, то и дело предпочитала сомнительное времяпровождение. В отчете Академии наук за 1759 год о подведомственных университете и гимназии сообщается, что «как между студентами, так и гимназистами находится почти половина отчасти пьяниц, забияк, ленивых, непонятливых и в учении никакого успеха не оказавших».

Вот так. Ничего, как видите, нового на образовательном фронте. Правда, наши дети стараются избавиться от объекта «крайнего принуждения и тягости» более радикальными средствами, чем раньше. Рассказывают, недавно в отделении милиции одного из российских городов раздался звонок и некто, подавляя хихиканье и стараясь говорить басом, известил: «А в 4-м «Б» подложена бомба...»

Людмила ТРЕТЬЯКОВА

Снимок прислал на наш фотоконкурс В. БОГДАНОВ.

К добрым людям

Судьба моя нелегкая и запутанная. Виновата в этом сама. В настоящее время нахожусь в колонии в Мордовии. Жила в Москве, но там меня никто не ждет: в 1991 году умер муж, комната пропала, а родных больше нет. Мне сорок два года, но здоровье в порядке. После всего пережитого очень хочется уехать куда-нибудь в глушь. Я так устала от этой жизни. А пишу потому, что надеюсь на человеческую доброту.

За хорошее поведение администрация могла бы освободить меня условно-досрочно. Но нет адресата, который мог бы прислать поручительство, что меня пропишут и предоставят работу. Сама я писала во многие хозяйства, но ответы приходили отрицательные. Я понимаю этих руководителей — судимые никому не нужны. И все-таки прошу, помогите! У меня неоконченное высшее образование. Работать я умею и хочу честно жить. Люблю книги, музыку. Тот, кто поручится за меня, не будет раскаиваться. Письмо можно прислать мне или инспектору по трудоустройству Валентине Михайловне Зубаревой.

431150, МОРДОВИЯ, СТ. ПОТЬМА, ПОС. ПАРЦА, ЖХ 385/14, 4 ОТРЯД, НАДЕЖДА МИХАЙЛОВНА САЛЬНИКОВА.

Одежду для ребенка по приемлемым ценам сейчас не купишь. А у кого-то она лежит — дети выросли. Наш комитет многодетных матерей просит всех, кто может, выслать детскую одежду и обувь по моему адресу (помещение нам пока не выделили): 347540, РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ПРОЛЕТАРСК, УЛ. ПЕРВОМАЙСКАЯ, 110, КВ. 2. ЛЕДОВСКАЯ ТАМАРА ФЕДОРОВНА.

Мы коренные ленинградцы. Но всегда мечтали о своем хозяйстве... Год назад купили домик в деревне. Обзавелись козочками, овцой, барашком, поросятами, курами, кроликами. Но вскоре колхоз, в котором мы поселились, был арендован каким-то предприятием из Санкт-Петербурга. Так что земли нам не видать. А у нас мечта — создать свою свиноводческую ферму. Для этого нужно не менее десяти гектаров земли.

Люди добрые, подскажите, где в Новгородской или Ленинградской области можно осуществить нашу мечту. В кредитах мы не нуждаемся. Только в информации. СЕМЬЯ ПЕТРОВЫХ. 175030, НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ, ШИМСКИЙ РАЙОН, П/О УТОРГОШ, ДЕР. ПЛОСКОВО.

«Крестьянка», помоги мне найти добрую бабушку, которая согласилась бы переехать ко мне навсегда. Где-то наверняка живет эта одинокая женщина.

Мне двадцать пять лет, у меня три сына, работаю дояркой. Есть большое подсобное хозяйство. Но работать нашей бабушке не придется. Я хочу только, чтобы она помогала мне присматривать за детишками. АГЕЕВА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА. 346687, РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, МАРТЫНОВСКИЙ РАЙОН, ХУТ. НОВО-НИКОЛАЕВКА.

Я инвалид 1-й группы. Живу в своем маленьком домике. Личного счастья не было и, наверное, никогда уже не будет. И мне очень трудно. Трудно быть одной, трудно двигаться — болезнь суставов, не могу топить печь, носить воду. Мне предлагают поселиться в доме инвалидов. А у меня сердце разрывается: как оставить все это. Летом трава на дворе, как ковер зеленый. Может, кто хочет жить в деревне, я бы приняла. Мне бы хотелось, чтобы откликнулась женщина с детьми. Жили бы мы дружно. Я, конечно, не помощница, но и обузой сильной не буду. Пишите: 456700, ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ, КУНАШАКСКИЙ РАЙОН, ДЕР. УСТЬ-БАГАРЯК, УЛ. ЛЕНИНА, 264. ШКАКОВА МИНВЕРА.

Наша семья небольшая, но дружная: я, муж и сын Денис семи лет. Живем в поселке городского типа. Есть небольшой участок земли, держим кур. Вместе с нами живут собака, кошка и два хомяка. Времени свободного много, а руки приложить некуда. С детства мечтаем жить в деревне, но куда ехать, не знаем. Может быть, каким-то пожилым людям нужна наша помощь, может, мы скрасим их старость. Пусть напишут нам: 308001, БЕЛГОРОД, УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 33, КВ. 70. ВОЛОБУЕВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА.

Впервые обращаюсь к вам за помощью. Напечатайте письмо, пожалуйста. У меня трое детей. С мужем разошлась. Я не работаю, потому что страдаю сахарным диабетом. Живем впроголодь, одежды почти никакой нет. Пришлите, кто может, детское питание и одежду для нас. Сыновьям десять, девять лет и восемь месяцев. У меня 52-й размер одежды, 38—39-й размер обуви. Пусть будут заношенные (вещь есть вещь). 706430, БУХАРСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ГАЗЛИ, УЛ. 40 ЛЕТ ПОБЕДЫ, 51. ЗАРЕЧНАЯ СВЕТЛАНА.

Я хотела бы переехать в какую-нибудь деревню, где есть жилье, и работать свинаркой. Здесь я не могу решить эту проблему, потому что у меня трое детей, а ссуду на покупку дома голова не дает, говорит: «До смерти не выплатишь ее». Может, кто-то примет нас?. ОМЕЛЬЧЕНКО МАРИЯ ДМИТРИЕВНА, 258414, ЧЕРКАССКАЯ ОБЛАСТЬ, СМЕЛЯНСКИЙ РАЙОН, с.Б. ЯБЛОНОВКА, УЛ. ПЕРВОМАЙСКАЯ, 112.

У меня пятеро сыновей. Раньше как-то перебивалась, а теперь скоро не в чем будет в садик отправлять. Старшему сыну восемь лет, младшему — два годика. Пришлите нам, пожалуйста, старенькие вещички. А я могу выслать в ваш адрес то, что осталось после маленького. И еще: у нас из продуктов можно хоть что-то купить. Я могла бы помочь и в этом. Заранее благодарю вас. ЕВДОКИМЕНКО ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА. 334064, КРЫМСКАЯ ОБЛАСТЬ, КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН, С. ЯНТАРНОЕ, УЛ. КУБРАКОВА, 16, КВ. 68.

Живу я в Молдове. Здесь у меня трехкомнатная квартира. Но надо уезжать отсюда. Я с удовольствием переехала бы в дом или квартиру в селе. А если желающих на обмен не найдется, возможно, кто-то из одиноких людей, проживающих в России, принял бы меня к себе? СИРОТЕНКО А. А. (АДРЕС В РЕДАКЦИИ).

Нас четыре брата. У всех семьи. Возраст членов семей от 30 до 40 лет. Давно мечтаем переехать в сельскую местность Омской области. Омичи! Среди нас есть сварщики, слесари, ремонтники... Неужели не найдется для нас уголок в вашем краю? НЕПОМНЯЩИЕ (АДРЕС В РЕДАКЦИИ).

Жизнь моя стала невыносимой после того, как меня бросил муж. А тут еще подпала под сокращение на работе. И теперь не знаю, как жить. Ведь у меня есть сынок — единственное мое утешение. Но любовью его не накормишь. Слава Богу, что добрейшая женщина — моя свекровь — пока еще может помогать нам. А дальше что? От отчаяния и безысходности я стала выпивать. Признаюсь в этом с большим стыдом...

Пишу сейчас и плачу от боли. За себя. А главное, за малыша, которому расти без отца. Помогите мне кто-нибудь! Иначе я пропаду окончательно. Неужели нет человека, который мог бы стать нам опорой? Мне тридцать лет. Живу в Казахстане, но хочу уехать как можно дальше, в какую-нибудь глухую деревеньку. Я не совсем пропащая. Еще интересуюсь жизнью, пишу стихи... Хочу простого человеческого счастья. МАРГАРИТА К. (АДРЕС В РЕДАКЦИИ).

Уважаемая редакция! Сердечно благодарю вас за желание помочь мне в моем начинании. По вашей рекомендации приехала женщина, которая мне тоже вначале сказала, что хочет поселиться в сельской местности и сможет добросовестно помогать нам в ведении нашего крестьянско-фермерского хозяйства. Но... Одним словом, она обманула не только меня, но и вас. Работать она не захотела. Сказала, что к тридцати годам уже наработалась. Пришлось нам расстаться.

Но мое предложение остается в силе. Я срочно нуждаюсь в помощи серьезной женщины-экономиста в возрасте до 45 лет. Если у нее есть дети — не помеха. Какая семья в таком возрасте без детей. Желательно, чтобы она владела английским языком, так как предстоит достаточно много деловой переписки. И еще мне нужны компаньоны — одна-две семьи, которые разбираются в сельском хозяйстве. НИКОЛАЙ ФЕДОРОВИЧ ВАСИЛЬЕВ (АДРЕС В РЕДАКЦИИ). ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ.

Будет ли «Крестьянка» в следующем году?
Чуть ли не ежемесячно с каждым новым витком цен начинается пересчет: сколько нас теперь там [illegible] чертой [illegible] Так много [illegible] вроде и [illegible] тем более [illegible] не [illegible] обх[illegible] нео[illegible] В ред[illegible] нал[illegible] дни — все телефоны зво[illegible] разом, и у всех читателей один вопрос: будет ли «Крестьянка» в следующем году? Обязательно будет! Пока мы имеем дело с читателями, которые даже при крайних обстоятельствах не согласны экономить на журнале. — «Крестьянка» жива и постарается не обмануть ничьих надежд.
Подписка — единственная гарантия, что журнал останется в вашей семье!

Как беглый ца

Нам бы судьбу полегче и жизнь повеселее. Но всякий раз, когда наши предки ускоряли ход событий и пытались дорогу в светлое будущее проложить топорами, выходило еще хуже. Не забыть бы уроков...

Нижне-Озерная — это крепость в уральской глухомани. Хотя крепость — лихо сказано: казацкие хатки, комендантский дом, церковь да бревенчатая стена с двумя воротами и острыми башенками по углам.

Комендантом Нижне-Озерной был Захар Харлов. Нрава спокойного. Солдат не обижал. Про таких говорят — тих. Но дело свое знал. «Лености ради, больным не рапортовался и во всем себя ведет так, как надлежит исправному офицеру» — так значилось в послужном списке.

Весной 1773 года, незадолго до нашествия мятежников, разменяв четвертый десяток, Харлов женился. Словно звездочка ему в ладонь упала с низкого степного неба: взял за себя дочь коменданта соседней Татищевской крепости Татьяну Елагину. Была она красоты удивительной. Как только прошел слух, что мятежники двинули на Нижне-Озерную и соседи принялись закапывать свое добро, Захар подумал о том, как бы спасти единственное свое сокровище, и отослал семнадцатилетнюю жену к отцу в крепость Татищевскую.

Не завязалась бы, наверное, в России кровавая бойня длиною в год, стоившая жизни десяткам тысяч людей, стершая с лица земли города и деревни, оголившая границы страны, если бы сказался Емелька Пугачев перед народом тем, кем он был. Кто бы пошел за ним, конокрадом и дезертиром, бросившим свой полк под предлогом хворобы? Об этом, кстати, писалось даже в те годы, когда героем, «сознательным гражданином» считался не тот, кто поливал свой кусок земли потом, заставляя ее плодоносить, а любители подрать горло на сходках и митингах, не имевшие по причине лености ничего за душой и именуемые в народе «голью перекатной». В наших же учебниках и популярных книжках прочно прописался «защитник обездоленных и угнетенных» Емельян Иванович Пугачев. Его проступки, за которые сажают в тюрьму при всех режимах и во все времена, превращались «в проявление свободолюбивой натуры». Как-то старались не замечать, что бегал он то к полякам, «мутившим» против России, то за Кубань-реку, где были земли враждебной Турции. С кем-то сговаривался, кого-то сбивал с толку, у врагов России принимал подачки на первые свои «подвиги». По натуре тщеславен. Совершенно ясно, что прямым путем с его-то прошлым ничего значительного в жизни добиться невозможно. Значит, остается иной вариант — противозаконный, но быстрый, как удар сабли: смута. Но что такое беглый казак Емелька? Кто пойдет за ним? И Пугачев отказывается от своего имени. Он становится «великим государем Петром III».

Истинному же императору Петру III, сменившему на российском престоле дочь Петра Великого Елизавету Петровну, довелось поцарствовать всего несколько месяцев. Он был убит заговорщиками, и на престол взошла его жена Екатерина II. Петра III народ в лицо не знал. Это было на руку Пугачеву.

Расчет его, человека инициативного, решительного, был точен. Народ поднимется за неправедно свергнутого помазанника божьего. То, что в основании «светлой идеи» лежали обыкновенная ложь и своекорыстие, не беспокоило ни Пугачева, ни в дальнейшем и историков, упорно делавших из него вождя трудового народа. Скажем точнее: народа одураченного. Потому что в рядах пугачевского войска с костяком из «лихого люда», готового поживиться чужим, уголовников, выпущенных Пугачевым из острогов, были те, кто действительно поверил в светлую идею, в «доброго царя»: крестьяне, купцы, солдаты, офицеры...

Сержанта Дмитрия Кальминского пугачевцы прихватили с предписанием гарнизонным начальникам ни под каким видом не верить самозванцу. «Что на него смотреть? Прикажи повесить»,— шумели ребята и ждали привычного знака — взмаха белого платка. Сержант плакал.

— Государь, я человек подлый, что прикажут, то и делаю: я не знал, что написано в письме, которое нес. Прикажи себе служить, и буду тебе верный раб.

— Пустить его. Умеешь ли ты писать?

— Умею, государь, но теперь рука дрожит.

—Дать ему стакан вина. Пиши указ...

Не орел был Дмитрий Николаевич, ох, не орел! Но и то сказать, кому охота в двадцать лет в петле дергаться, ногами сучить, как паяц, которого видел он с Надеждинкой на ярмарке. Бывает же такое, дошло до нас, долежалось подлинное письмо бедного сержанта, отправленное из пугачевского лагеря в родимый дом. Пишет он матушке, просит не беспокоиться — «жив, здоров, благополучен, одет...» — и очень-очень надеется вскорости свидеться с ней, а также с неведомой нам «Надеждинкой».

Был парень, видно, прост и шал: кто пригреет, тот и тятенька. Для Пугачева же важно, что Кальминский красиво пишет, и косноязычные указы, и воззвания, выходящие из его штаба, на бумаге получаются ловкими и складными. В этом сержант был силен. И грамоты не знавший, не читавший, не писавший вождь проникся к ловкому малому особой приязнью. Не зря «царский писарь» хвастался в письме матушке, что «и от стола его величества из собственных рук пищу себе довольную получает»...

Опасность разоблачения подстерегала Пугачева в самых неожиданных местах. В одном из занятых городов он встретил свою семью, оставленную в родной станице Зимовейской: жену Софью, детей Трофима, Аграфену и Христину.

Мальчик, опознавший в «государе» сбежавшего родителя, крикнул: «Матушка! Смотри, батюшка ездит!»

Ненужная Пугачеву встреча. Его ближайшие сподвижники, конечно, догадывались, какой он «царь». Точно такой же, как они, клейменые колодники, по его, Пугачева, милости жалованные графскими титулами да полковничьими званиями. Но они были из одной стаи и соблюдали правила игры. Неразумный же мальчонка мог испортить все дело.

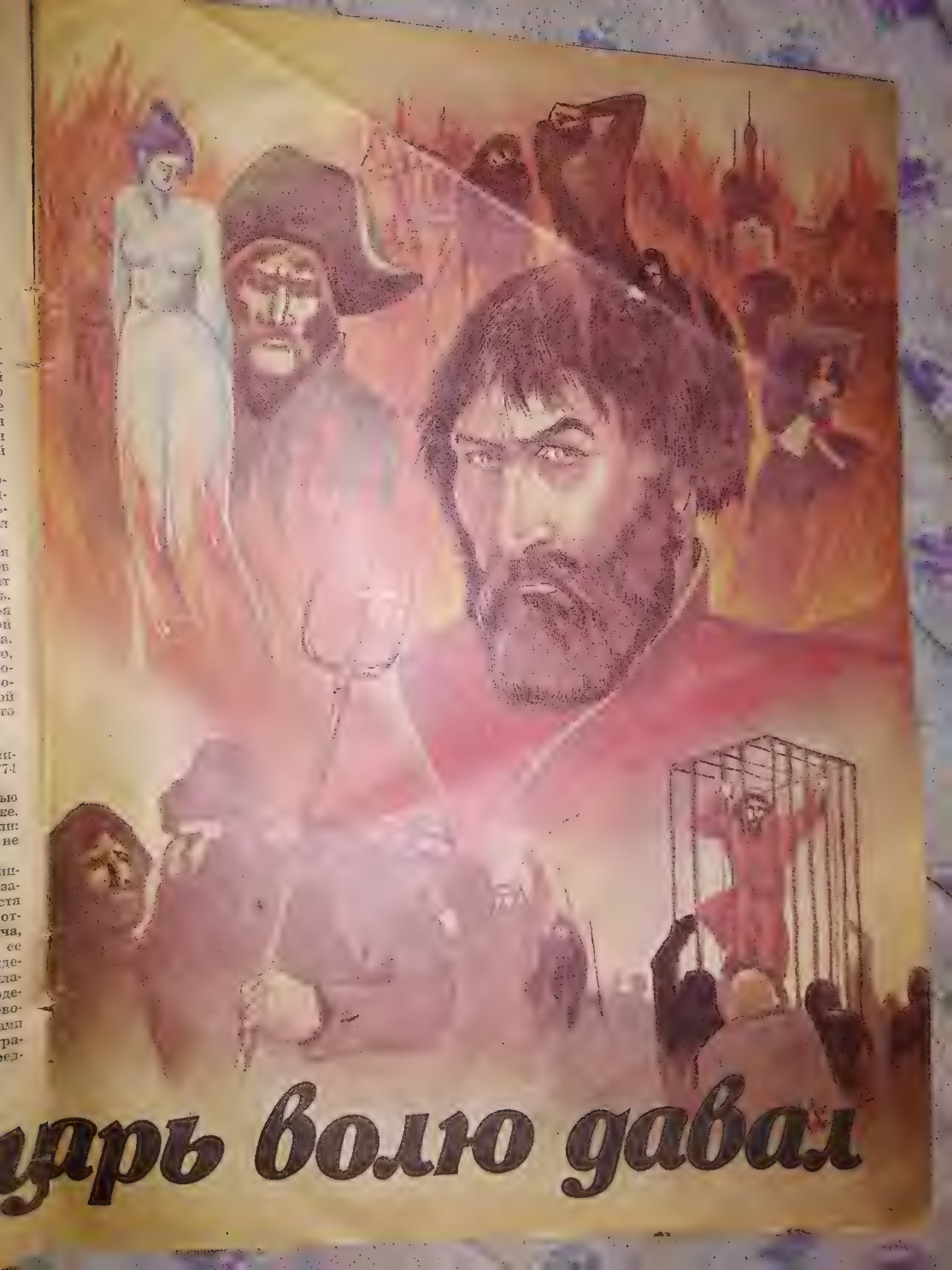
На этот раз все обошлось. «Самодержец» приказал побыстрее усадить родственников на телегу и увезти подальше. На вопросительные взгляды отвечал усмехаясь: «Перепутал малый...»

Это была не единственная нежданная встреча с семьей. Однажды Пугачев предрек жене смертью, если будет болтать лишнее. Она не сопротивлялась. От природы тихая, покорная, Софья принимала свою судьбу такой, какой она выходила. Зла на мужа не держала. На суде даже пыталась защищать его, уверяя, что большая власть, золото, подстрекания хмельных и корыстных товарищей сгубили Емельяна: «Стал такой собака, хоть чуть на кого осердится, то уж ступай в петлю»...

Софья с ее малышней была действительно Пугачеву ни к чему. Зимой 1774 года играл он новую свадьбу.

Семнадцатилетнюю казачку Устинью Кузнецову приглядел он на девичнике. Девушка хороша, но сомнения были: «Если я здесь женюсь, то Россия мне не поверит, что я царь».

Однако тут на Емельяна насели яицкие казаки, которым лестно было заиметь свою императрицу. Была Устя в «великих слезах». Умоляла отца, отставного казака Петра Михайловича, давшего согласие на брак, не губить ее молодость. Сам Кузнецов также свидетельствовал, что был принужден и «плакал горько о том, что она еще молодехонька и принуждена итти замуж неволею». Брат Устиньи перед смотринами спрятал ее у себя и только под «устрашением смертию» вынужден был представить сестру Пугачеву.



царь волю давал

венчались они здесь же, в Яицком городке, в церкви Петра и Павла. Священнику было строго наказано наперед постоянно служить молебен во здравие «императрицы государыни Устиньи и сына ее Павла».

Несуразица такого положения поняла новоиспеченную «императрицу», потихоньку входившую в свою роль. Она, безусловно, чувствовала некоторое неудобство оттого, что за ней, только что расставшейся с девичеством, числится неведомый «наследник Павел». Мрачный курносый мальчишка, истинный сын Петра III и Екатерины II, разумеется, и в снах не грезил о папаше и мамаше из Яицкого городка.

Молодая также заливалась слезами по причине своих сомнений в царственности супруга, а еще пуще ввиду его явного двоеженства: «Подлинно ли-де ты государь, и я сумневаюсь в том, потому что ты женился на казачке. Вить и то не водится, чтоб иметь две жены!»

На что Пугачев отвечал: «Какая она мне жена, когда с царства сверзила! Она мне злодейка».

Емельян завалил Устю грудами наворованного добра, приставил к ней целый штат «фрейлин», лущивших с «императрицей» семечки на скамейке.

Пугачевские «полковники» в отсутствие молодожена обязаны были доносить Усте об обстановке в округе и испрашивать распоряжений. «Не моя забота! Делайте что хотите»,— вполне искренне отвечала «государыня», не ведая, что, вынесенная из родного куреня на шалый простор пугачевщины, очень скоро окажется в каземате Кексгольмской крепости...

Пугачев овладел Нижне-Озерной без труда — командир отряда, посланного Харлову в помощь, испугался и повернул обратно. Часть гарнизона переметнулась к повстанцам — «воровские письма» Емельяна с великими посулами действовали. С Харловым остались немногие. Сам он метался между двух пушечек, бесполезно паля по наступавшим.

Очевидец событий, развернувшихся в Нижне-Озерной, писал, что связанного, с выбитым копьем глазом Харлова таскали по хатам. Он пробовал было откупиться, просил заплатить за него, но тщетно: «ревизия» была уже произведена, полная и опустошительная.

Была у Харлова еще одна возможность спасти свою жизнь: присягнуть «великому государю» на верность...

Церемония эта обставлялась с большой помпой и повторялась в каждом пункте, взятом мятежниками. Вот как о том вспоминала жительница Нижне-Озерной, девчонкой пережившая «пугачевщину»: «Бывало, он (Пугачев.— Л. Б.) сидит, на колени положит платок, на платок руку, по сторонам сидят его енералы, один держит серебряный топор, того и гляди срубит, другой серебряный меч, супротив виселица, а около мы на коленях присягали, да поочереди, перекрестившись, руку у него поцелуем...»

Этих подробностей не найдешь в современных жизнеописаниях «великого сына русского народа». Слишком мрачная получается картина: виселица, топор и народ на коленях.

Комендант самозванцу присягать отказался. Солдаты гарнизона просили помиловать доброго и честного своего начальника. Но тщетно. Рядом с Харловым под петлями стояли его товарищи: два прапорщика, писарь Скопин и капрал татарин Бикбай.

— Покоритесь батюшке-государю!

— Мы на вашего батюшку плюем...

А через два дня Пугачев взял крепость Татищевскую, куда Харлов успел спрятать свою Татьяну. Ее отца, коменданта Елагина, отказавшегося повиниться перед Пугачевым, подвергли мучительной казни: с живого сняли кожу. Жену его, сорокадвухлетнюю Анисью Семеновну, зарубили саблями. Участь их дочери, Татьяны Харловой, была решена...

Документы той поры свидетельствуют: «Осужденных ставили в ряды, иным рубили головы, других мучили, терзали за верность, детей убивали обухами, рассекали на части, жен и девиц предавали на поругание; кровь лилась ручьями...» «Главнокомандующий», сидя на вынесенном во двор кресле, наблюдал, как корчилась на медленном огне очередная жертва. По сравнению с сожжением «пятирение» казалось милостью. Обреченного разрубали на пять частей — так погиб капитан Кавызков, сказавший злодеям правду в глаза. Взбешенный «главный» приказал к тому же вспороть ему грудь. Так оборвалась жизнь яицкого казака Копеечкина, назвавшего предводителя «вором, бунтовщиком и государственным злодеем».

В городе Алатыре горожане «от защищения себя отказались» в надежде на милость повстанцев. Тем не менее, свидетельствуют документы, 76 домов было разгромлено.

В Саранске за три дня убито «мужеска и женска пола 62 человек». Сюда со всей округи свозили обреченных на скорый суд.

В Пензе, пока главари восстания пировали на званом обеде, разъезжавшие по городу пугачевцы чинили «дворянским фамилиям и другим всякого звания людям... смертные убивства».

«Состояние Казани было ужасно: из 2867 домов сгорело 2057, 25 церквей и 3 монастыря, остальные дома разграблены, найдено 300 убитых и раненых обывателей, около 500 пропало без вести».

«Реестр убитых от самозванца» полнится душу леденящими подробностями: «удавлен на поясе», «проколота в горло и в живот копьем», «утоплен в старом колодце и засыпан землею», «живой брошен в пылающее пламя», «затравлена собаками», «прошиблена кистенем голова до мозгу», «в бочку головою посажен, где и умер».

Надежда пугачевского писаря Дмитрия Кальминского на скорую встречу с матерью не сбылась. Есть две версии его гибели. Первая свидетельствует, что сам Пугачев, поверив доносу на своего помощника, приказал зашить его живым в куль и бросить в воду.

По-другому об этом вспоминал очевидец из Нижне-Озерной. Казаки приревновали «государя» к молодому человеку. «Как ето, ваше величество, нас-де отбиваете прочь, а дворян стали принимать?» Дмитрий происходил «из солдатских детей», но это уже ничего не могло изменить: все тот же куль и глубина полноводного Яика.

— Где Кальминский? — хватился было «государь».

— Пошел к своей матушке вниз по Яику.

Пугачев ничего не сказал. Махнул только рукой...

Екатерину обвиняли в жестокости, с которой было подавлено восстание. Но был суд. Далеко не пугачевский: «в куль его да в воду». Суд законный, который определял вину каждого, принимал во внимание все обстоятельства.

Даже во время боев с пугачевцами действовало предписание Екатерины II «Не упустите, где за способно найдете, в подлых душах вселить душу, к службе нужную». Не от избытка доброты стояла на том императрица. Понимала: в пугачевских войсках рабочие руки, коими бросаться не след.

Мы больше знаем о казни Пугачева и его ближайших сообщников. Забылось о тысячах прощенных, отпущенных восвояси: идите и занимайтесь, кому чем должно...

И все-таки власть была виновата. Исследователи той эпохи с недоумением замечали: «Ум, знание, дела, энергия — все, по-видимому, оставило правительственную сторону и перешло на сторону противников».

Донесениям погибающих, оставленных без подмоги гарнизонов в столице не верили. Пообещали за поимку разбойника «тысячу рублев» и успокоились. «Воровские письма» Пугачева подбрасывались даже в царский дворец, но и этот грозный знак пропал втуне.

Спохватились, когда белое с раскольничьим крестом знамя мятежников полоскалось над Уралом и Поволжьем. Когда начал Пугачев чеканить свою монету. Лить пушки на государственных заводах. Когда он по-своему перекраивал карту империи: деревню Каргале назвал Петербургом, станицу Берду — Москвою, Сакмарский городок — Киевом.

За границей бились об заклад, сколько еще протянет Россия. Послы строчили донесения: в стране бедлам, в казне денег нет, чернь обезумела, верхи в растерянности. Европейская знаменитость Вольтер в письмах к императрице ехидно называл Пугачева маркизом, а княжна Тараканова, еще одна претендентка на российский престол, величала самозванца «братцем».

Когда гибнет гигант — для сторонних это, видимо, захватывающее зрелище. Вчера только выигравшая тяжелейшую войну с турками, упрочившая себя на всех рубежах, удивив Европу взлетом просвещения, искусства, культуры, Россия губила себя гражданской войной, развязанной Пугачевым. Людские судьбы сгорали в той войне без счету, как солома...

Недолго пробыла Татьяна Харлова в наложницах Пугачева. По приказу ли Пугачева ее убили или нет — неизвестно. Народная же молва отреагировала на эту историю по-своему — пошла

...ходить по белу свету «Сказка про Пугачева и про вдову Харлову»:

«Он сознался с ней и молиться стал;
Сердце зверское, полюбя ее,
мягче сделалось...»

«По-сказочному» выходит, что повторилась здесь история с сержантом Кальминским. Стало пугачевское окружение ревновать «государя» к нижнеозерской красавице. Стали требовать они выдать для расправы ее и «щенка ее брата малого». И, чтобы спасти свою возлюбленную, будто бы готов был Пугачев на отчаянный шаг:

«Коль хотите вы убить Харлову,
Так царем Петром не хочу я быть.
Уж убейте вы меня с полюбовницей,
А не то во всем государыне
я признаюся».

С народной волею, желавшей верить не в жестокость, а в великодушие и благородство, не хочется спорить. Пусть так. Однако вот выписка из книги «Двор и замечательные люди в России во второй половине XVIII столетия»: «...вдову накануне умерщвленного им Харлова, по свидетельству современников бывшую красоты удивительной, он (Пугачев.— Л. Б.) продержал более месяца как наложницу, а семилетнего брата ее назначил своим камер-пажем; но потом, по подозрению своих приближенных, уступил их требованию и приказал расстрелять несчастную Харлову с ее братом. Не совершенно лишенные жизни, они в крови подползли друг к другу и, обнявшись, испустили дух».

Здесь есть неточность. В 1773 году Николаю Елагину, брату Харловой и сыну коменданта Татищевской крепости, было 11 лет...

Горько отозвалась Пугачеву женитьба на казацкой дочери. Зародилось сомнение в царском происхождении. Чем больше упирал он на то, чтобы «признавать и почитать за царицу» Устинью Петровну, тем неохотнее ломала шапку перед ней казацкая вольница.

«...Все войско тем были недовольны, что он на сие поступил. И тогда навела на некоторых сия его женитьба сумнение такое, что государи на простых никогда не женятся, а всегда берут за себя из иных государств царскую или королевскую... А другие говорили, что хотя царь и волен, какую хочет, такую возьмет, да он-де имеет жену, которая здравствует, а закон-де запрещает от живой жены жениться»...

Лифляндец Иван Михельсон оказался упорнее, отважнее, а может, и удачливее многих маститых генералов, тщетно пытавшихся сладить с Пугачевым. Он со своими гусарами не давал тому опомниться. Шел по пятам, наседал, дразнил, выслеживал его с азартом игрока, поставившего на кон больше, чем жизнь,— честь. По бездорожью, в отрыве от основных правительственных войск, с патронами в обрез, восемь сотен его ребят гнали огромную, в несколько тысяч толпу мятежников. Обманутым, закруженным в бешеном вихре террора и самоуправства пугачевцам предстояло расплатиться за честолюбие самозванца.

Они ушли в небытие с верой в сказку о молочных реках с кисельными берегами. «Я пришел вам дать волю!» Как легко обещать, ни за что не отвечая и точно зная, чем можно купить легковерных. И безначалием, и дармовой солью, и свободой от армейской службы, и землею: бери, сколько схватишь! Но по каким законам жить, если уже нет никаких законов? Не было ответа. Впрочем, проговорился однажды «великий государь»: «Будете, яко звери, в поле жить...»

Имя Ивана Михельсона, человека без высоких воинских званий, конечно, забудется. Забудется и тихий комендант Нижне-Озерной Захар Харлов, до конца верный присяге. Забудутся сотни безымянных, не желавших ни ради корысти, ни ради самой жизни кривить душой. Что защищали они? Какое свое злато-серебро? Да не было его. А обороняли от века заведенный, не слишком складный, руганый-переруганый ход жизни, который хотя бы гарантировал саму жизнь. Учитесь, ломайте головы, как ее переустроить, как сделать справедливей и разумней. Но без топора. Без братоубийства.

В конце марта 1774 года пронесся слух: «Известного вора и возмутителя Пугачева злодейские толпы во всех местах прогнаны...»

Слава разгрома Пугачева досталась не Михельсону, а Александру Васильевичу Суворову. Императрица послала знаменитого полководца на усмирение самозванца «под занавес», когда дело было сделано. Суворов же лишь в клетке, «яко зверя», привез Пугачева в столицу.

Александр Васильевич проявил к «наберлому» царю живейшее любопытство. Его видели беседующим с Пугачевым. И это понятно: неграмотному беглому казаку удалось-таки организовать большую войну. Тут есть над чем подумать...

Было над чем подумать и в Петербурге. Дорого обошлось государству нежелание смотреть правде в глаза и среди множества проблем не различить самые взрывоопасные: крепостное бесправие крестьянина и неуважение к инородцам, заставившее их податься к «доброму царю».

Про Пугачева пишут: «Имя и дела его стали одной из самых выдающихся страниц истории Отечества, деяний наших великих предков». Пишут не в 30-е годы,— в 1984 году, когда вышла книжка о Пугачеве в серии «Жизнь замечательных людей».

Не по злому, конечно, умыслу названа трагедия народа «светлой страницей». По инерции. По привычке. Одни — пишут. Мы — читаем. Читаем, не задаваясь вопросом: что же именно полезного сделал Пугачев для Отечества? Защищал его грудью? Нашел рудоносную породу? Посадил сад? Сплавал к далеким берегам? Вырастил полдюжины крепких и красивых сыновей? Нет. Нет. И нет.

Быть может, вы предпочтете другой ответ. Только вот как быть с Захаром Харловым, казаком Копеечкиным и другими моими соотечественниками «мужеска и женска пола» далекого восемнадцатого века? Как быть с их погубленными жизнями? Если по пословице «лес рубят — щепки летят», то тогда и мы с вами щепки. Согласимся?

Людмила БЫЧЕНКОВА.

Рис. Леонида НАСЫРОВА.

ВСЕСОЮЗНЫЙ ЦЕНТР БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

под руководством О. А. Андреева приглашает Вас на заочное обучение.

Наша программа интеллектуального развития человека уникальна.

ВЫ УВЕЛИЧИТЕ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ В 5 И БОЛЕЕ РАЗ С ВЫСОКИМ УСВОЕНИЕМ ПРОЧИТАННОГО, РАЗОВЬЕТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ.

ВЫ ОБРЕТЕТЕ УМЕНИЕ НЕСТАНДАРТНО МЫСЛИТЬ И ВОСПРИНИМАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ.

Более 500 000 человек во всех уголках нашей страны и за рубежом успешно окончили наши курсы.

Центр быстрого чтения ждет Вас.

Цены доступны. Запросы направляйте по адресу: 125047, Москва, 1-й Тверской-Ямской переулок, дом 11. Не забудьте вложить в письмо конверт с Вашим домашним адресом.

Наши телефоны: в Москве — 251-99-47 (работает круглосуточно), в Санкт-Петербурге — 210-49-52.

ЗАОЧНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЫ

Старшеклассники! Заочная школа ассоциации «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ» открывает осенний набор. Начните подготовку прямо сейчас, и приобретенные знания обеспечат Вам поступление в любой вуз страны!

Математика, физика, литература, русский язык, химия, биология, история, география, информатика, английский и немецкий языки — Вы можете выбрать один или несколько предметов, по каждому из которых вам будет предложен цикл учебных пособий и контрольных заданий с последующей проверкой и рецензированием.

Если Вы сомневаетесь в правильности выбора будущей профессии, Вам поможет система ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ассоциации «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ». По результатам тестирования специалисты-психологи вышлют Вам индивидуальные рекомендации по профориентации.

Подробная информация об учебных программах, порядке и условиях заочного обучения высылается БЕСПЛАТНО. Заявки с указанием необходимых Вам предметов и конверт с Вашим адресом высылайте: 125190, Москва, а/я 140, «Московский Лицей». Тел.: (095) 188-59-71.

«МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ» — ЭТО СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ!

ИЗ ВОСКА И СОЛИ

Хочу поделиться секретом, которому выучила меня еще бабушка. В ее деревне банки с консервами закрывали воском. И огурцы, и помидоры никогда не портились. Расплавить воск можно в железной посуде, залить банку с рассолом и огурцами двухсантиметровым слоем. Затвердев, воск герметично закрывает банку, не оставляя воздушной прослойки. А вот еще один старый способ. Горячий томат можно закупорить просто солью. На горлышко бутылки кладут проутюженную марлю, слегка вдавливают ее вовнутрь, обвязывают ниткой, а во впадину насыпают бугорком соль. Соль вначале отсыреет, а потом затвердеет. Вытащить такую пробку легко, потянув за марлю вверх, предварительно увлажнив соль.

Татьяна КАРПОВА,
Московская область.

ЗАТОВАРЕННАЯ БОЧКОТАРА

Капусту рубят и квасят обычно в первой половине октября. А о бочке для квашения уже пора позаботиться. Если бочка новая, нужно налить туда воду и трижды за двадцать дней поменять.

Старую бочку нужно хорошенько вымыть двухпроцентным раствором хлорной извести, а потом несколько раз сполоснуть горячей водой.

Еловую кадку выстилают полиэтиленовой пленкой, чтобы капуста не пахла хвоей. Пленка поможет продлить жизнь совсем старой бочке, которая в трещины пропускает рассол.

Квасят и солят капусту и в стеклянных банках, но лучше бочки для этого овоща пока ничего не выдумали. Но если уж совсем негде бочку купить, для квашения можно использовать большой полиэтиленовый пакет из толстой пленки.

С ОРАНЖЕВОЙ ЛУЖАЙКОЙ ВЕСЕЛЕЙ

Яркий ухоженный цветник для деревенской усадьбы — редкость. Почему? Руки не доходят, привычки нет, негде взять рассады, семян. А главное — устает женщина, работая в летнее время от зари до зари. С одним колорадским жуком за лето так намаешься, что и подумать о красоте своего палисадника некогда. Было так прежде и в нашей деревне. Только золотые шары у калиток да астры по осени. А лет пять назад поехала моя соседка Клавдия Ивановна Васильева в гости к дочери, что давно в город перебралась. У дочки муж, трое детей, садовый участок с маленьким, скромным домом. Зато цветов на этом участке! Клавдия Ивановна рассказывала, что так и ахнула, увидав эту красоту — розы, георгины, лилии, гладиолусы. Стыдно стало, что перед ее собственным домом ни одного цветка не растет. Дала ей дочь с собой клубней, луковиц, семян. Посадила их Клавдия Ивановна осенью, а весной пришел наш черед ахнуть. Всей деревней ходили любоваться на ее цветник — сначала нарциссы с тюльпанами расцвели, за ними пионы, лилии, маки, люпин. Объясняла всем Клавдия Ивановна, что не так уж это трудно, зато выйдешь на крыльцо — душа радуется. И на следующую весну еще несколько палисадников в нашей деревне расцвели яркими пятнами. Пример Клавдии Ивановны оказался заразительным. Теперь не сажать цветов даже неловко. Если кто-то из наших деревенских женщин отправляется в город, обязательно зайдет в магазин «Семена», на рынок и привезет соседям цветов. Самое интересное, что цветоводством увлеклись несколько мужчин. Петр Иванович Самсонов такие розы разводит — позавидуешь. У другого в палисаднике роскошный куст гортензии.

Не каждому удается вырастить прихотливый цветок. Опыта, знаний не хватает. Но ведь выбор простых и нетребовательных цветов довольно велик. Мне, например, полюбился калифорнийский мак — эшшольция. Оказалось, что этот однолетний, яркий, как бабочка, цветок сам себя осеменяет. И сажать по весне не нужно. Моя оранжевая лужайка перед домом каждое лето становится все больше. Или, к примеру, люпин многолетний — никаких хлопот с ним, растет на всех почвах, а как красив! У меня люпины всех цветов — и белые, и багровые, и желтые, и темно-синие. Вслед за люпином распускается лилейник. Растет он, как трава, только успевай по осени пересаживать «деток» — маленькие луковицы. Рассадила я его повсюду — в огороде, у забора, рядом с баней. Кому-то покажется чудно: зачем цветы в огороде? А полоть, поливать овощи куда веселее, когда рядом с грядкой цветы. Клочка земли для них не жалко, не жаль и трудов. Главное, расстаться с убеждением, что в деревне цветы — роскошь. Не роскошь, а радость.

Т. КИРСАНОВА,
Санкт-Петербургская область,
дер. Дубки.

НЕКОТОРЫЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОПИЛКИ

Способов, как уберечь плодовое дерево от зимних холодов, много. Ствол обвязывают рубероидом, подсыпают снег на приствольный круг, кладут черную пленку. А я делаю проще. Засыпаю еще весной приствольный круг корой из леса. Коры набираю старой, боюсь, что в свежей могут жить какие-нибудь жучки. Что это дает? Во-первых, все лето нет забот с сорняками, а они, как известно, угнетают корневую систему, особенно пырей ползучий. Корням молодого деревца трудно с ним бороться, а времени часто полоть приствольные круги летом и не выберешь. А во-вторых, слой коры утепляет зимой землю. Некоторые предпочитают сыпать под деревья опилки. По-моему, это надо делать весьма осторожно. Как-то чуть не загубила свежими опилками помидоры и огурцы. Потом узнала, что они сильно окисляют почву. Вот если хорошенько пролить их навозом, дать перепреть в железной бочке, можно класть их и на грядки, и под деревья, и под цветы.

Елена ЛИНЬКОВА,
г. Новосибирск.

КРАСНЕЕТ В ТЕМНОТЕ

Опытный огородник знает, что вырастить урожай — полдела. У одной хозяйки, что называется, из-под руки все растет, а к январю, глядишь, картошка с морковью уже вялые, чеснок прорастает, огурцы в банках мягкие и кислые. У другой и урожай не столь большой, и места под огородом меньше, а на столе зимой чего только нет — свежие помидоры, маринованные огурчики хрустят, картошка чистая, рассыпчатая, морковь налита сладким соком. Ничего не портится, всего вдоволь. Тут главное не полениться, не пожалеть труда, грамотно сохранить урожай.

Например, помидоры в средней полосе не успевают целиком созреть. Очень часто приходится снимать «зеленый» урожай. На свету зеленые помидоры доходят быстрее, зато хранятся хуже. А если завернуть каждый в бумагу и положить на хранение в выстланный соломой ящик, помидоры в темноте потихоньку покраснеют и долежат хоть до конца года. Температура хранения должна быть 11—13 градусов. Можно собрать последние помидо-

ры вместе со стеблями и подвесить на веревки. Они так не только лучше сохраняются, но продолжают некоторое время наливаться.

Лук хранить довольно просто: его сплетают венками и косами и вешают на стенку в кухне. Лук тепла не боится. А вот морковь более капризна. Копают ее в ветренную осеннюю погоду, в хранилище закладывают сухой и чистой. Для большей надежности морковь пересыпают песком или сухой чешуей от репчатого лука.

Многое в искусстве хранения зависит от простых вещей. Погреб или подвал, чистый и сухой, перед закладкой овощей нужно побелить известью и хорошенько проветрить.

Только что собран, просушен, заплетен в косы лук, а чеснок уже того гляди перезреет. Перезревший чеснок рассыпается. Поэтому убирают его, как только пожелтеют листья.

Пожалуй, самая ответственная работа в сентябре — копка картофеля. Копают его в сухую погоду, сразу же перебирают, отделяя мелкие и резаные клубни. Семенной озеленяют на солнце или под навесом, если зарядят осенние дожди. Озеленяется кар-

тофель за 10—12 дней, клубни нужно все время переворачивать. Не пожалейте на семенной картофель самых лучших клубней — среднего размера, ровных и чистых — будете на следующий год с большим урожаем. Перед закладкой на хранение картофель выдерживают в прохладном месте. Ни в коем случае не кладут в хранилище мокрые овощи: они заболеют и начнут гнить.

До заморозков надо многое успеть: и участок перекопать, и чеснок посадить, и подготовить грядки для капризных культур — огурца и помидора. Огурец любит рыхлую плодородную почву, солнечные участки, защищенные от северных ветров. Многие огородники кладут с осени в грядку под огурцы чистый навоз, присыпая подушку из навоза землей. Хорошо положить на 1 кв. метр стакан сухой золы. Под помидоры свежий навоз не кладут, им нужен хорошо перепревший компост.

Кстати, о компостных кучах. Их перелопачивают, пересыпают золой, поливают навозной жижей.

Некоторые читатели пишут, что совсем отказались от покупных удобрений: на навозе и золе вырастают прекрасные овощи, которые лучше и дольше хранятся. Землю навозом не испортишь, чего не скажешь о «химии». От регулярной обработки земли химическими удобрениями она истощается, перестают помогать и большие дозы.

Горожанину, живущему на садовом участке, подчас негде взять навоза — рядом ни хозяйства, ни деревни. Выручить может лес: сухая хвоя, принесенная на грядку, за зиму перегниет и улучшит структуру почвы.

Ради эксперимента попробуйте посадить в зиму укроп, морковь, свеклу. Семена могут погибнуть, а могут и дать весной дружные всходы. Будете летом с ранним урожаем. Сажают под зиму и картошку. Борозды для тепла выкладывают соломой, перепревшей с навозом. Зимой набрасывают на грядку побольше снега. Если картошка не вымерзнет, взойдет весной, надо поскорее окучить всходы, чтобы защитить их от последних заморозков.

Столько в сентябре хлопот, кажется, всего ни за что не успеть. Но чем больше удастся сделать, тем легче будет весной. А зима впереди длинная, времени для отдыха достанет.

О. КРАСНОВА

ИКРЫ ХОТИТЕ?

«Огородничеством я занимаюсь давно. Умею консервировать огурцы, помидоры, квасить капусту, варить варенья. А хитрых рецептов не знаю. Посоветуйте, чем порадовать домашних из осеннего урожая.
Тамара Седых,
Рязанская область».

Изысканное блюдо получается из обыкновенной свеклы. Надо отобрать некрупные овощи, варить 1,5 часа, затем охладить, почистить и нарезать тонкими пластинками. Положить свеклу в банки и добавить укропа с петрушкой. Отдельно сварить маринад — в кипящую воду бросить соль, сахар, перец горошком и лавровый лист. Залить банки маринадом, добавить уксус и поставить в холодильник. Через два дня маринованная свекла готова.

Необычное блюдо — свекольная икра с хреном. Вареную свеклу трут на мелкой терке, пропускают хрен через мясорубку, свеклу с хреном перемешивают, солят, немного подсахаривают, добавляют уксус, раскладывают в стеклянные банки и закрывают крышками. На 2 килограмма свеклы требуется 200 граммов тертого хрена. Через несколько дней свекольную икру уже можно подавать на стол.

НЕ ПОЛОЛ, НЕ ОКУЧИВАЛ, НЕ ПОЛИВАЛ

Посоветовали мне странный способ посадки картошки — в дырки под черную пленку. Не поверил, что выйдет из этого что-то путное, но любопытство одержало верх. Вскопал небольшой кусок целины, сорняки особенно не выбирал, картошку посадил неглубоко, как посоветовали. Интересно было, как она найдет «дорогу» к свету, не пропадет ли в земле. Одновременно в середине мая сажал картошку обычным способом. Когда та и другая дали всходы, удивился — под пленкой всходы оказались темно-зеленые, здоровые, дружные. И все-таки не верилось — как вырастет картошка без обычного окучивания? В середине июля не выдержал — сунул руку под пленку и обнаружил почти нормальные по величине клубни. Обыкновенная окученная картошка уже стояла в цветах, но клубеньки были маленькие. В конце июля картошку, выращенную под черной пленкой, мы съели. Жалел, что мало посадил. Лето в наших краях было в этом году засушливое — сначала июньская жара, потом похолодание, а дожди все не шли. Простую картошку несколько раз пришлось хорошенько поливать, чего обычно я не делаю.

А под пленкой как польешь... Словом, экспериментальная картошка не потребовала никаких трудов — не полол, не окучивал, не поливал, а выросла на славу.

Михаил ТРИГОРИН,
Владимирская область.

КАРТОШКА «В КУВШИНЕ»

Я всегда завидовал деревенским жителям: в подвале избы овощи хранятся нормально. А какой прок мне растить десять мешков картошки, если я и двух не сохраню зимой — ни в тепле городской квартиры, ни в холодном садовом домике.

Разговорился я как-то об этом с попутчиком в поезде. «Нет ничего проще,— объяснил он мне,— как выкопать в земле «кувшин» и хранить там картошку». Отнесся я к его словам с недоверием, но решил попробовать — вдруг получится. В глинистом грунте выкопал кувшинообразную яму, радиус ее на земле — 0,5 метра, под землей — метр, а глубина — полтора. Засыпал туда осенью картошку, «кувшин» плотно закрыл деревянной крышкой. Крышка должна лежать на горловине наклонно, чтобы дождь стекал вбок и не попадал в «кувшин». Приезжал по мере надобности на свой садовый участок и увозил картошку. Она не проросла, не повяла, не замерзла. Хорошо хранятся в таком «кувшине» морковь, свекла, репа, стеклянные банки с консервами.

Николай ПРОХОРОВ,
г. Курск.

Рис. Л. БАРАБ-ТАРЛЕ.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ бездетных семей

С помощью уникальных реконструктивно-пластических операций при женском и мужском бесплодии Вам предлагает Центральный НИИ протезирования. Обращайтесь по адресу: Москва, ул. И. Сусанина, д. 3, ЦНИИПП.

Справки по телефонам: 905-15-27, 906-04-24.

Институт протезирования располагает также редким оборудованием и возможностями:

для ультразвукового обследования органов брюшной полости, сердца, половых органов;

для хирургического лечения фибромиом матки и кисты яичников;

для пластических операций при опущении влагалища и выпадении матки.

Специалисты института могут выполнить искусственное прерывание беременности (микроаборты и до 12 недель).

Васанта

КНИГИ,
которые высылает наложенным платежом Центр «ВАСАНТА»

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС, ХОЗЯЙКИ

А. Труханова, Р. Сетдеков. ТРИШКИН КАФТАН. Вы узнаете, как из старой одежды сделать новую, перешить и перекроить ношеное, обновить свой гардероб, ничего не приобретая в магазинах. Приводятся рисунки моделей, чертежи кроя, рисунки обработки новых узлов.

КАМА-СУТРА. Ватсьяяны (наука о любви). Древнеиндийский эротический трактат. Новое издание, полный текст с иллюстрациями.

А. Джайн. ИНДИЙСКАЯ ХИРОМАНТИЯ. Для тех, кто желает узнать свою судьбу и влиять на нее.

Фотонаборы «АКТЕРЫ ИНДИЙСКОГО КИНО».

Заявки направлять по адресу: 109125, МОСКВА, ВОЛГОГРАДСКИЙ ПРОСП., 46/15, ЦЕНТР «ВАСАНТА».

Заказы высылаются почтой. Справки по телефону: (095) 355-25-69.

ЖЕЛАННАЯ, КРАСИВАЯ, НЕПОВТОРИМАЯ!

Женский клуб

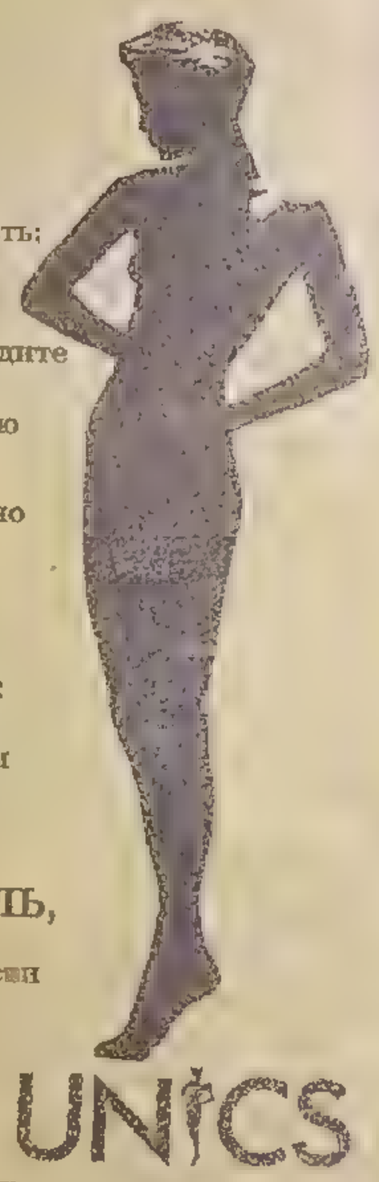
«УНИКС»

— это путь к совершенству:
— решение проблемы лишнего веса;
— создание идеальной фигуры;
— возрастающая сексуальная привлекательность;
— поиск индивидуального стиля.

И все это у себя дома!

ВЫ измеряете параметры своей фигуры и проводите самотестирование по методике «УНИКС».

КЛУБ «УНИКС» проводит компьютерную обработку Ваших данных, фото- и видеомоделирование Вашего облика и стиля по методике «УНИКС».



ВАМ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВЫСЫЛАЕТСЯ
следующая индивидуальная информация:
отличие параметров Вашей фигуры от Вашей шейпинг-модели, комплексы тренировок, режим питания, приемы самомассажа, методика формирования индивидуального стиля.

РЕЗУЛЬТАТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ВАШ НЕПОВТОРИМЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ,
полный обаяния, сочетающий достижения современной моды, искусство макияжа, особенности Вашей фигуры и Вашего характера.

ДО СОВЕРШЕНСТВА ТОЛЬКО ОДИН ШАГ — СДЕЛАЙТЕ ЕГО!
МЫ УБЕЖДЕНЫ В ВАШЕМ УСПЕХЕ.

Оригинальная методика «УНИКС» — результат многолетних исследований.

Высочайшая эффективность достигается наличием индивидуального подхода, точностью разработанных систем самотестирования и глубиной эвристических алгоритмов математических моделей.

Итак, вложите в конверт с нашим адресом:
1) сложенный вдвое конверт со своим адресом для нашего ответа;
2) на листке — Ваш город, возраст, откуда узнали о клубе «УНИКС».

В ответ Вам будет выслан рекламно-информационный проспект с подробной программой деятельности заочного клуба «УНИКС», режимом работы и формой оплаты.

Мы ждем Вашего письма и писем Ваших подруг.
Наш адрес: 420503, Казань, а/я 259.

ВАС ПРИГЛАШАЕТ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

Это ПОЛИКЛИНИКА — квалифицированные специалисты, стоматология под наркозом, кодирование, гипноз, новейшая диагностика, лазеротерапия, иглотерапия, массаж и другие виды физиотерапии.

Это СТАЦИОНАР — отделения:

хирургии (операции на венах, органах брюшной полости, мочевой системы, лорорганах);

гинекологии (лечение и операции на органах женской половой сферы, аборты);

терапии (комплексное обследование и лечение, индивидуальный подбор лекарств).

Это ДЕТСКИЙ ОДНОДНЕВНЫЙ СТАЦИОНАР — хирургические операции, удаление аденоидов.

ЦЕНЫ — ДОСТУПНЫЕ, ГОСУДАРСТВЕННЫЕ.
Адрес: Москва, шоссе Энтузиастов, 62.
Телефоны: 305-02-67, 305-06-20, 305-16-59.
Помощь на дому: 305-02-68.

Узнайте ваше будущее у АСТРОЛОГОВ

1. Личный гороскоп и календарь-прогноз, неудач, любви, здоровья и финансов на 1993 год — 40 руб.
2. Прогноз жизни — расчет по имени, фамилии, дате рождения — 30 руб.
3. Гороскоп предыдущей жизни — 30 руб.
4. Тибетский гороскоп, сексуальная совместимость — 30 руб.

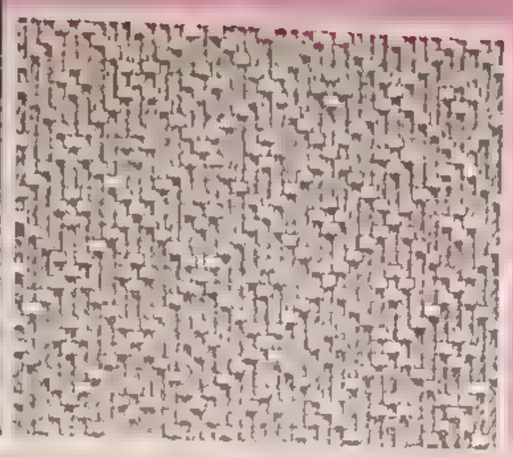
Для получения выбранных Вами гороскопов отправьте почтовый перевод по адресу: 123154, Москва, а/я 68, «Дека». Квитанцию, название гороскопов и необходимые сведения о себе (число, месяц, год, время и место рождения) высылайте по адресу: 123154, Москва, а/я 68, «Дека». На каждый заказ вложите конверт с адресом и марками.

Организация предлагает стерильные катетеры типа Фоли всех размеров по цене: 2-канальные — 200 руб., 3-канальные — 220 руб. Указанные цены действуют до 01.10.92.
Справки по телефонам: 367-16-16, 367-56-56.

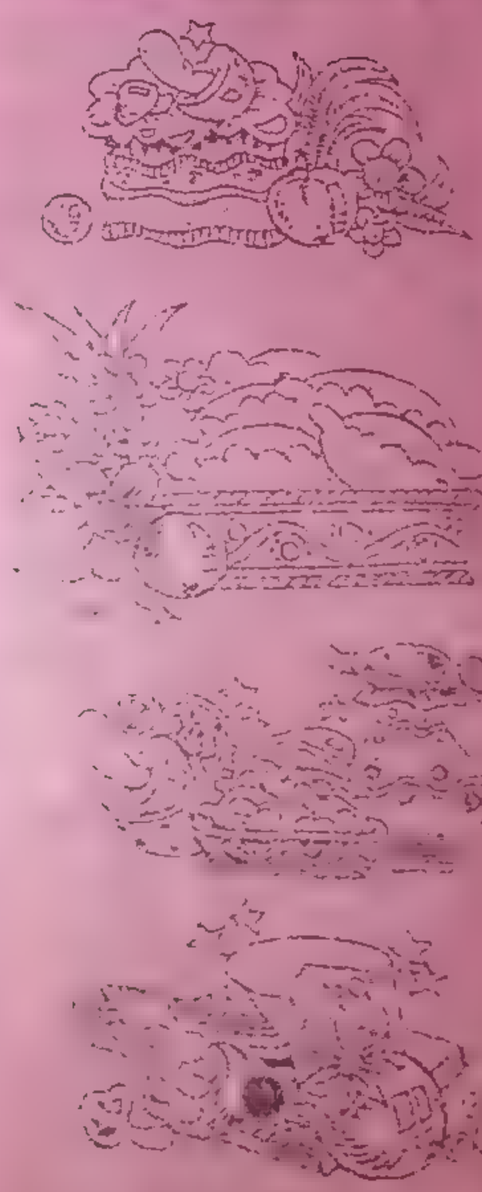
Хозяюшка

● Наши бабушки знали толк в рукоделии. А мы чем хуже?

● МОДА ИГРАЕТ В ШАХМАТЫ



● ХАЛАТ, ОН ЖЕ ПЛАТЬЕ — НА РАДОСТЬ ПОЛНЫМ

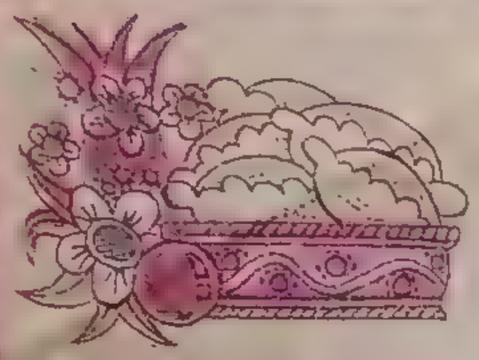


● Красно лето пирогами

● ХОЗЯЮШКА ● Приложение к журналу «Крестьянка» 7—8 • 92

1

КЛАДИТЕ ПАСЛЕН В ПИРОГИ И ЖАРКОЕ



Знаю, что некоторые хозяйки считают ягоды паслена несъедобными, даже вредными, но, поверьте, если их правильно использовать, лучшей начинки не найти. У нас в семье паслен очень любят, кладут ягоды и в пироги, и в жаркое, и в маринады... Конечно, сырыми, да еще в больших количествах, есть их не стоит. А вот приготовить на праздничный стол большое блюдо душистых, аппетитных ВАРЕНИКОВ С ПАСЛЕНОМ — советую всем, и не потребуется ни пирогов, ни тортов.

Тесто делаем обычное: взбиваем в миске 2 яйца, разводим в 0,5 литра теплой воды, подсаливаем, снова взбиваем, добавляем столовую ложку растительного масла, перемешиваем, вливаем в просеянную муку и замешиваем крутое тесто. Его придется месить, пока не станет гладким и тягучим. Или положить в холодильник минут на 30—40, чтобы не рассыпалось и не трескалось.

Тесто раскатываем в тонкий пласт, вырезаем небольшие кружочки. Раскладываем на них ягоды паслена, тщательно вымытые, обсушенные, смешанные с сахарным песком и чуть подпыленные крахмалом. Аккуратно защипываем вареники, кладем в кипящую подсоленную воду и варим, пока не всплывут. Хороши они со сметаной, с маслом, жидким вареньем. И горячие, и холодные.

Вера Андреевна
СМИРНОВА,
Московская область.

КАЛИНКА

Конечно, чай из сушеных цветков липы с медом хорош и сам по себе, но если вы к нему еще подадите мой «фирменный» пирог «КАЛИНКА», то-то порадуете гостей!

Тесто делаем бисквитное: 5 яиц сбиваем в пену со стаканом сахарного песка, вливаем стакан сметаны, добавляем соды на кончике ножа, хорошо вымешиваем. Постепенно всыпаем 2 стакана муки, так, чтобы не было комков. Пусть вас не смущает, что тесто получится довольно жидкое.

Сковороду с высокими бортами нагреваем, смазываем маслом, выливаем большую часть теста, кладем начинку и заливаем оставшимся тестом. Выпекаем в духовке, на среднем огне.

Для начинки два крупных яблока, лучше сладких сортов, натираем на крупной терке и смешиваем со стаканом промытых и обсушенных ягод калины. Можно добавить немного сахарного песка.

Этот пирог вкуснее всего, пока горячий.

Лариса ТОМАЕВА,
Северная Осетия,
г. Беслан.

ХМЕЛЬНОЙ ДЕСЕРТ

В последнее время не так-то легко купить в магазине дрожжи, и нередко хозяйка, затеяв пироги, не в силах решить эту проблему. Послушайте, как поступала в этих случаях моя мама, Харитина Александровна: она варила дрожжи (правильнее сказать, закваску) сама, причем знала несколько вариантов. К примеру, из хмеля с добавлением пива и минеральной воды. Хмеля набрать — дело не сложное, но у вас под рукой нет пива или минеральной? На этот случай у мамы другой рецепт — ЗАКВАСКИ ИЗ АНИСА. Уж это неприхотливое растение можно найти на каждом лугу, а можно и на участке вырастить.

Берем горсть измельченных стеблей аниса или столовую ложку семян этого растения. Завариваем стаканом кипятка и ставим в теплое место на сутки. Затем процеживаем, смешиваем с вареной картофелиной средней величины, хорошо истолченной деревянной толкушкой, добавляем чайную ложку сахарного песка и муку — так, чтобы консистенция напоминала густую сметану. Хорошо вымешиваем и снова ставим в теплое место. Через двое суток закваска готова.

Ее можно приготовить и впрок, но когда возьметесь делать пироги, закваска (как и молоко, вода и т. п.) должна быть теплой.

2 яйца растираем со столовой ложкой соли, добавляем столовую ложку растопленного сливочного масла, стакан молока и, желательно, чайную ложечку водки, ликера или вина. Всыпаем муку до консистенции густой сметаны, хорошо вымешиваем и ставим в теплое место для подхода.

Начиняем пирог тем, что есть под рукой. Я люблю с рыбой. Подготавливаю, чищу, промываю, если беру рыбу мороженую — обязательно подержу в молоке часа три, потом откидываю на дуршлаг, укладываю рядками на нижний слой теста, поверх рыбы — кружочки репчатого лука в два ряда, да погуще ряды, чтобы теста и видно не было. А вторым пластом накрываю и защипываю края. Как расстоится минут 15 — в духовку на 40 минут. Вынимаю, смазываю сверху маслом, укрываю чистым полотенцем.

Живем мы в самом отдаленном районе Читинской области, в тайге. От нас идет в Россию пушнина, кедровый орех, лес, уголь, добываем и золото, а вот нас продуктами снабжают неважно, потому и приходится самим до всего доходить. Может, еще кому наши придумки подойдут!

Нина Михайловна
БЕЛОМЕСТНОВА,
Читинская область,
село Красный Чикой.

ПО-СТУДЕНЧЕСКИ С ГРИБАМИ

Самое время побаловать себя пирогами со свежими грибами. Может быть, мой рецепт и не слишком оригинален, зато вкусен. Тесто делаю обычное дрожжевое на опаре. А грибы для начинки прежде всего очень тщательно мою щеткой, провариваю минут 5—10 в кипящей подсоленной воде, откидываю на дуршлаг, а затем обжариваю на сковороде в масле. Через 10 минут добавляю отдельно поджаренный лук, соль, перец и сметану (стакан — на 800 г грибов). Когда остынут грибы — начиняем большой пирог во весь противень или маленькие пирожки, если времени хватает: у нас-то, студентов, его никогда нет, а покушать вкусно хочется...

Юлия КУЗНЕЦОВА,
г. Челябинск.

ТОРТ «ШКАТУЛКА»

Я хозяйка еще молодая, и пироги, честно признаюсь, печь пока не научилась, зато имею свой собственный рецепт торта «Шкатулка», он, мне кажется, понравится всем участницам конкурса.

5 яиц взбиваю в пену со стаканом сахарного песка и чайной ложкой соды, гашенной уксусом. Добавляю 2 столовые ложки какао и стакан муки. Очень хорошо вымешиваю и выпекаю в чудо-печке или в высокой форме в духовке.

Когда тесто остынет, острым ножом осторожно срезаю верхушку и вынимаю сердцевину. Отдельно готовлю крем, перемешиваю его с вырезанным из середины торта тестом, добавляю для вкуса что есть под рукой: немного распаренного изюма, измельченные поджаренные орехи, чернослив или немного негустого варенья, яблочного пюре, ягод

из домашних заготовок... Выкладываю начинку в «шкатулку» и закрываю «крышкой».

Верх «шкатулки» можно украсить по своему вкусу: «цветком» или «веточкой» из теста, узором из крема, а можно полить торт глазурью, делаю ее так: смешиваю 3 столовые ложки сухого молока, 2 столовые ложки какао и столовую ложку сливочного масла, вливаю столовую ложку воды, ставлю на огонь, довожу до кипения, огонь выключаю, а в глазурь добавляю, если есть дома, чайную ложку водки. И заливаю торт, пока глазурь не остыла.

С. МУШТА,
Амурская область.

МАСЛЯТА ИЗ ТЕСТА

А эти оригинальные грибочки можно подать на стол и морозной зимой. Сбиваем 6 яиц с шестью столовыми ложками молока, добавляем соли на кончике ножа. Сыплем муку — так, чтобы тесто получилось чуть гуще, чем для оладий. Хорошо вымешиваем.

Теперь смачиваем чайную ложечку в растительном или растопленном сливочном масле, набираем тесто и выкладываем на противень небольшие лепешечки. Даем немного постоять, потом пальцем, смоченным в масле, делаем посередине каждой лепешки небольшое углубление и ставим в духовку. Когда готовы — получаются настоящие шляпки от грибов с загнутыми внутрь краями!

Если в доме есть дети, можно их повеселить — надеть «шляпки» на отварные морковки, сверху смазать морковным соком или луковым отваром, на блюде между ними разложить зелень. Пусть вспомнят лето, лес, грибные поляны...

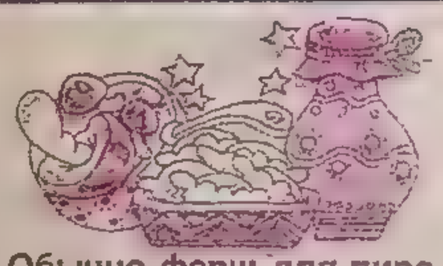
Т. И. ПЕТУХОВА,
Тюменская область,
село Юргинское.

«ШАРЛОТКА» БЕЗ ХЛОПОТ

В любой кулинарной книге можно найти рецепт шарлотки. Вкусна, ничего не скажешь! Но чтобы приготовить ее по всем правилам, требуется время, а его-то молодым хозяйкам всегда не хватает. Я делаю проще. Подсохший батон нарезаю ломтиками, вымачиваю их в смеси яйца с молоком. Тем временем мою и чищу несколько крупных яблок, нарезаю их дольками. В смазанную жиром и обсыпанную крошкой сковороду выкладываю слоями яблоки и ломтики вымоченного хлеба, пересыпаю слон столовой ложкой сахарного песка, а кто любит и имеет дома — еще и корицей. Верхний слой — яблоки. А можно еще и украсить сверху ягодами из компотов, варенья, дольками свежего яблока. Ставлю в духовку. Зарумянится — готово!

А. В. СЛОТИНА,
г. Конотоп.

СМЕТАНОЙ ДЕЛА НЕ ИСПОРТИШЬ



Обычно фарш для пирогов с грибами готовят на сметане, чтобы был сочным. А секрет моего «фирменного» грибника — в том, чтобы грибочки были сухими. Приносишь из лесу корзину опят, разбираешь, моешь, слегка обжариваешь на сковороде — и в духовку, чтобы подсохли, как сухарики.

Тесто делаю слоеное: по 400 г муки и маргарина, неполный стакан воды, в котором растворена лимонная кислота (четверть чайной ложечки). Делю на две части, раскатываю два пласта в палец толщиной. Нижний выкладываю на противень, кладу остывшие грибы, оставляя по краям свободными по 3—4 сантиметра. Накрываю вторым пластом и прижимаю тупой стороной ножа концы верхнего пласта к нижнему по краям начинки. Смазываю взбитым яйцом, стараясь не касаться свободных нижних краев. Ставлю пирог в горячую духовку и держу его на хорошем жару 10—15 минут.

Теперь самое интересное: как только тесто зарумянится и поднимется, убавляем жар и печем пирог до готовности еще примерно полчаса. При этом края теста должны сильно подняться. Вынимаем его из духовки, не снимая с листа, отделяем верхний пласт теста и обильно заливаем начинку подсоленной сметаной, в которую добавлена мука для связи. Снова накрываем пирог верхним пластом, аккуратно прижимаем его к начинке — загнутые кверху края нижнего слоя не дадут ей «уйти», снова ставим в духовку и держим до тех пор, пока грибы не впитают всю сметану. Подаем к столу горячим.

Т. И. КУЗНЕЦОВА,
г. Магнитогорск.

«ЕЖИКИ» В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Когда у нас дома бывают гости, готовлю специально для детей забавные печенья «ЕЖИКИ».

3 стакана муки рублю и растираю с 200 г маргарина. Отдельно желтки от четырех вареных яиц смешиваю с тремя столовыми ложками сметаны, добавляю половину чайной ложки соли. Соединяю обе массы, вливаю половину чайной ложечки соды, погашенной уксусом, и замешиваю крутое тесто. Раскатываю в тонкий пласт, вырезаю рюмкой кружочки, кладу на каждый сладкую начинку из яблочного пюре, мармелада, джема, изюма с орехами, пропущенными через мясорубку... Выпекаю на противне в духовке минут 15—20, а затем обмакиваю в горячую глазурь и обсыпаю крошкой из толченых орехов, измельченных кукурузных или рисовых палочек, сухарей.

Для глазури смешиваю 3 столовые ложки какао и стакан сахарного песка, добавляю 10 столовых ложек молока, размешиваю, кипячу 5 минут.

Готовые «ежики» выкладываю на блюдо и ставлю в холодильник на ночь. Очень вкусно и оригинально!

Оксана ВИНТЕР,
г. Барнаул.

«МОЗАИКА»

Так я назвала свой «фирменный» пирог — хоть хозяйка я молодая, а готовить люблю, особенно что-нибудь оригинальное.

Итак: тесто — пресное, сдобное (3,5 стакана муки, столовая ложка сахара, 3/4 стакана воды, 2 столовые ложки растительного масла или любого растопленного жира, соль — по вкусу, 300 г маргарина, 4 яйца, столовая ложка дрожжей, разведенных в теплой воде или молоке).

Начинка: 400 г нежирного мяса (лучше всего свинины), 200—300 г грибов, 100 г тертого сыра, 2—3 очищенных помидора, соль и перец.

Мясо промалываю, тушу в жиру до полуготовности, слегка присыпав мукой. Грибы мою, чищу, довожу до кипения, откидываю на дуршлаг, мелко режу и тушу вместе с мясом. Когда почти готово, добавляю натертые на терке помидоры, сыр и мелко нарезанную зелень петрушки.

Начиняю пирог, пеку, как обычно. Моим домашним очень нравится!

О. Г. САГИНА,
Тверская область,
г. Удомля.

НАЧНИТЕ С КАРМАНОВ

Трудно придумать для женщины «элегантного возраста» фасон более элегантный, чем этот: длинные рельефы по переду и спинке создают мягкий, грациозный силуэт, скрывая то, что (увы!) почти всегда необходимо скрывать, а плавно расклешенная юбка зрительно уменьшает талию и делает всю фигуру стройней. А это очень важно — ведь женщинам 52—56-го размера, которым предназначена выкройка, так нелегко найти себе подходящую модель!

Мы предлагаем домашний халат (фото — на обложке «Хозяюшки»), а на его основе можно сделать и платье. Для этого уберите карманы, перед сделайте цельнокроеным, совместив средние части переда по линии середины, а сбоку вшейте застежку-«молнию». Для летней модели намечена линия короткого рукава.

На халат с длинным рукавом потребуется 2 м 20 см ткани шириной 150 см.

Воротник, манжеты, подборт, обтачки спинки и карманов можно сделать другого цвета — если маловато основной ткани или же есть эффектная отделка. Хорошо смотрится блестящая отделочная ткань из атласа или даже подкладочного материала высокого качества.

Если решили делать вещь из двух тканей, перед началом работы обязательно намочите их и прогладьте, иначе потом они могут неравномерно сесть и деформировать изделие.

Прежде чем начинать раскрой, прикиньте, хватает ли ткани. Чтобы использовать всю ее площадь, можно подборт выкроить отдельно (как на чертеже) или сделать цельнокроеным. На рукаве тоже допускается дополнительный шов — его линия намечена на чертеже. Если ткани не хватает по длине, боковую часть переда разрежьте на две части так, чтобы шов проходил по месту, где будет накладываться карман.

Выкройку кармана и обтачки кармана перенесите с боковой части полочки как отдельные детали. Поскольку они несимметричны, лучше пометить боковую сторону, которая будет пришиваться к средней части переда.

Наносим контуры деталей на ткань. По линии низа оставьте припуск несколько больше, чем обычно. Дело в том, что выкройка учитывает особенности фигуры женщин, которые носят большие размеры, поэтому длина спинки меньше длины переда приблизительно на 4 см. Возможно, при примерке линию низа придется корректировать — она должна быть параллельна полу.

Шить начинаем с карманов. Обтачку кармана укрепляем прокладкой. Накладываем ее лицевой стороной на лицевую сторону кармана и притачиваем. Отворачиваем на изнанку, огибая край, подворачиваем, приутюживаем и притачиваем с лицевой стороны швом «в раскол» — точно по границе обтачки и основной ткани. Готовый карман настрачиваем на боковую часть полочки, заутюживаем вверх, боковые части кармана приметываем к основной детали.

● Соединяем боковую и среднюю части полочки. При этом обратите внимание на контрольные метки — они помечены на чертеже контрастным цветом. При стачивании деталей они обязательно должны совпасть.

● Стачиваем среднюю часть спинки с боковыми частями, затем боковые швы.

● Подборт и обтачку спинки укрепляем прокладкой. Стачиваем подборт и обтачку по плечевым швам, разутюживаем.

● Деталь воротника укрепляем прокладкой. Складываем детали лицевой стороной внутрь, стачиваем, выворачиваем на лицо, приутюживаем. Готовый воротник приметываем к основному изделию так, чтобы совпали контрольные метки и линии середины.

● Подборт вместе с обтачкой накладываем лицевой стороной на лицевую сторону изделия так, чтобы воротник оказался между ними, и притачиваем одним швом по всей длине. Отворачиваем на изнанку, приутюживаем. Обтачку и подборт потайными стежками прикрепляем с изнанки по плечевому шву к основной детали.

● Прометываем петли, пришиваем пуговицы.

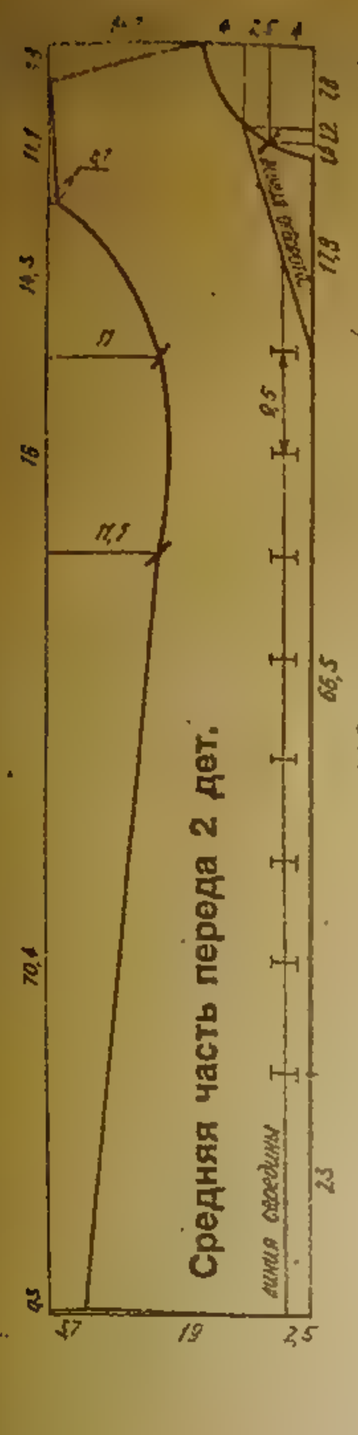
● Делаем примерку: надо уточнить величину отворота лацканов, проверить, как идет линия низа. Для этого удобней встать на табуретку и деревянной линейкой измерить расстояние от пола до низа изделия спереди и сзади. Если все верно, подшиваем низ и подборт по линии низа.

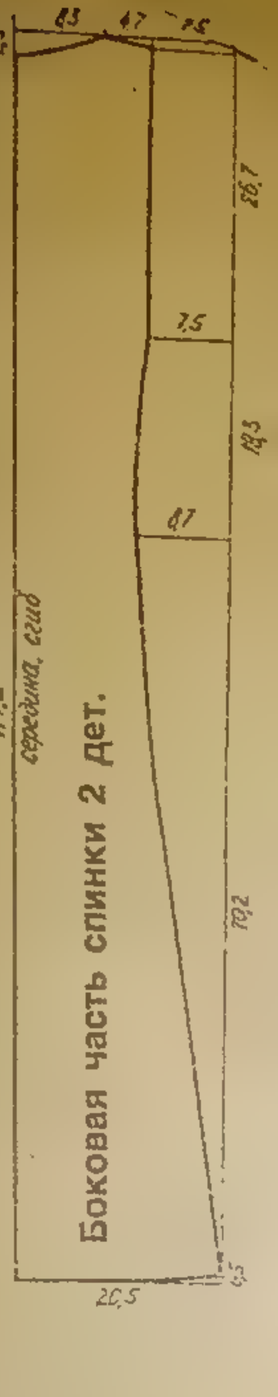
● Рукав стачиваем по боковому и, если есть, по локтевому шву.

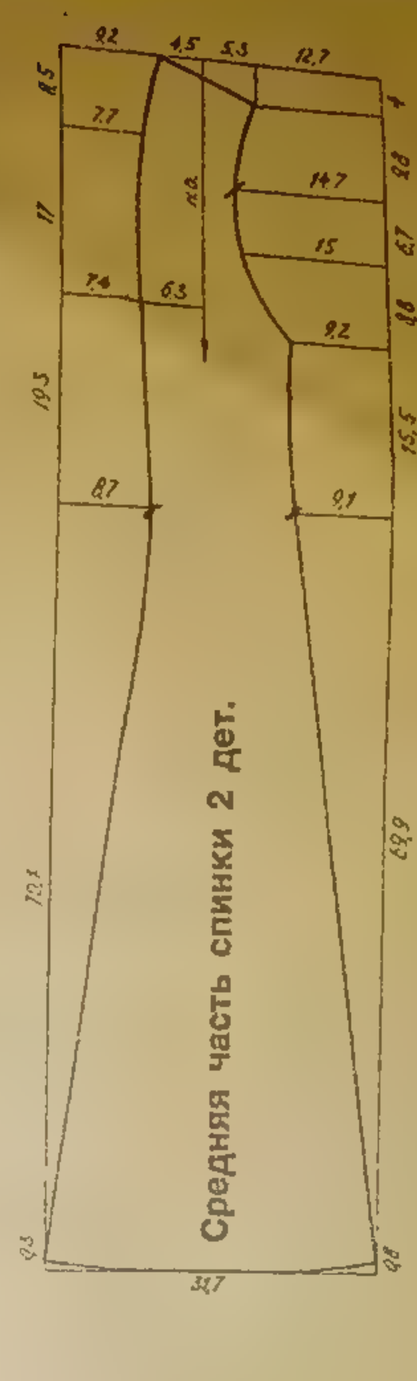
● Детали манжет укрепляем прокладкой. Складываем их лицом к лицу и стачиваем в кольцо, затем по нижнему шву. Отворачиваем на лицо, приутюживаем. Манжету укрепленной прокладкой стороной накладываем на лицевую сторону рукава и притачиваем. Отворачиваем манжету на изнанку и притачиваем с лицевой стороны швом «в раскол».

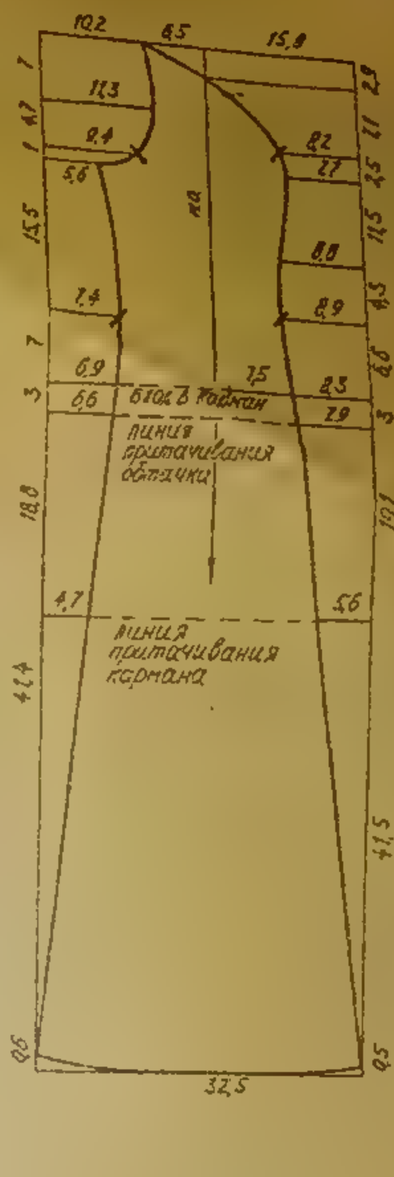
● Выворачиваем основное изделие на изнанку, а рукав — на лицо. Втачиваем его в пройму, делая посадку по окату так, чтобы контрольные метки совпали.

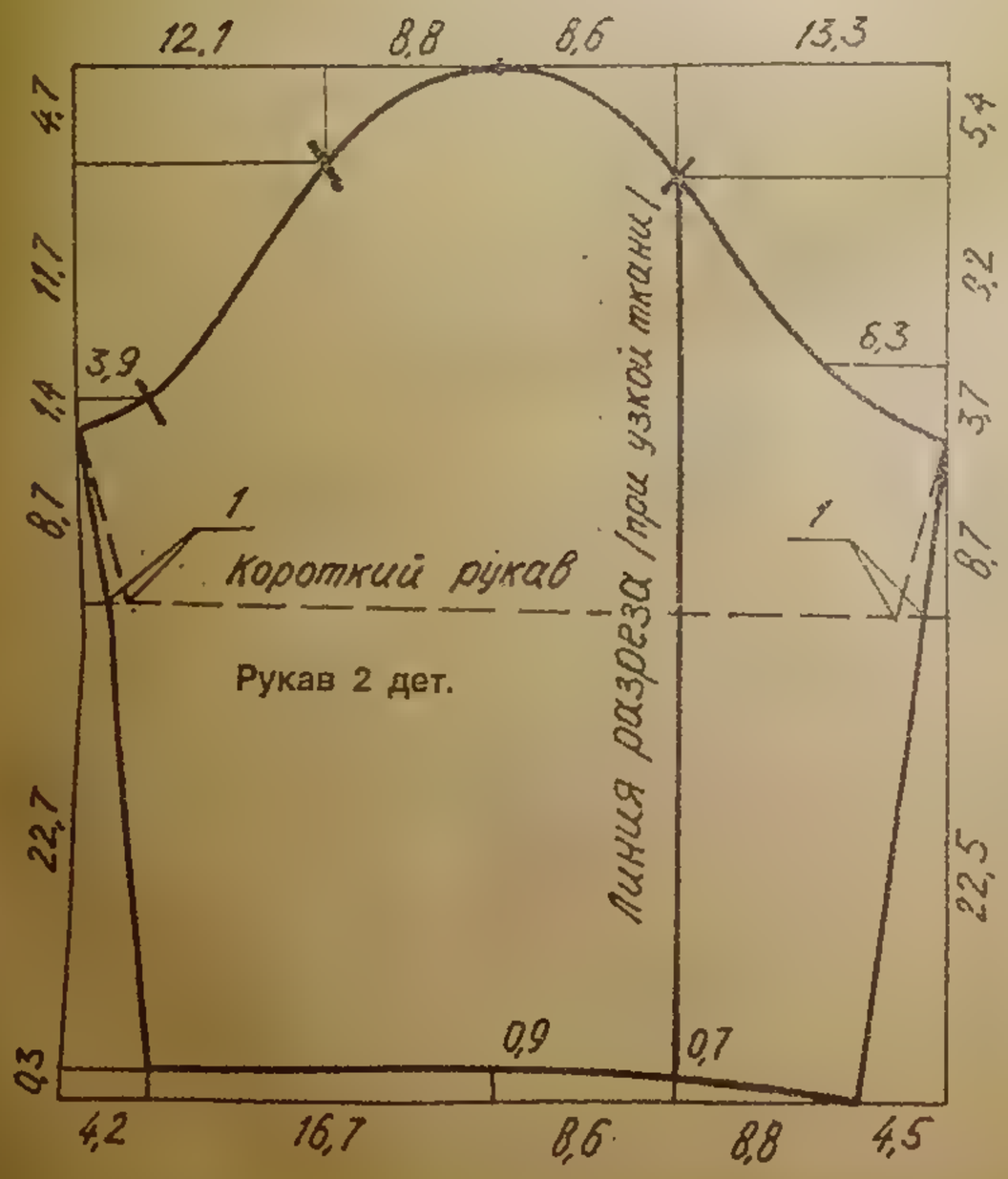
Халат готов. Носите на здоровье!



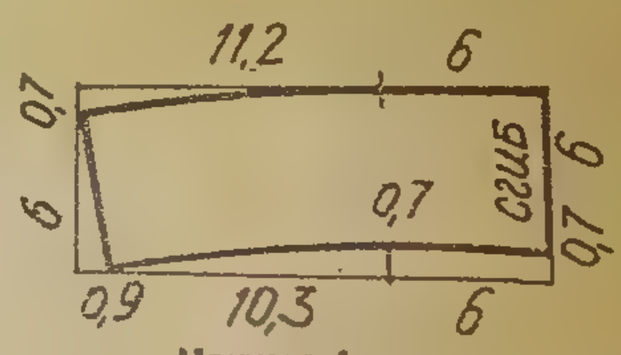




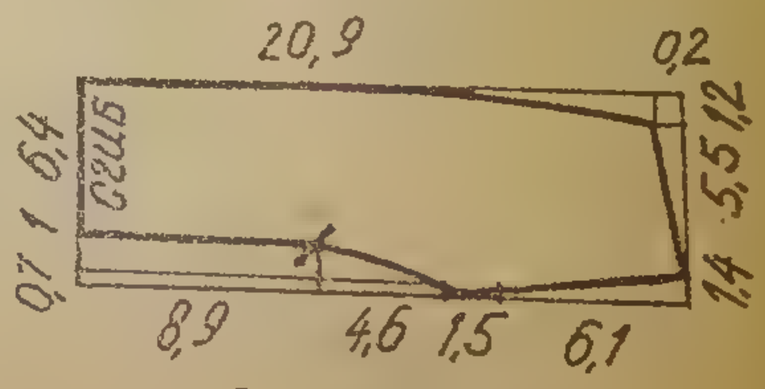




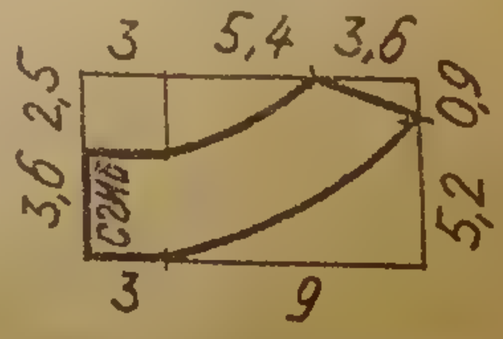
Рукав 2 дет.



Манжет 4 дет.



Воротник 2 дет.



Обтачка спинки 1 дет.

НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ? СВЯЖИТЕ!

Молодежь всегда воспринимает моду по-своему, иной раз доводя ее предложения до крайности. Если она рекомендует вещи малых объемов, облегающие фигуру,— носят «супермалые», уже не облегающие, а обтягивающие. Короткие юбки превращают в «мини». Яркие цвета в одежде напоминают пронзительный крик, а сдержанный колорит уподобляется полинявшим краскам. Вот почему в разные годы молодежная одежда кажется надетой не по размеру: то мала, то велика. Но именно в этом — ее «изюминка», ее индивидуальность.

В этом сезоне «крик» молодежной моды — облегающие юбки, платья, брюки, джемперы. Облегают фигуру они столь плотно, что даже получили название «вторая кожа». Материал для такой одежды — чаще всего трикотажное полотно, которое легко растягивается, оставаясь в то же время упругим. Силуэт определяется формами фигуры, поэтому такая мода хороша для стройных девушек.

Трикотажные леггинсы (брюки типа рейтуз), джемперы, мини-юбки — без этих вещей девушке сегодня трудно выглядеть современной. Однако сейчас не просто, да и дорого приобрести их! Лучше постараться сделать самим. Многие девушки искусно вяжут крючком, на спицах и даже на ручных машинах. Поэтому для них не составит труда связать изделие в виде трубы. Ширина такой «трубы» определяется объемом бедер, которые она должна плотно облегать. Длина «трубы» может быть разнообразной, она будет зависеть от того, как вы предполагаете ее использовать.

Посмотрите на рисунки. Простая вязаная «труба» может стать мини-юбкой и мини-платьем, джемпером без бретелей, широким воротником, натянутым на плечи, головным убором... Вариантов очень много — надо лишь подумать, поэкспериментировать перед зеркалом.

Если связать несколько таких «труб» разной длины и цвета, вы сможете только из них составить оригинальный комплект. Модны все цвета — и пастельной гаммы, и яркие, и белый, рядом с которым другие оттенки кажутся еще более насыщенными.

Для вязания «трубы» используют переплетения типа резинки. Вручную лучше всего вязать их на круглых спицах, без швов.

Л. БАНКОВСКАЯ, искусствовед,
рисунки В. БОРИСОВОЙ.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «А» В КРУЖОЧКЕ?

Купишь новую вещь и начинаешь гадать: что скрыто за таинственными значками-символами на этикетке?

Оказывается, значки эти указывают, какие препараты можно использовать при чистке изделия и в каких условиях.

- (A) — изделие можно подвергать химической чистке любым препаратом
- (P) — можно чистить перхлорэтиленом, бензином и уайт-спиритом
- (P) — чистка теми же средствами, но с ограниченным количеством воды
- (F) — изделие можно чистить только уайт-спиритом
- (F) — чистить с трифтортрихлорэтаном с ограниченным количеством воды
- — химическая чистка запрещена
- — изделие можно сушить в барабане (тумблере)
- CL — можно отбеливать средствами, выделяющими хлор
- CL — нельзя отбеливать средствами, содержащими хлор
- 95°C — изделие можно кипятить
- 40°C — можно стирать в воде не выше указанной температуры
- — водная обработка недопустима!
- — стирать только вручную при температуре не выше 40°С, выжимать слегка, не выкручивая
- — изделие не выжимать, а повесить сушиться на вешалку
- — не выжимать, для сушки разложить на плоской поверхности
- — не стирать в стиральной машине
- — изделие можно гладить при температуре:
  - — не более 200°С;
  - — не более 150°С;
  - — не более 110°С;
  - — изделие гладить нельзя.

Г. ВОЛКОВА,
заведующая приемным пунктом химчистки

ЧЕРНОЕ С БЕЛЫМ, БЕЛОЕ С ЧЕРНЫМ

Именно такое сочетание преобладает в тканях, над которыми колдуют сейчас лучшие дома мод. Сколько вариантов можно придумать всего из двух цветов! На «шахматке» (так называют эти ткани) построены целые коллекции одежды. Модельер Надежда СЕЖЕНЦЕВА предложила свою, оригинальную трактовку этой темы. Особое настроение ее пуловеру придает сочетание строгих геометрических линий с изящной нежностью цветка, окрашенного мягкими полутонами.

На женский вязаный пуловер (размер 48) потребуется 400 г пряжи черного цвета (300 м/100 г), 200 г белой, по 50 г розовой и зеленой. 10 кв. сантиметров на спицах № 4 составят 16 петель и 32 ряда резинки; 14 петель и 19 рядов лицевой глади.

Для ПЕРЕДА набираем на спицы нитью черного цвета 79 петель и вяжем 16 рядов (5 см) резинкой 1x1, затем переходим на лицевую гладь.

● 4 ряда вяжем нитью черного цвета.

● В следующих 28 рядах (18 см): на правых 36 петлях вяжем в шахматном порядке черно-белую клетку (одна клетка составляет 3 петли и 4 ряда). На оставшихся петлях — рисунок по схеме 1.

● Следующие 16 рядов (9 см): на 41-й петле справа чередуем черные и белые полосы. Ширина черной — 4 ряда, белой — 2 ряда. В левой половине продолжаем рисунок по схеме 1.

● Далее 31 ряд вяжем жаккардовое полотно по схеме 2. Начинаем его на 46 правых петлях, по мере завершения схемы 1 вводим в рисунок все петли переда.

● 4 ряда вяжем нитью черного цвета.

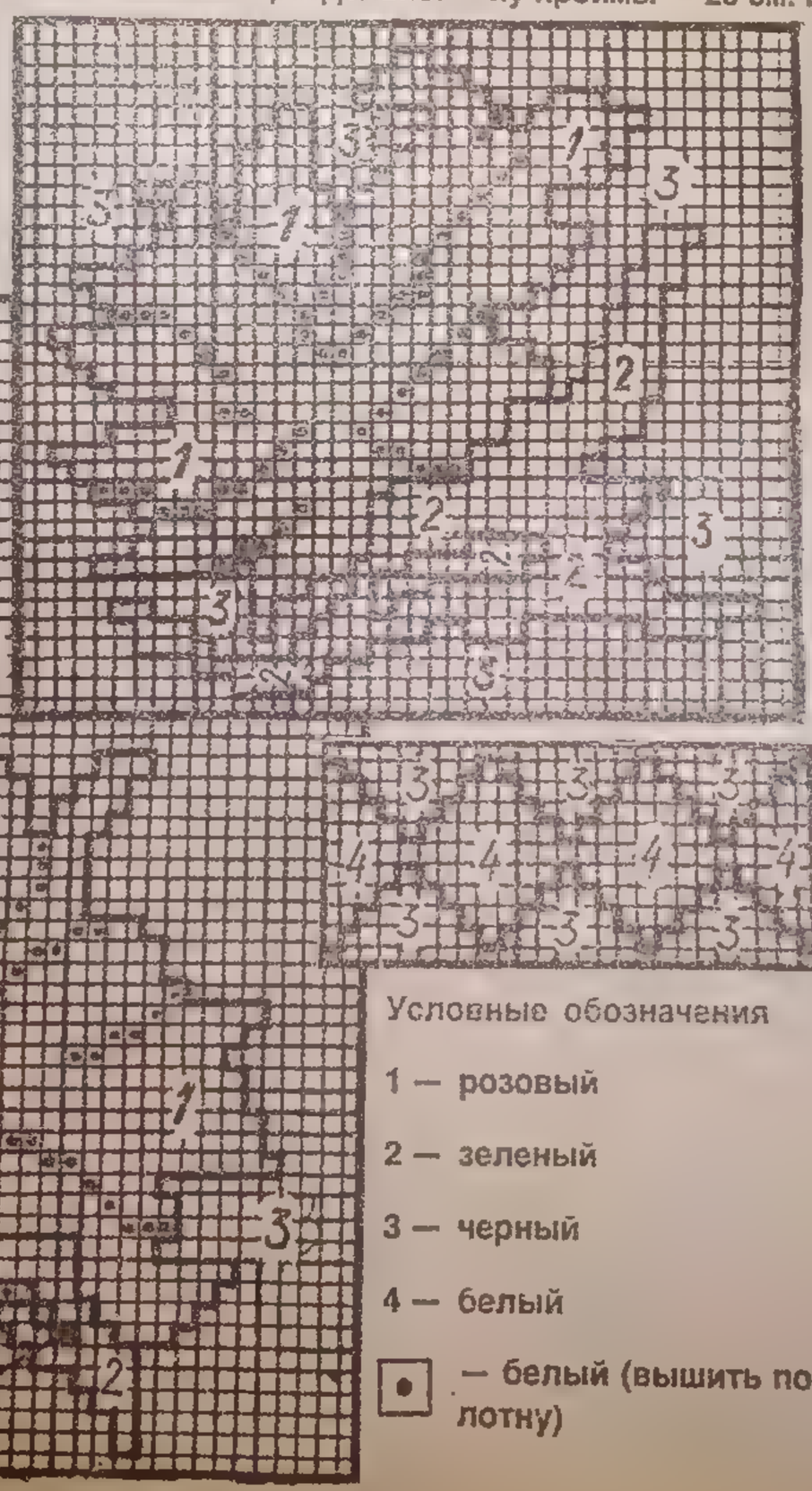
● На правых 39 петлях начинаем рисунок по схеме 3. Через 4 ряда в левой части полотна вывязываем крупную черно-белую клетку (одна клетка составляет 8 петель и 8 рядов).

● Через 66 см от начала работы снимаем на булавки 13 центральных петель. Дальше обе стороны заканчиваем раздельно. Для закругления выреза снимаем с внутреннего края в каждом втором ряду один раз 3 петли, два раза по 2 петли и два раза по 1 петле. Последние 8 рядов вяжем ровно. Петли плеча оставляем открытыми и снимаем их на булавки.

Переходим к СПИНКЕ. Она вяжется так же, как перед, целиком нитью черного цвета. Через 70 см от начала работы снимаем на булавку 17 центральных петель. Дальше обе стороны заканчиваем раздельно. Для закругления выреза снимаем на булавки с внутреннего края в каждом втором ряду 3, 2 и 1 петлю. Последние 2 ряда вяжем ровно. Петли плеча снимаем на булавки.

Готовые детали отпариваем через 2 слоя влажной марли. Соединяем перед и спинку по плечевым срезам трикотажным швом «петля в петлю». Для РУКАВА от плечевого шва вдоль кромки переда и спинки отмеряем глубину проймы — 26 см. По лицевой стороне из кромочных петель набираем 75 петель. На центральных 28 вяжем жаккардовое полотно по схеме 2. Для боковых скосов убавляем с обеих сторон полотна 11 раз по 1 петле в каждом 6 ряду. Через 41 см от начала работы равномерно убавляем 14 петель и переходим на резинку 1x1. Вяжем манжет 10 рядов (4 см), затем петли закрываем. Так же вяжем второй рукав. Готовые детали отпариваем.

Петли ГОРЛОВИНЫ снимаем с булавок на спицы. По изнаночной стороне набираем недостающие петли. Вяжем резинкой 1x1 8 см (двойную высоту планки). Перегибаем ее на лицевую сторону, открытые петли пришиваем кетельным швом. Осталось сшить боковые швы и швы рукавов.



Условные обозначения

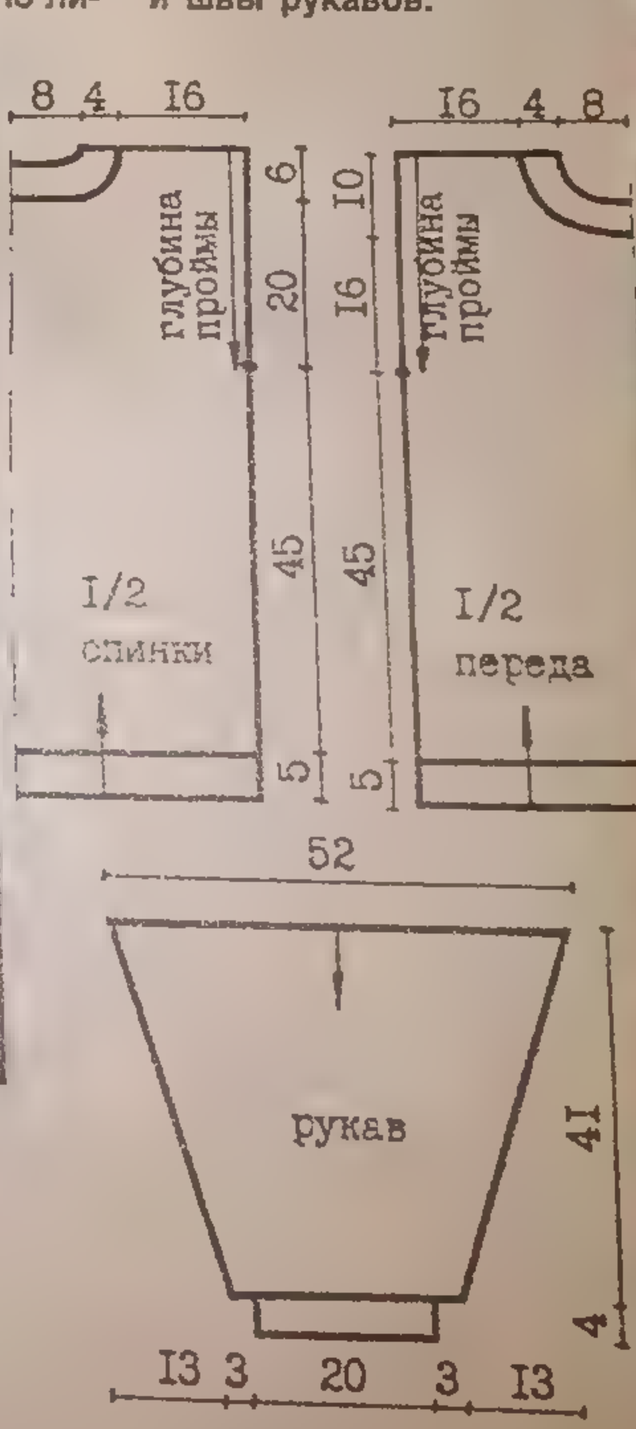
1 — розовый

2 — зеленый

3 — черный

4 — белый

● — белый (вышить по полотну)



КАК НОВАЯ...

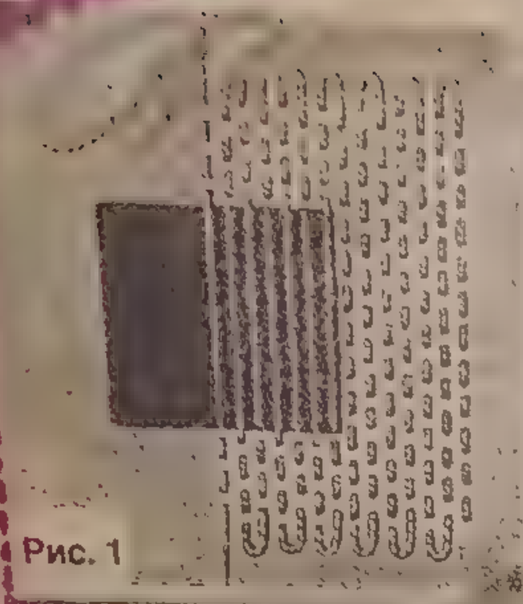


Рис. 1

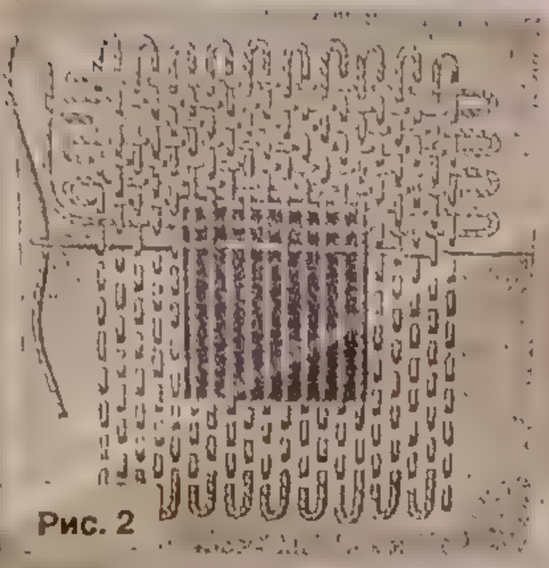


Рис. 2

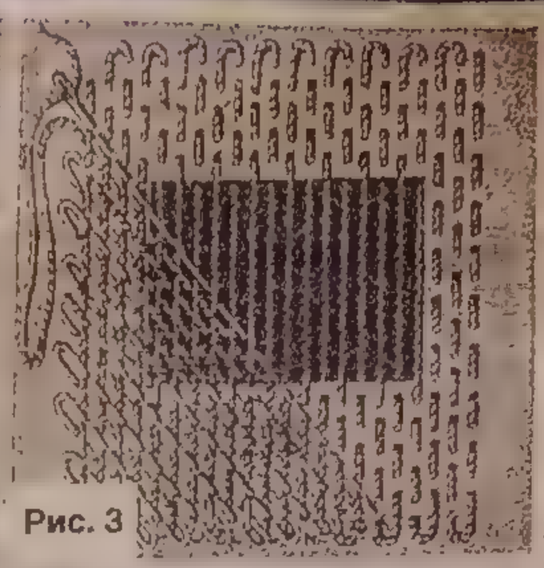


Рис. 3

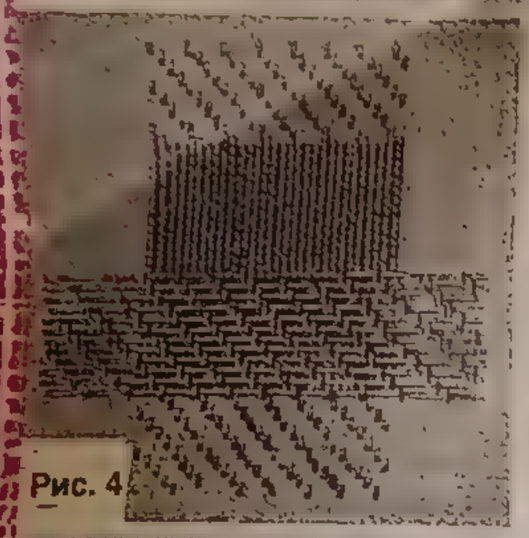


Рис. 4

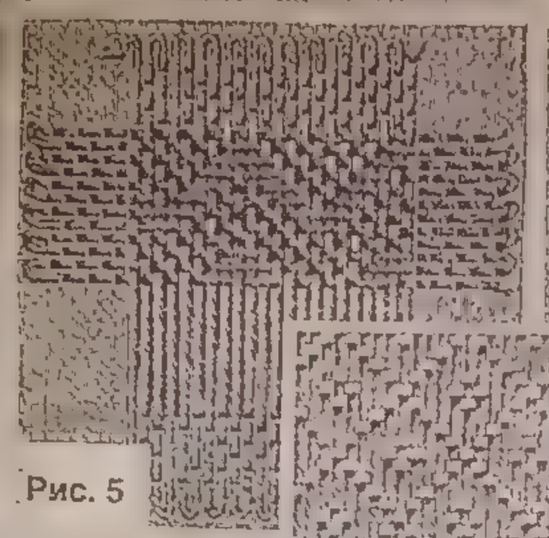


Рис. 5

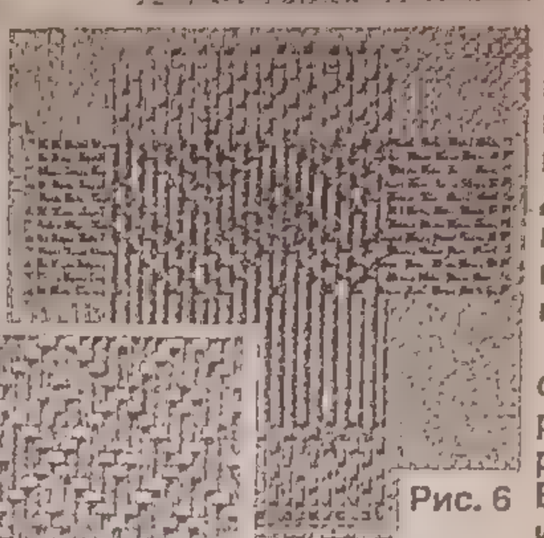


Рис. 6

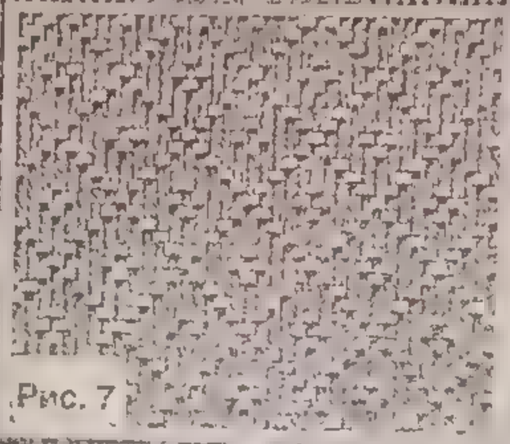


Рис. 7

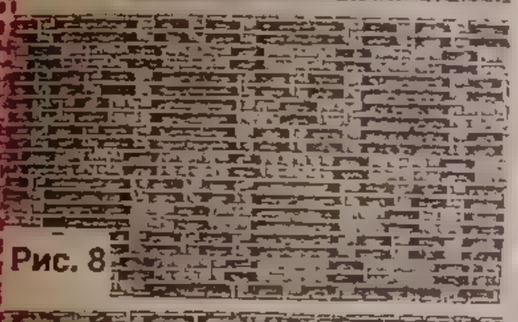


Рис. 8

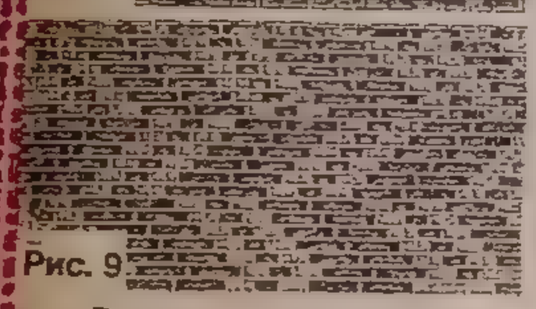


Рис. 9

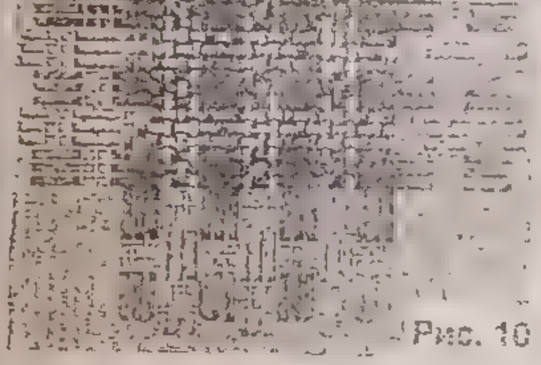


Рис. 10

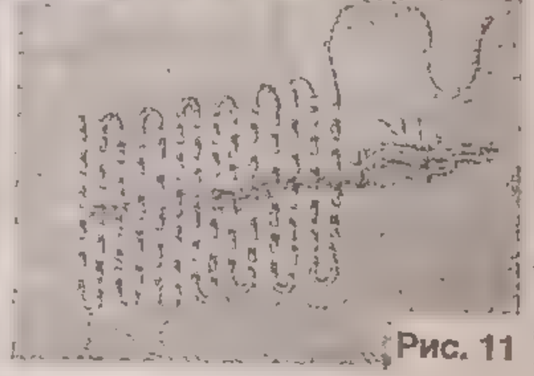


Рис. 11

Раньше каждая женщина умела ловко починить прохудившуюся одежду — та становилась, как новая. Мы растеряли многие бабушкины секреты. Не пора ли их вспомнить?

Поговорим сначала о штопке. Целое искусство, если вдуматься! Если ткань просто протерлась, «сквозит» — штопают прямо по тем же самым ниткам. Если протертое место очень большое или даже образовалась дыра, то вырезают аккуратно все худое и штопают «на воздухе».

Больше всего для штопки подходят нитки той же ткани, можно выдернуть их из лоскутка, например. Если же это невозможно, воспользуйтесь обыкновенной хлопчатобумажной штопкой подходящего цвета. Она очень мягка и состоит из нескольких ниток — вдевают в иголку и одну, и две, и больше — смотря по тому, какой толщины ткань.

ГЛАДКИЕ ТОНКИЕ ТКАНИ (в том числе хлопок, лен, шелковое и шерстяное полотно) можно заштопать четырьмя приемами:

ПРЯМАЯ ШТОПКА «НА ВОЗДУХЕ». Рис. 1—3. Эта штопка (как и все другие) исполняется на левой стороне ткани. Сначала приготовляют основание штопки, т. е. натягивают продольные нитки (см. рис. 1).

Здесь надо заметить, что нельзя туго натягивать нитки, напротив, при начале каждого ряда должна образоваться маленькая петля, которая потом мало-помалу натягивается, предохраняя ткань от сборок, которые могли бы образоваться на ней после стирки.

Второй или поперечный ряд стежков (см. рис. 2) исполняется так же, нитки этого ряда переплетаются с нитками первого ряда. Старайтесь, чтобы нитки плотно прилегали друг к другу, тогда готовая штопка примет вид того полотна, на котором сделана.

Многие рукодельницы предпочитают косую штопку — она отличается тем, что второй ряд стежков идет вкось (см. рис. 3). Но эта штопка всегда более заметна, чем прямая.

АТЛАСНАЯ ШТОПКА. Рис. 4. Употребляется, когда нужно починить материю в косую нитку или узорчатую. Прямая штопка очень заметна, атласную же можно более или менее замаскировать, подогнать к рисунку ткани.

Продольные стежки делают, как обычно. Поперечные же следующим образом: пропустив три нитки, захватить одну; второй ряд делается так же, только нитка захватывается на одну вперед. Или иначе: оставляют одну нитку основания и захватывают две следующие.

КАМЧАТНАЯ ШТОПКА. Рис. 5. Эта штопка настолько красива, что может в отдельных случаях заменить вышивку, и к тому же легко исполнима. Сначала, как обычно, проводятся продольные нитки. Затем по ним делают различные узоры, пропуская и захватывая продольные нитки в разном количестве.

На рис. 5 — лицевая сторона такой штопки, на рис. 6 — изнанка ее, на рис. 7 она в готовом виде. Если камчатная штопка исполняется нитками в несколько цветов, то основные нитки обычно светлые, а поперечные, посредством которых исполняются узоры,— цветные.

На рис. 8 и 9 две модели старинной штопки, которую когда-то делали в монастырях. Такая штопка служила и вышивкой. Ее можно исполнить на полотне с выдернутыми нитками или же по решетке, сделанной как простая штопка, только не так плотно. Нитки для этой штопки должны быть толще основных ниток, в тон ткани или цветные.

Штопка, которая представлена на рис. 10, исполнена на белом фоне цветными нитками. На рисунке ясно видно, как она исполняется.

ПРОСТАЯ ШТОПКА. Рис. 11. Эта штопка делается, если нитки ткани еще не совсем протерты. Наметав рваное место для удобства работы на кусок клеенки или пленки, иголкой работают взад и вперед, как ясно видно на рисунке. Стежки штопки должны быть как можно мельче, нитки натянуты не туго.

Штопать начинают всегда без узла. При окончании работы нитку не закрепляют, а проводят на одном и том же месте несколько раз и отрезают ее потом вместе с оставшимися ниточками ткани.

ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Октябрь

После насыщенного сентября октябрь выглядит месяцем передышки и довольно спокойного, по большей части успешного развития всех дел. Вторая половина месяца складывается лучше первой, поэтому до 15 хорошо бы провести все подготовительные работы, способные обеспечить успех, а затем переходить к решительным действиям. В первой половине месяца слабое место многих — здоровье, так как иммунитет понижен и нормализуется лишь после 18. Периоды повышенной травмоопасности — 1—5, 9—12 и 14, 15, 31.

Полнолуние 11, новолуние 25. Луна в перигее 23, в восходящем узле 2 и 29, в нисходящем 16.

ОВЕН (21.3—20.4).

Успех может быть достигнут в укреплении семейного взаимопонимания и гармонизации партнерских отношений. Главное — не давать в этих сферах выхода своей раздражительности 1—10. Она сослужит вам особенно плохую службу 3, 9, 14 и 31. В конце месяца растет опасность инфекционного заболевания. На успех можно рассчитывать 1, 5, 10, 16, 20, 23, 28. Трудности вероятны 3, 7, 14, 18, 21, 25, 31.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Главные задачи месяца: налаживание сердечных дел и добрых отношений с ближайшим окружением, укрепление здоровья. В деловой сфере постарайтесь завязать побольше контактов — месяц благоприятен для совместной работы. Повезет в любви, но будет туговато с деньгами: улучшения можно ожидать после 15. Во второй половине месяца повышается творческая активность, улучшается материальное положение. Обманов и заблуждений остерегайтесь 14, 15 и 24. Ваши лучшие дни 3, 8, 13, 17, 22, 26, 31. Не все пойдет гладко 1, 6, 11, 15, 20, 24, 28.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Месяц благоприятен для укрепления финансового положения, нормализации отношений с рабочим коллективом. В начале и в конце месяца остро будет стоять материальная проблема. После 19 наступает благодатная пора для семейных и партнерских отношений, но будьте благоразумны 27, 28 — это критические дни для вашего благополучия. Не слишком поддавайтесь кратковременным увлечениям в первые две недели, в какой бы сфере они ни возникали. Удачные дни 1, 6, 10, 16, 19, 24. Неудачи вероятны 4, 8, 13, 17, 21, 26, 28, 30.

РАК (22.6—23.7).

Главный ваш недруг в этом месяце — раздражительность. Чем спокойнее вы будете воспринимать жизнь, тем счастливее она у вас сложится. Особенно может нервировать первая неделя. Дом, семья, дети — главные источники возникновения вашего недовольства. Постарайтесь заручиться поддержкой старших членов семьи. В первой половине месяца конфликтные ситуации, если вы их не сумеете избежать, неблагоприятно отразятся на вашем здоровье, в первую очередь на пищеварительном тракте. Лучший период месяца — после 23. Здесь вы сможете наверстать упущенное за весь месяц. Держите свои эмоции в узде 1, 5, 10, 15, 20, 25, 28 и смело вперед 2, 7, 13, 17, 21, 26, 30.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Для вас октябрь — напряженное время. Особенно много мелких, наползающих друг на друга дел скопится в первой половине месяца. Постарайтесь не упустить из вида главного — налаживания отношений с соседями, с коллегами на работе и со старшими по возрасту и служебному положению: обстоятельства будут благоприятствовать вашим шагам в этих направлениях. Если не удастся устранить противоречий во взаимоотношениях в период с 14 по 23, последняя неделя может пройти под знаком активных действий ваших завистников и врагов. Обстоятельства вам благоприятствуют 1, 6, 12, 16, 19, 24, 28. Будьте осторожны и внимательны к обстановке 3, 9, 13, 18, 22, 26, 31.

ДЕВА (24.8—23.9).

Месяц начнется с финансовых затруднений, которые, по-видимому, удастся решить после 22. Несдержанность в эмоциях 17 и 18 может сильно вам повредить, оттолкнуть от вас друзей, нарушить планы. В течение месяца вероятны кратковременные поездки, благоприятные условия для завязывания знакомств и получения нужной информации. 27—30 вероятно сгущение домашней атмосферы. Возможно обострение хронических заболеваний во второй половине месяца. Благоприятные для вас дни 2, 8, 12, 18, 22, 26, 30. Огорчения могут возникнуть 1, 5, 10, 15, 20, 25, 29.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

В целом успешный для ваших дел месяц, но в первые две недели придется преодолевать внезапно возникающие трудности. Умеренное везение в делах, в любви и в профессиональной сфере будет чувствоваться в течение всего месяца. В последних числах вероятны существенные расходы. Дела на работе потребуют затраты энергии, поэтому старайтесь не переутомляться. После 15 могут открыться дополнительные каналы заработка. В период полнолуния будьте уравновешенны. Удачное стечение обстоятельств 2, 5, 11, 15, 19, 24, 28, неблагоприятно могут пойти дела 3, 7, 14, 18, 21, 27, 31.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Трудный для вас месяц. Остро может встать личная проблема, задача реорганизации жизни, и все это на фоне обязательных каждодневных дел, лишающих свободы действий. В первой половине месяца нервное перенапряжение способно серьезно подорвать ваше здоровье, поэтому не принимайте близко к сердцу все происходящее вокруг вас. Улучшение самочувствия, обнадеживающий поворот в делах намечаются после 24. Внимательно следите за своим кошельком 27—29 — возможны потери или кража. Наибольшая вероятность везения — в области заработка и коммерции, серьезные затруднения могут возникнуть в профессиональной сфере и в любви. Благоприятные дни 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, неблагоприятные — 2, 7, 11, 16, 20, 24, 29.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Успех целиком зависит от вашей активности: под лежачий камень вода не течет. Месяц удачен для обретения новых знакомств, развития партнерских отношений. Возможна помощь со стороны государственных учреждений. Решение личных проблем придет после 19. Особого внимания могут потребовать дети между 5 и 15. Следите за своим самочувствием: перенапряжение может в конце месяца привести к недомоганиям, сбавьте интенсивность работы после 23. Фортуна вам улыбается 1, 5, 11, 15, 21, 23, 28. Неприятности возможны 3, 9, 14, 17, 22, 26, 30.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Главные усилия придется направить на упрочение положения на работе. Используйте для этого деловые связи. Постарайтесь укрепить и свой тыл — семейные отношения, не переносите неприятности по работе в домашнюю сферу, особенно 1—7. Профессиональные успехи вероятны после 15, наиболее важных контактов и соглашений можно ожидать с 19 по 30. Финансовое положение в течение всего месяца неважное. После 23 возрастают ваша изобретательность и интуиция в сфере заработков. Ловите удачу 4, 8, 14, 18, 22, 27, 31. Не падайте духом при невезении 2, 6, 10, 15, 20, 24, 29.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Октябрь для вас месяц профессионального и духовного роста, благоприятного развития карьеры. Вероятна дальняя поездка. Не ввязывайтесь в конфликты 1—5. Начиная с 19 может возникнуть необходимость укрепить дружеские связи. Счастливые шансы вероятны 1, 6, 12, 16, 20, 23, 28. Возможность неудач не исключена 3, 9, 14, 18, 22, 27, 31.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Месяц творческой активности и необходимости быть осторожным, осмотрительным в своих обязательствах, особенно 1—13. Возможна дальняя поездка. Заработки будут зависеть исключительно от вашей изобретательности. Неплохо заручиться поддержкой влиятельного лица. Берегитесь простуды, вероятны также приступы ревматизма и артритов. После 23 перед вами открываются новые перспективы улучшения жизни. 1—7 последите за детьми: они способны доставить вам огорчение. К 25 постарайтесь разделаться с главными делами месяца, потому что может быть наплыв незапланированных мелочей. Ваши счастливые дни 4, 8, 13, 18, 22, 26, 31. Проявите сдержанность и спокойствие 1, 6, 10, 16, 24, 29.

НОЯБРЬ И ДЕКАБРЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Два последних месяца года обещают быть бурными в социально-политическом отношении и трудными в материальном.

НОЯБРЬ требует, чтобы все важное было улажено до 12, ибо затем, вплоть до 2 декабря, пойдет период повышенной вероятности неправильных решений и нецелесообразных действий, особенно опасный для Скорпионов и Стрельцов, в меньшей степени это относится к Львам, Девам, Водолеям и Рыбам. Наиболее благоприятный для всех дел период ноября с 5 по 15. Неблагоприятная полоса — с 22 до конца месяца. В ноябре нужно постараться разрешить все юридические вопросы, привести в полную ясность взаимоотношения с государственными учреждениями, укрепить деловые и эмоциональные связи.

Наиболее ответственными в ноябре являются следующие дни: 4 — затор в делах, плохое настроение; 9 — вероятность неверной, ошибочной оценки ситуации; 13 — раздражительность, вероятность эмоциональных конфликтов; 17 — общая напряженность обстановки; 20 — недоразумения в любви; 22 — тяжелое душевное состояние; 28 — неполадки в делах, разногласия по пустякам; 30 — неувязки, раздражающие мелочи. Успешно преодолевая эти подводные камни жизни, вы избегнете многих неприятностей. Наибольшее сгущение обстоятельств в ноябре ожидается 22—25.

ДЕКАБРЬ — месяц расплаты за ошибки ноября. Общая раздражительность и эмоциональная неустойчивость, развившиеся в ноябре, могут спровоцировать в начале месяца серьезные аварии на транспорте и на производстве. Второй опасный период — 19—26. Наиболее везучими в декабре будут ОВНЫ и ЛЬВЫ.

Начиная с 18 декабря будет чувствоваться приближение солнечного затмения 24. Хотя оно и не видно в наших широтах, тем не менее сильно и неблагоприятно влияет на психику, дестабилизирует общественные отношения. В этот период возможны различные конфликты, неожиданные реакции на, казалось бы, пустячные раздражители. Выиграют уравновешенные и спокойные, те, кто умеет держать свои эмоции в узде. У ВОДОЛЕЕВ в этот период может возникнуть кризис в интимных отношениях, у КОЗЕРОГОВ — эмоциональные срывы, у ВЕСОВ — финансовые просчеты. Остальные знаки будут в меньшей мере подвержены этим влияниям. Наилучшая полоса месяца с 4 по 18, когда возможны положительные сдвиги во всех сферах нашей жизни. К новому году мы подойдем в весьма нестабильной обстановке, в условиях торможения во всех областях жизни, отказа от ранее заключенных договоренностей, нарушения связей.

Следует принять во внимание наиболее «горячие» дни декабря. Это 4 — наплыв дел, превышающий возможности их выполнения, спешка и опасность аварий; 5 — излишний критицизм; 6 — эмоциональные вспышки, несдержанность, накал страстей; 10 и 11 — беспокойство, конфликтность; 15 — полная неясность в делах; 18 — повышенная опасность несчастных случаев и досадных происшествий; 20 — настроение раскаяния, сожаления о содеянном; 21 — отчуждение во взаимоотношениях; 24—25 — плохое настроение на фоне агрессивности; 27—28 — повышенная тревожность; 30—31 — нервность, раздражительность, напряженность в отношениях.

Для ориентировки в этих двух месяцах приводим «индексы везения» по четырем параметрам — жизненная активность, любовь, профессиональные успехи, финансовое положение. Один крестик означает положительные тенденции, два — хорошие шансы на успех, три — отличное положение дел. Один минус — отрицательные тенденции, два — невысокие шансы на успех, три — неважное положение дел.

«ИНДЕКС ВЕЗЕНИЯ» В НОЯБРЕ — ДЕКАБРЕ 1992 г.

	НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ			
	жизненная активность	любовь	профессия	деньги	жизненная активность	любовь	профессия	деньги
ОВЕН	+	+++	–	– – –	++	+++	++	+
ТЕЛЕЦ	++	– –	++	++	+	–	++	++
БЛИЗНЕЦЫ	+++	+++	+	– – –	+	+++	– –	+
РАК	–	– –	++	+	++	+	+	++
ЛЕВ	+	++	–	+	++	+++	+	+
ДЕВА	– –	+++	–	+	+	+++	–	++
ВЕСЫ	–	++	+	+	–	++	++	–
СКОРПИОН	++	–	–	+++	–	–	+	++
СТРЕЛЕЦ	++	–	–	–	++	++	–	–
КОЗЕРОГ	– –	+++	++	–	– –	++	+	+
ВОДОЛЕЙ	++	–	+	+	+++	++	+	–
РЫБЫ	+	–	++	–	+	+	–	–

ВНИМАНИЕ — ПОДПИСКА

Издательство «ОГИЗ» предлагает в 1992—1993 гг. подписку на собрание сочинений А. ДЮМА в 10 томах. Первый том уже вышел из печати.

Для оформления подписки необходимо перечислить 75 рублей (задаток за последний том) НА СПЕЦССУДНЫЙ СЧЕТ 32092373038 В АКЦИОНЕРНОМ ОБЩЕСТВЕ БАНКА «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» МФО 16100.

Подписку проводит муниципальное книготорговое предприятие «Петербург-Книга». Почтовый адрес: 198096, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, УЛ. КРОНШТАДСКАЯ, 11. ТЕЛЕФОНЫ: 183-50-02 и 183-52-57.

Отправлять деньги почтовым переводом. Квитанция об оплате остается у Вас в подтверждение подписки. Заказным письмом Вы высылаете копию платежного поручения и сообщаете свой точный адрес. Книги получите наложенным платежом. Стоимость бандероли включается в сумму наложенного платежа по тарифам Минсвязи.

В связи с возможным изменением конъюнктуры рынка издательство оставляет за собой право изменять стоимость последующих томов.

СПЕШИТЕ! Тираж и срок подписки ограничены.

О прекращении подписки будет сообщено дополнительно.

ИНСТИТУТ ЮВЕНОЛОГИИ
ВЫСЫЛАЕТ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ:

ПОСОБИЕ ПО ОМОЛОЖЕНИЮ КОМПЛЕКСОМ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ

по методу профессора, доктора медицинских наук Е. Красовского. После первого года занятий люди молодеют на десять лет по объективным данным.

КНИГУ ПРОФЕССОРА Е. КРАСОВСКОГО «ЖИЗНЬ В БОРЬБЕ».

Цена с пересылкой одной книги 68 рублей. Оплата после получения на почте заказчика.

Ваших заявок ждут по адресу: 119121, Москва, а/я 31. На конверте укажите — заказывается пособие или книга.

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ, УЧЕБУ И СТАЖИРОВКУ В США, АВСТРАЛИЮ И СТРАНЫ ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ!

Более подробную информацию Вы можете бесплатно заказать по адресу: 115409, Москва, а/я 45, «БУТЭК», «ИНПРИБОР»; по телефонам: 326-11-16, 383-30-91, 342-31-42.

К ВАШИМ УСЛУГАМ ТЫСЯЧИ РЕАЛЬНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ!

McCALL'S

АМЕРИКАНСКИЕ ВЫКРОЙКИ · ПОЧТОЙ!

AMERICAN DESIGN

120 лет американская фирма «МакКоллз Паттерн», ведущий производитель моделей женской одежды не только в США, но и в мире, удивляет и радует своими уникальными выкройками. 500 новых моделей ежегодно!

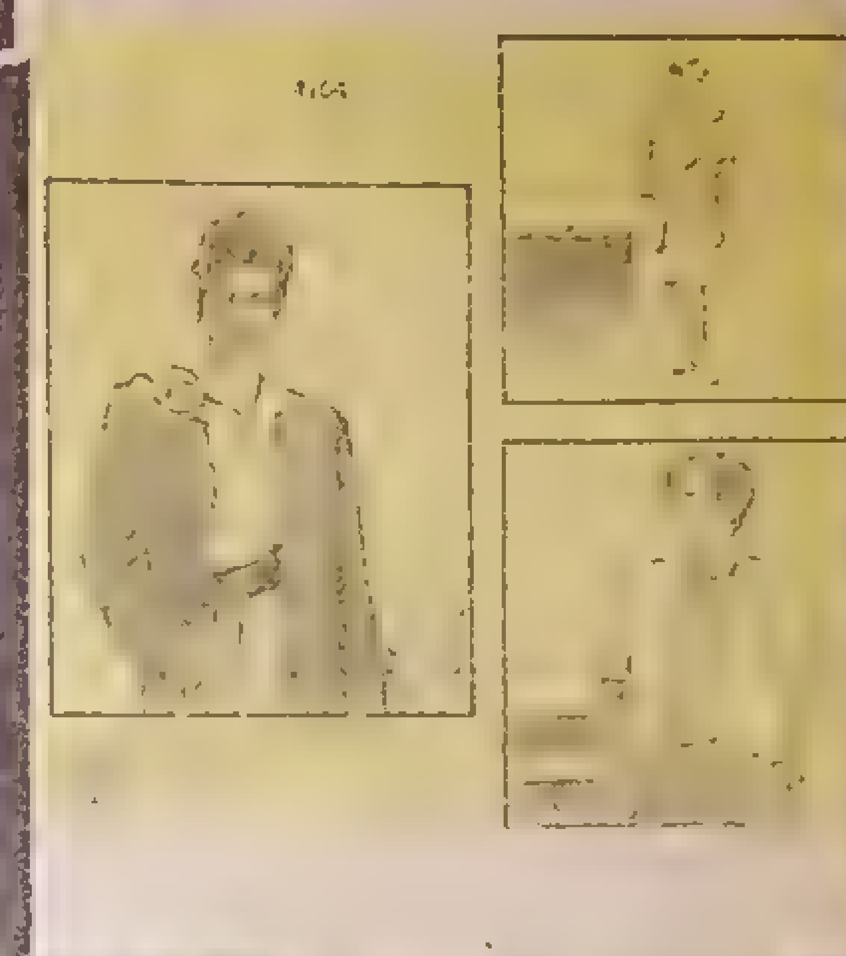
Для пошива модной вещи Вам не потребуется калька, т. к. все детали расположены отдельно и даны в натуральную величину. В каждой детали учтены припуски на швы. По специальной таблице на обложке Вы точно установите расход ткани, а оригинальная разработка фирмы «МакКоллз Паттерн» позволит Вам перед раскроем подогнать модель по росту. Если же у Вас мало опыта, в пакете Вы найдете подробные инструкции и советы с иллюстрациями.

4673

БЛУЗОН И ЮБКИ (размеры 44, 46, 48): двубортный блузон (носится как жакет) с вытачками на лифе и хлястиком по спине, длинными или короткими рукавами со складками по окату, с декоративным платочком в нагрудном кармане; юбки с застежкой сзади на «молнию»: прямая — с вытачками спереди и сзади и пышная — с мягкими складками.

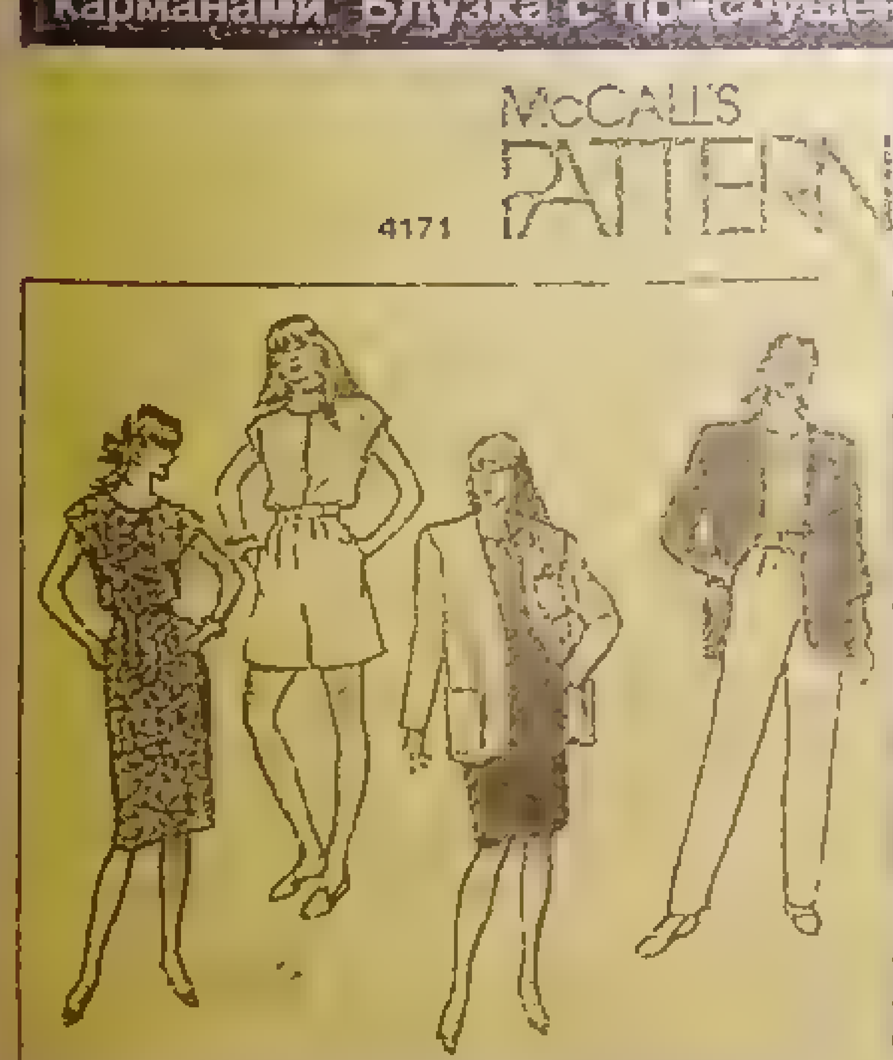
4104

ПАЛЬТО И ЖАКЕТЫ БЕЗ ПОДКЛАДКИ (размеры 48, 50, 52), разнообразной длины, с короткими или длинными втачными рукавами, подплечниками и отделочными строчками. Пальто А и жакет В — с карманами в швах. Жакет С — с накладным нагрудным карманом. Жакет Д — с короткими рукавами со шлицей и отделочной пуговицей.



4171

ЖАКЕТ, БЛУЗКА, ЮБКА, БРЮКИ И ШОРТЫ (размеры 48, 50—52). Жакет без подкладки с застежкой спереди на 1 пуговицу, подплечниками, длинными рукавами и накладными карманами. Блузка с присборенными плечами, подплечниками, застежкой спереди на пуговицах, разрезами в боковых швах и отстрочкой по низу, проймам и горловине. Юбка, брюки и шорты с поясом, складками спереди и вытачками сзади. Юбка со шлицей и застежкой сзади на «молнию», крючок и петлю. Брюки и шорты с карманами и застежкой в боковых швах.



4680

ЮБКА, ЮБКА-БРЮКИ И КОМБИНЕЗОН [illegible] складки [illegible] детали, карманы в боковых швах.

ВАМ НЕОБХОДИМО

Вы получите выбранные выкройки по почте, если переведете деньги на наш расчетный счет и направите нам письмо-заявку, указав количество экземпляров и номер модели. Не забудьте приложить к заявке квитанцию об оплате. Цена: № 4104 — 85 руб., № 4673 — 85 руб., № 4171 — 93 руб., № 4680 — 93 руб.

С нетерпением ждем Ваших заказов!

АО «МАККОЛЛЗ МОСКВА».

ПРИ СОДЕЙСТВИИ ПТО «Алкос» LTD

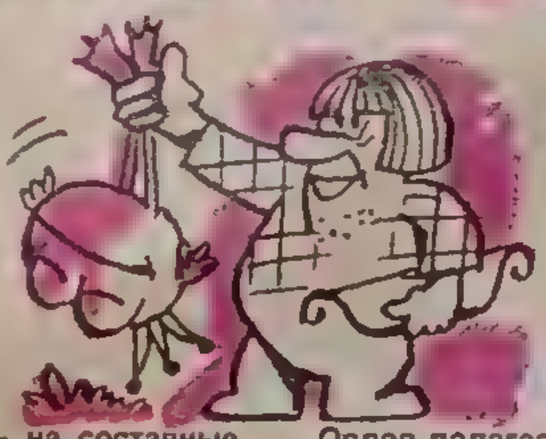
Наш расчетный счет: 4671166 в коммерческом банке «Российский кредит» ЦРКЦ ГУЦБ России по Московской области, корр. сч. 161003, МФО 211004. Москва, ул. Алабяна, 15.

Адрес для письма-заявки: 117333, Москва, а/я 352.

AMERICAN DESIGN

Журнал «Путь к себе» существует всего 2 года. Он еще молод, но уже популярен среди тех, кого интересуют загадки и возможности человека, древние и новейшие пути его познания и совершенствования. Предлагаем вам один из материалов, опубликованных на страницах журнала.

Дуракам везет



Доктор философии Юрий Орлов называет способ мышления, характерный для большинства людей, патогенным. В противовес этому он предлагает другой способ мышления, который получил название САНОГЕННОЕ, или здоровое, мышление.

Обиду можно разобрать на составные части, подобно игрушечному автомобилю — считает Юрий Орлов.

Представим — предложил он — такую ситуацию: мать обиделась на сына за то, что тот ей соврал.

Как рассуждает мать? Она считает, что она стольким пожертвовала ради своего сына, что он должен постоянно помнить об этом и беспрерывно выражать ей свою благодарность. А он взял и соврал ей.

У сына же были какие-то свои причины для того, чтобы соврать. Он сделал это вовсе не для того, чтобы обидеть мать, а, может быть, совсем наоборот, для того, чтобы не доставлять ей боль.

Почему же обиделась мать? Она обиделась потому, что действия ее сына не соответствовали ее ожиданиям и прогнозам.

Обида всегда возникает из-за того, что наш прогноз поведения человека не соответствует его поведению в действительности. Но на чем основан этот прогноз? Конечно же, на нашем опыте общения с этим человеком. Нам кажется, что после добрых слов в адрес этого человека, после какого-то подарка или просто ласкового взгляда он должен ответить тем же или расплатиться вдвойне, навсегда став доброжелательным и преданным другом. Иначе говоря, *модель поведения другого человека выстраивается на основе моего представления об этом человеке.*

Но ведь мое представление о нем вовсе не обязательно совпадает с его представлением о себе. У человека есть собственная точка зрения. Но она во внимание не принимается. Более того, обижаясь на человека, я как бы исключаю даже вероятность того, что у него есть своя точка зрения, своя логика поступков, одним словом, индивидуальность.

Человек должен поступать так, как хочу я. Если он не делает этого, то я воспринимаю это как тяжелую обиду или даже оскорбление. Возникает желание компенсировать это чем-то, например, тоже обидеть этого человека или наказать его как-то.

А если я обижен не на одного человека? Ведь часто так и бывает — мы слышим: «он очень обидчивый», «она обиделась на весь свет». Если я нахожусь в таком состоянии, это значит, что я признаю лишь собственную точку зрения, отказывая людям в том, что у них есть свой взгляд на проблему. Таким образом вариант компромисса для меня исключается. Такой эгоцентрический взгляд на жизнь неизбежно ведет к постоянному душевному дискомфорту, к разочарованию.

Итак, если разъять обиду по методике профессора Орлова, то обнаружится, что состоит она из трех элементов:

1) мой прогноз поведения человека;

2) его реальное поведение;

3) несовпадение реального поведения с ожидаемым — моя неудовлетворенность.

Что же делать? Ведь невозможно же вообще не прогнозировать поведение человека, с которым общаешься.

Орлов полагает, что *при прогнозировании чьих-то поступков не следует создавать для себя жесткую модель поведения этого человека, а стоит представить себе несколько вариантов того, как человек может поступить, и все эти варианты принять как вероятные.* Только в этом случае прогноз может быть объективным, а разрыв между ожидаемым и свершившимся — минимальным. А значит, не будет и оснований для обид.

— Неужели вы ни на кого не обижаетесь? — спросил я Орлова.

— Жизнь достаточно разнообразна,— ответил он. Случаются ситуации, когда первой реакцией на неожиданный поступок становится гнев, который может вылиться в обиду. Но, поразмыслив, приходишь к выводу, что ожидания были чрезмерно жесткими и они требуют корректировки. А когда видишь, что сам ошибся, то обижаться остается лишь на самого себя. Человек, который осознает это, никогда не обижается. Он становится неуязвим и твердо движется к своей цели. Вот почему *обидчивость — удел слабых, сильные люди необидчивы.*

Орлов считает, что сделать себя таким помогает саногенное мышление. Это мышление более гибкое по сравнению с обычным. Дело в том, что саногенное мышление разрушает жесткие психические структуры. Жесткая психическая структура в случае обиды, например, может выражаться в прогнозировании только одной модели поведения. Такие структуры мешают адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам. Следствием их, как правило, становится стресс. А стресс всегда связан с бурной реакцией организма, и прежде всего выбросом в кровь гормонов адреналина. Здесь есть и другой момент. Для нашего здоровья опасна не только первая реакция на чьи-то поступки, но и, может быть, еще в большей мере наши переживания, следующие за первой реакцией. Поэтому саногенное мышление — это прямой путь улучшить свое здоровье.

— Можете ли вы привести модель саногенного поведения?

— Она знакома всем с детства. Это Иванушка-дурачок. Он со всеми приветлив, весел, не держит обид, равнодушен к суетному успеху и финансовым неудачам, не дорожит деньгами и престижными должностями. Он абсолютно удовлетворен жизнью в отличие от своих братьев. Интересно, что теми же качествами обладают герои народных сказок других народов: Ходжа Насреддин, Швейк, Ламме Гудзак. Они, как и Иванушка-дурачок, с точки зрения окружающих, часто выглядят глупо. Но жизнь приносит успех именно им.

Стив ШЕНКМАН

Слова «биополе» или «аура» уже довольно прочно вошли в наш лексикон. Но эту энергетическую оболочку, присущую каждому живому существу, способны видеть только избранные, те, кто наделен сверхвосприимчивостью. Экстрасенсы-целители ощущают биополе рукой — через тепло, покалывание, вибрации и т. д. Некоторые видят биополе, или в данном случае чаще применяют термин «аура», глазами, что позволяет им оценивать эмоциональное состояние человека, ставить диагноз заболевания. Большое число таких наблюдений описано известным нейропсихиатром Шафикой Карагуллой в ее книге «Прорыв к творчеству». Аура представляется в виде коконов и вихрей, как бы состоящей из движущейся и мерцающей паутины. У людей здоровых физически и психически основные вихри четко выражены и располагаются симметрично относительно позвоночника, аура видится ярких, светлых, жизнерадостных тонов. У больных она тусклая, с серыми, коричневыми участками, а вихри вялые, несимметричные. Но дело не только в болезнях. Если вы раздражены, то ваша аура реагирует на это появлением искр и пятен, в злом состоянии они превращаются в факелы красного тона. У тех, кто несет много добра другим, аура золотистого цвета.

Ауры людей, находящихся на небольшом расстоянии, но не связанных эмоционально, духовно, сосуществуют в пространстве без взаимодействия. Если же между ними есть симпатия, антипатия, любовь, просто мимолетный контакт, то от одного к другому протягиваются нити биоэнергии и происходит сближение аур или их отталкивание. Это взаимодействие чаще всего исчезает после того, как люди расходятся. Но если связь прочна, устойчива, например, между любящими или матерью и ребенком, нить остается, независимо от расстояния, разделяющего людей.

Кроме индивидуальных биополей существуют эгрегоры — групповые биополя — мощный сгусток энергии, аура, возникшая из чувств и желаний людей, охваченных одной идеей. Даниил Андреев в книге «Роза Мира» писал об эгрегоре православия, о русском эгрегоре. Эгрегоры образуются во время молебнов, митингов, концертов. Многие испытывали чувство душевного подъема от

Приложение к журналу «Крестьянка» 9.89

Что показывают космические часы?

Октябрь

Первая декада октября эмоционально очень разнообразна и для многих будет полосой невезения и ошибок, зато последняя неделя сложится удачно и позволит наверстать упущенное. Наиболее насыщены событиями 3-е и 11-е числа.

Луна в перигее 15, в восходящем узле 11. Полнолуние 14(15), новолуние 29(30).

13—15 октября — повышенная опасность дорожно-транспортных происшествий.

ОВЕН (21.3—20.4). Октябрь требует от вас максимума благоразумия. Не рубите сплеча, семь раз отмерьте, прежде чем отрезать. Напряженная обстановка на работе не способствует мирным отношениям с близкими. Потерпите, постарайтесь сдержать эмоции: во второй половине месяца вам повезет, и, пожалуй, по-крупному. Неблагоприятные дни: 1, 3, 4, 12—14, 24, 28. Благоприятные — 2, 5, 10, 18, 23, 26, 27, 31.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5). Вы очень напряжены, загружены работой и при этом неважно себя чувствуете. Вторая половина месяца, однако, складывается значительно лучше первой: 27—31 тучи рассеиваются и вам улыбнется удача. Будьте особенно внимательны на улицах и в поездках 5—15. Ловите шанс удачи 1, 6, 9, 10, 12, 13, 17, 20, 22, 28. Выдержки и терпения потребуют 2, 4, 11, 14, 18, 21, 25.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6). Хороший месяц для вас! Расцвет творческой активности. Успешное развитие сердечных дел. Изобретательность в преодолении трудностей, в том числе и тех, которые связаны с детьми. Уязвимое место — финансы, но в самом конце месяца возможна прибыль из неожиданного источника. Ваши оптимизм и настойчивость помогут добиться успеха 1, 4, 9, 21, 23—25, 27, 28, 31. Затруднения вероятны 2, 6, 10, 12, 13, 18, 20.

РАК (22.6—23.7). Вас обуревает множество желаний, и почти все удается удовлетворить! Преобладают домашние заботы, вы хорошо с ними справляетесь, что приносит вам одобрение близких и приятное чувство самоуважения. Эмоционально насыщен период 4—7. Примерно с 15 до конца месяца — полоса удач и везения. Разочарования возможны 3, 7, 11, 13, 14, 19, 21.

ЛЕВ (24.7—23.8). Беспокойная, полная событиями жизнь по душе Льву. Контакты, письма, общение с интересными людьми. Большой объем информации и впечатлений. Пожилым, однако, пора активно заняться своим здоровьем. 1—7 не слишком приятный период (вероятны разногласия с начальством и значительные расходы), зато последняя неделя сложится превосходно. Удача вероятна 5, 10, 24, 26, 28. Будьте внимательны 2 7, 11, 14, 21.

ДЕВА (24.8—23.9). Много хозяйственных забот и проблем, связанных с детьми, особенно в первой половине месяца. В 20-х числах возможны разногласия с начальством или друзьями. Последняя треть октября складывается значительно лучше: творческая активность получает одобрение в деловых кругах, дома устанавливаются душевные, дружеские отношения. Расклад благоприятных и неблагоприятных дней, как у Близнецов.

ВЕСЫ (24.9—23.10). Октябрь дает широкие возможности для проявления ваших дарований, нужно лишь не упускать благоприятных шансов, концентрирующихся 6—9 и 26—31. Но октябрь — это еще месяц своеобразной духовной перестройки: придется кое-что изменить в личных планах. Активность сулит вам удачу 1, 6, 9, 10—13. Не унывайте, если не все задуманное реализуется 2, 4, 14, 18, 21, 25.

СКОРПИОН (24.10—22.11). Повседневные заботы почти не оставляют вам свободы маневра. Весь месяц вы в ситуации связанных рук и вынужденных решений. Старайтесь не сосредоточиваться на неприятном, ищите духовную поддержку в своих любимых занятиях, музыке, книгах. Постарайтесь использовать благоприятную ситуацию 5, 7, 11, 12, 17, 20 и будьте благоразумны 1, 3, 4, 10, 13, 14, 16, 22, 26.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12). Для вас октябрь — месяц планов и замыслов, активной общественной деятельности, контактов с друзьями. В профессиональной сфере 15—22 возможны трудности, некий затор. Благоприятные ситуации вероятны 2, 9, 12, 16, 18, 20, 21, 25, 29, 30; неблагоприятные — 3, 4, 7, 11, 14, 23, 26, 27.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1). Напряженный, но плодотворный в профессиональном отношении месяц. Затруднения связаны с освоением новой техники, новых методов, однако присущая вам ответственность и изобретательность после 20-го ведут к успеху. Лишь бы не подкачало здоровье в начале и середине месяца. 27—31 удачная творческая полоса, вероятность признания ваших заслуг. Случай помогает вашим замыслам 5, 9—11, 15, 24, 29. Осторожность и осмотрительность не помешают 1, 3, 7, 8, 14, 16, 20, 21, 23, 27.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2) может надеяться на реализацию своих желаний (в разумных пределах, конечно). Это месяц развития и духовного роста, чему, возможно, будет способствовать далекая поездка. Вам предстоит осознать и подвергнуть тщательному анализу свое положение в рабочем коллективе, сформировать установки дальнейшей жизни. Во многом здесь могут помочь друзья. Кризисные явления, возможные в начале месяца, не должны стать поводом для того, чтобы падать духом: после 17-го они могут обернуться большим успехом. Обстоятельства на вашей стороне 1, 2, 4, 9, 10, 11, 15, 24, 25, 29 и могут противодействовать 3, 12, 13, 16, 19, 21, 26, 30.

РЫБЫ (20.2—20.3). Октябрь для вас — это как бы переходный месяц, готовящий успехи ноября. Много контактов с официальными инстанциями. Вероятны существенные расходы. Идеи первых двух недель вряд ли будут плодотворными, однако затем наступает хорошая полоса: оживление творческой активности принесет ощутимые результаты. Смело продвигайтесь вперед 2, 5, 9, 12, 16, 24, 29 и «тормозите на поворотах» 1, 3, 4, 7, 14, 18, 20, 23, 27, 31.

? лет... какая стрижка ни пристала!

КОСА — ДЕВИЧЬЯ КРАСА

В младших классах чуть ли не у всех девочек аккуратные косички. Но чем девочка старше — тем больше ей хочется избавиться от косичек, подстричься и вообще изменить прическу, чтобы выглядеть старше, красивее, современнее.

— Вполне естественное желание,— считает Долорес Кондрашова, многократный победитель конкурсов парикмахерского искусства,— тем более что выбор современная мода предлагает богатый. Условие одно: прическа должна быть женственной. Это девиз современной моды. Жесткие силуэты стрижек «под панков» отодвинулись в прошлое.

Конечно, лучшая прическа та, которая вам больше всего идет. Поэтому советую не спешить с выбором самой экстравагантной стрижки. Внимательно посмотрите на себя в зеркало, подумайте, что в лице стоит подчеркнуть, какие недостатки скрыть. Постарайтесь сами стать художником для себя. Только после этого отправляйтесь в парикмахерскую.

Вы выбрали короткую стрижку? Она требует мягкого, женственного силуэта. Волосы должны быть пышными на затылке и короткими на шее. На фото 1, 2 и 2-а вы видите несколько вариантов стрижки «Комета» (автор О. Анварова). Это прическа и на каждый день, и для праздников. Волосы на макушке могут быть совсем коротко сострижены или лежат мягкими локонами — тогда их придется иногда подкручивать на бигуди.

Несколько слов для родителей: если прическа вашей дочери показалась вам

1

2

2-а

3

4

5

слишком «смелой», не спешите устраивать сцены и требовать, чтобы она привела себя в божеский вид. Ведь стрижка уже сделана, любая переделка даст обратный результат — будет только хуже. Постарайтесь понять, что дочке хочется быть красивой. А то, что ваши представления о красоте уже не совпадают,— в этом нет ничего страшного, это естественно.

Очень красивые прически можно сделать из волос длиной чуть ниже плеч. Основой для таких стрижек остается «каре». На фото 3 — один из вариантов: «Каприз» (художник Д. Кондрашова). Это прическа в стиле 60-х годов, который сейчас входит в моду. А вариантов может быть великое множество (например, на фото 4). Для праздников и особенно торжественных случаев можно сделать прическу и посложнее (фото 5). Для этого необязательно бежать в парикмахерскую. Попробуйте уложить волосы сами: мягкие бигуди, фен и... немножко терпения.

Конечно, чем волосы длиннее, тем больше внимания и заботы они требуют. Очень часто девушки, у которых прекрасные длинные волосы, жалуются: «Как надоели эти «хвосты» и косы!» Почему-то считается, что, кроме кос, уже ничего и не придумаешь. Но ведь это не так! Те же самые косы можно заплетать по-разному. Можно делать различные пучки, можно накручивать мягкие локоны. Если не хочется возиться, а волосы подстригать жаль, найдите компромисс: подстригите часть волос спереди, а сзади оставьте длинные. А дальше — все, что угодно: различные челки, локоны, заколки, банты и украшения. Все это сейчас очень модно.

А для тех, кто не хочет расставаться с косами, мы предлагаем праздничный вариант (фото 6) — мягкое объемное плетение, женственный силуэт. Что может быть красивее?

Е. РУЗАКОВА

Фото С. БУЛАВСКОГО.

6

ТЕПЛЫЙ БЛУЗОН И «СЕВЕРЯНКА»

Удлиненный блузон-джемпер, размер 46—48, потребует 600 г тонкой шерстяной пряжи № 15, 6·2 (в два сложения) коричневого цвета и совсем немного ниток для отделки, темно-коричневого, светло-коричневого и песочного тонов — разумеется, это только один из вариантов, вы можете подобрать цвета любые. Вязка — чулочная, лицевая сторона — изнаночная гладь. Отделка — цветные бейки, связанные отдельно и пришитые по контуру рисунка. Низ блузона, манжеты и воротник-«хомутик» связаны на спицах № 2,5 платочной вязкой.

Для начала свяжем контрольный образец, отпарим его и рассчитаем плотность вязания. Чтобы упростить расчеты, постарайтесь подобрать плотность, соответствующую нашей: 24 петли × 30 рядов = 10 × 10 см.

Вяжем ПЕРЕД. Работаем в поперечном направлении, то есть с бока. На иглы машины вспомогательной нитью наберите 156 петель, что соответствует длине переда 65 см. Провяжите 3—4 ряда и еще 4—5 рядов основной нитью. Дальше пойдет частичное вязание, увеличенные ряды скоса по линии бока. При частичном вязании мы выдвигаем в ВНП или ставим в РП из ВНП каждый второй ряд какую-то иглу. Один частичный ряд равен двум рядам.

Высота скоса — 11 см или 34 ряда (округляем до четного числа). Теперь определим, сколько частичных рядов надо провязать или на сколько частей нужно разделить все петли по линии бока: 34 ряда : 2 = 17 частичных рядов или 17 частей.

Теперь узнаем, сколько петель в каждой части. Первая часть — 70 петель — ширина рукава по переду. Оставшиеся 86 петель делим на 16 частей, получаем 5 петель и 6 петель в остатке, или: 10 раз по 5 петель и 6 раз по 6 петель.

Продолжаем вязание, каретка справа. Первые 70 игл с правой стороны полотна оставляем в РП, остальные иглы выдвигаем в ВНП, провязываем первый ряд, обкручиваем нитью первую от рабочих игл иглу ВНП, провязываем 2-й ряд. Ставим в РП следующие 5 игл, провязываем 2 ряда и так работаем в соответствии с проведенным расчетом (т. е. еще 9 раз по 5 петель и 6 раз по 6 петель).

Скос выполнен. Теперь вяжем ровно 54 ряда до выреза горловины. Горловину вывязываем, закрывая петли с правой стороны полотна в каждом втором ряду в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 5 раз по одной петле: всего 12 петель. Дальше вяжем ровно 16 рядов до середины переда.

Вторую половину переда делаем, как первую, но в обратной последовательности. Заканчиваем вязание вспомогательной нитью.

СПИНКУ вяжем так же, как и перед, только не вывязываем горловину. Детали отпариваем, сшиваем плечевые швы.

Для РУКАВА отплетаем с одной стороны изделия вспомогательную нить и 2 ряда, связанных основной нитью. Центральные 140 петель (ширина рукава) надеваем на спицу, остальные петли закрываем. На иглы машины навешиваем открытые петли со спицы и вяжем рукав, убавляя с обеих сторон полотна в каждом 4-м ряду по одной петле. Всего по длине рукава провязываем 120 рядов. Заканчиваем вспомогательной нитью, отпариваем, таким же образом вяжем второй рукав.

ОТДЕЛКА. На полотно мелом наносим рисунок: мы разделили чертеж 1 на квадраты, чтобы облегчить вам эту работу. Размер каждого квадрата 10 × 10 см.

Выполняем отделочные бейки. Вспомогательной нитью набираем петли на все иглы машины, вяжем 4 ряда, затем 2 ряда темно-коричневыми, 1 ряд коричневыми, 1 ряд светло-коричневыми, 1 ряд песочными, 2 ряда темно-коричневыми нитками, затем 4 ряда вспомогательной нитью; сразу же вяжем другую бейку — всего их понадобится 10 штук шириной каждая не более сантиметра.

Бейки отпариваем, отделяем друг от друга, выдергивая вспомогательную нить. Отплетаем по одному ряду темно-коричневых нитей с обеих сторон каждой бейки и пришиваем их кетельным швом к полотну по контуру рисунка. В процессе этой работы придется разрезать бейки ножница-

ЧЕРТЕЖ 1

ЧЕРТЕЖ 2

ми — пусть это вас не пугает, петли «не убегут».

Кончики беек вытяните крючком на изнанку работы и закрепите ниткой. Еще раз отпарьте джемпер.

Осталось обработать ГОРЛОВИНУ. Отдельно на спицах свяжите платочной вязкой воротник-«хомутик» (чертеж 2). Закончите вязание несколькими рядами вспомогательной нити, слегка отпарьте, снимите вспомогательную нить, открытые петли пришейте кеттельным швом к вырезу горловины. Сзади сшейте «хомутик» трикотажным швом.

По низу блузона наберите петли и свяжите 8—9 см платочной вязкой. Открытые петли последнего ряда закройте.

С рукавов снимите вспомогательную нить, открытые петли наденьте на спицы и свяжите манжеты платочной вязкой (6—7 см). В первом ряду через равные промежутки сделайте убавления (30—40 петель).

Сшейте все швы, отпарьте, подшейте подплечники. Готово!

Г. ЯВНЫХ
Чертежи автора.

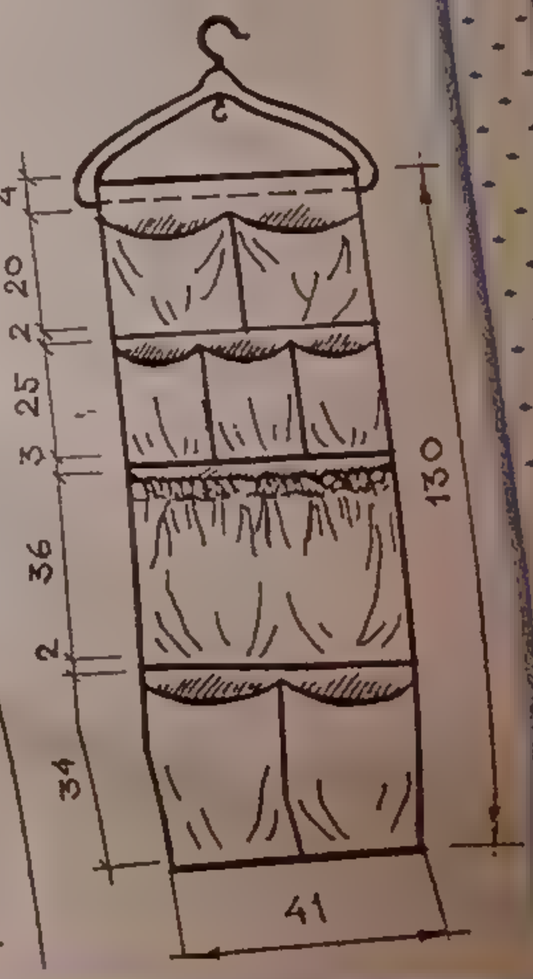
Сокращения: ВНП — верхнее нерабочее положение. РП — рабочее положение.

КАРМАННЫЙ ШКАФЧИК

Тысяча — не тысяча, но мелочей в вашем доме наверняка наберется не один десяток. Все эти ленточки, шарфики, кружева... Выбросить жалко, а подыскать им место — трудно.

Чтобы это самое «место» не подыскивать, можно его просто-напросто... сшить. Как это предлагает Г. И. БАТУРИНА из Ленинграда.

На прямоугольный кусок любой плотной ткани нашивают карманы разной величины и глубины (см. рис.). Чтобы придать им нужный объем, сделайте выкройки сантиметров на восемь шире каркаса, а пристрачивая, насборите или заложите в складки. Большой карман собирается сверху на резинку.



ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

Три условия неотразимости

И опять «варенки»

Лечим без лекарств

Назвался груздем — полезай в кастрюлю

шьем, вяжем, вышиваем

В прошлый раз мы познакомили вас с некоторыми модными фасонами юбок. Возможно, кому-то они приглянулись, а кто-то даже сшил себе обнову. И, вероятно, столкнулся с задачей: какую блузку надеть к ней?

Ну что ж, снова придется взять в руки иголку с ниткой, ножницы да и, конечно же, кусок ткани, лучше шелка — натурального или искусственного.

Любую из трех блузок, что мы предлагаем вам сегодня, сшить не сложно. Они выполнены на основе одной модели, ну, а вы их можете «оснастить» своими оригинальными идеями, всласть пофантазировать. Три условия делают эти блузки модными и неотразимыми именно сегодня: воротник — с удли-

ЛЮБУЮ ИЗ ТРЕХ...

Рис. Н. БОГДАНОВОЙ.

«ХОЗЯЮШКА» приложение к журналу «Крестьянка»

Шьем, вяжем, вышиваем

ненными концами на отрезной стойке (маленькие воротнички уходят в прошлое); застежка — двубортная или по спине; и линия плеча — расширенная и чуть «развалённая». Быть такой ей помогает подплечник типа реглан. Размер блузок: 164 — 92 — 100.

Выкройка модели № 1 — для самых молодых и стройных. На такую блузку потребуется 3 м ткани при ширине 90 см. На полочках прострочено по 3 складки (шириной в готовом виде 0,7 см); застежка на два ряда пуговиц, а на рукавах манжеты. На чертеже детали этой блузки выделены сплошной жирной линией.

Начинаем кроить. Расположим все детали по долевой нити, чтобы не было перекоса в изделии. К длине полочки прибавим 3 см, а к ширине 7,5 см (по 1,5 см на каждую складочку плюс еще 3 см на усадку и осыпаемость ткани). Горловину и пройму пока не вырезайте, вырежьте просто прямоугольник. Нижний воротник, обтачку стойки и манжеты — по выкройке соответствующих деталей.

Теперь шьем. Застрачиваем складки на полочках и заутюживаем их в сторону проймы. После этого подрезаем полочки точно по выкройке.

Стачиваем швы: плечевые, боковые и рукавов (оставляя внизу разрез 7 см для застежки). Собираем окат и низ рукавов на сборку. Обтачанные манжеты пришиваем к рукавам с изнанки, настрачиваем на лицевую сторону и вшиваем рукава в проймы.

Сшитый и проутюженный воротник с обтачанными краями пришиваем от середины переда между стойкой и обтачкой стойки и настрачиваем с лицевой стороны вкрай.

Последний этап — обметывание намеченных петель на полочке и манжетах. После пришиваем пуговицы, крепим плечевые накладки-подплечники — блузка готова.

Модель № 2. Эта блузка более женственна за счет оборок по краю кокетки и воротника-стойки. Застежку украшает планка. По талии блузка собрана на резинку, продернутую в кулиску, пришитую с изнанки. Низ рукава также собран на резинку. Расход ткани — 3 м 20 см при ширине 90 см. На чертеже изменения к этой выкройке нанесены штрих-пунктиром. Выкроите планку, кокетки на спине и полочке, удлините рукав, наметьте место кулиски для резинки. Планка выкраивается по долевой, ее ширина 5 см (в готовом виде — 2,5 см), а длина — 56,5 см без припусков на швы. Оборка к стойке — поперечная, длиной 80 см и шириной 4 см. Оборка к кокетке также поперечная — 2 и 20 см на 10 см. Если оборки кроить по косой линии, расход ткани увеличится на 30 см. Швы на оборке должны располагаться над плечевыми швами и по середине спинки.

Оборку вшиваем таким образом. Обрабатываем низ оборок зигзагообразной строчкой или двойным подрубочным швом. Собираем оборки в сборку: прокладываем по краям оборок двойную строчку и осторожно затягиваем нити. Приметывая кокетки к полочкам, верхней части оката рукава и к спинке, вкладываем между ними оборку и уж потом стачиваем швов. Обработанные планки притачиваются с изнанки швом 0,7 см, отгибаются на лицо и настрачиваются с лицевой стороны вкрай. Вот и вся разница с первой моделью.

Модель № 3. Эта блузка будет хороша из ткани с классическим рисунком «горох» или с редкой набивкой. Воротник можно сделать контрастным в тон набивки. Застежка сзади. По низу рукава и чуть ниже линии локтя проложена резинка. Для этой блузки вам потребуется 2 м 30 см основной и 40 см отделочной ткани при ширине их 90 см. Все изменения для этой выкройки на чертеже показаны пунктиром. Углубите и расширьте вырез горловины спереди и сзади, прибавьте 2 см по середине спинки для застежки, удлините рукав и нанесите линию резинки.

При крое переда блузки середину переда положите к сгибу ткани, к спинке прибавьте 6 см на подборт. Можно его сделать и отрезным. Обтачку горловины сделайте по выкройке спинки и переда, нижний воротник — по выкройке воротника.

Обрабатываем так же, как и первую модель, помня следующие моменты: ширина подгиба низа рукава в готовом виде на 0,5 см больше ширины вдеваемой резинки. Длина ее — 16 см — в низ рукава, 24 см — в кулиску ниже линии локтя на рукаве.

С. ПЕТРОВА, конструктор.

ЖИЛЕТ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ

О популярности жилетов много говорить не приходится. Они уже несколько лет не выходят из моды. В прохладный день для прогулки пешком или на лыжах жилет можно надеть на теплый свитер. В нем будет тепло и уютно, он не стеснит свободы движений.

Жилет легко сшить самим из самых различных тканей однотонных цветов: плотной хлопчатобумажной (сатин, тик, байка, фланель), легкой шерстяной, плащевки или же тонкого трикотажа... Цвета комбинируются так: воротник-стойка, отделочная деталь проймы и нижняя часть жилета из темной ткани, а верхняя и средняя части — из светлой. Варьировать цвета, естественно, можно по желанию.

Особую выразительность жилету придадут детали. Карманы могут быть с клапанами или без, на кнопках или пуговицах или же на «молнии», накладными или прорезными, расположенными на средней части жилета или на нижней.

В качестве утепляющих прокладок вы можете использовать ветхий шерстяной платок или ватин, вынутый из старого зимнего пальто.

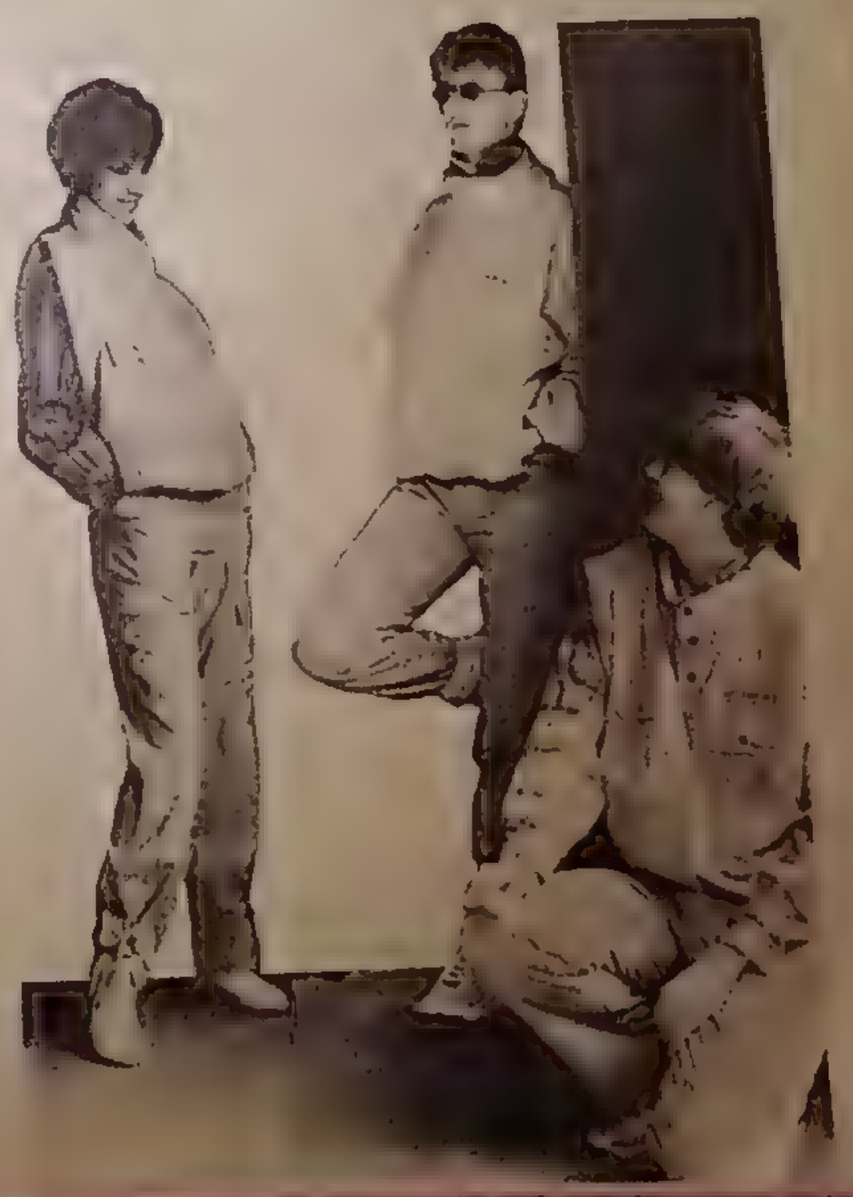
Подкладка может быть из той же ткани, что и сам жилет, но желательно контрастного цвета.

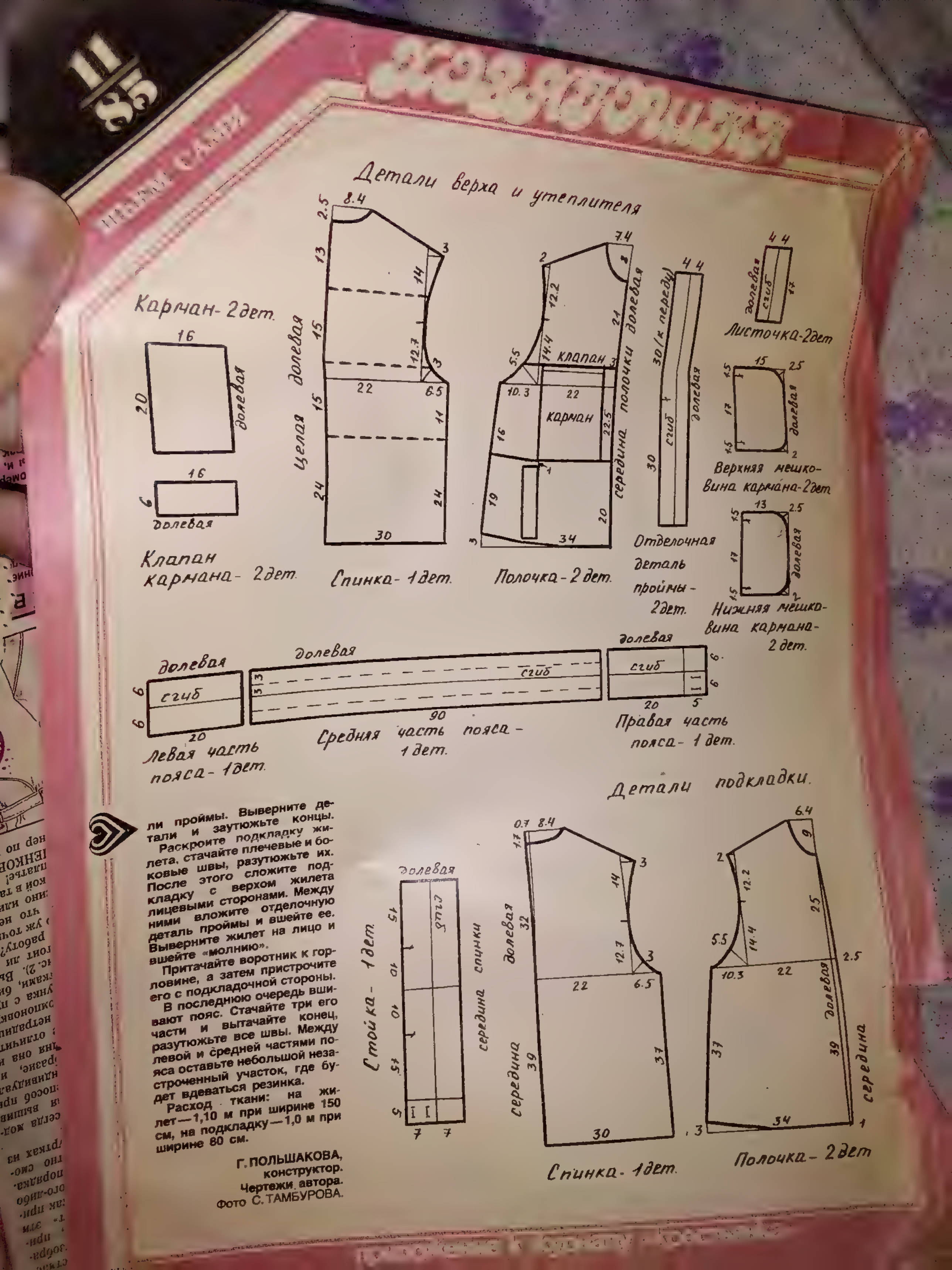
На чертеже вы видите спортивный жилет из плотной хлопчатобумажной ткани. Полочка состоит из трех частей — в местах их соединения проложена отделочная строчка на расстоянии 0,7 см от шва. На средних частях полочки расположены накладные карманы с клапанами, на нижних — карманы в листочку. Спинка — цельнокроеная с горизонтально проложенными отделочными строчками. Эти строчки скрепляют ткань жилета с утеплителем. Воротник — стойка. К пройме пришита отделочная деталь. Застежка — разъемная «молния» по центру полочки. Низ жилета на притачном поясе, в который продернуты в два ряда резинки. Мы предлагаем вам выкройку размера 158—100—116. Чертеж дан без припусков на швы. Поэтому не забудьте прибавить: на плечевые и боковые швы, на швы проймы и воротника — 1,5 см, а на шов притачивания пояса и соединительные швы отдельных частей полочки — 1 см.

Раскроив ткань, прежде всего обработайте карманы. На среднюю часть полочки настрочите накладной карман швом шириной 0,7 см. На нижней части сделайте карман с листочкой в следующей последовательности: соедините листочку с утеплителем, обтачайте края листочки швом шириной 0,7 см, затем притачайте листочку к линии ее притачивания на лицевой стороне полочки. Левее линии притачивания листочки, отступив на 3 см, притачайте нижнюю мешковину кармана — ширина шва 1,0 см. Затем разрежьте полочку по намеченной линии, подрезая в концах до строчек. К шву притачивания листочки пришейте вторую часть мешковины. Шов притачивания мешковины к полочке прострочите со стороны мешковины на расстоянии 0,1—0,2 см от шва. Теперь выверните карман наизнанку. Припуски концов кармана закрепите двойной строчкой. Затем стачайте части мешковины швом шириной 1,0 см. Все швы тщательно разутюжьте.

А теперь вытачайте клапан верхнего кармана, выверните его, заутюжьте и на расстоянии 0,7 см от края проложите отделочную строчку. Соберите полочку — все три части, — предварительно приложив клапан кармана между верхней и средней частями. Сшейте, разутюжьте. Соедините с утеплителем все детали верха: полочку, спинку, воротник, отделочную деталь проймы. Проложите отделочные горизонтальные строчки по заранее нанесенным мылом на лицевой стороне ткани линиям спинки. Теперь можно стачать боковые и плечевые швы спинки и полочки вместе с утеплителем. Швы не забудьте разутюжить.

Вытачайте концы стойки-воротника и отделочной дета-





ли проймы. Выверните детали и заутюжьте концы.

Раскроите подкладку жилета, стачайте плечевые и боковые швы, разутюжьте их. После этого сложите подкладку с верхом жилета лицевыми сторонами. Между ними вложите отделочную деталь проймы и вшейте ее. Выверните жилет на лицо и вшейте «молнию».

Притачайте воротник к горловине, а затем пристрочите его с подкладочной стороны.

В последнюю очередь вшивают пояс. Стачайте три его части и вытачайте конец, разутюжьте все швы. Между левой и средней частями пояса оставьте небольшой незастроченный участок, где будет вдеваться резинка.

Расход ткани: на жилет — 1,10 м при ширине 150 см, на подкладку — 1,0 м при ширине 80 см.

Г. ПОЛЬШАКОВА,
конструктор.
Чертежи автора.
Фото С. ТАМБУРОВА.

Шьем, вяжем, вышиваем

МАЛЕНЬКОЙ МОДНИЦЕ

В эти весенние дни да и прохладным летним вечером очень пригодится вашей дочке или внучке легкое пальтишко, связанное на машине типа «Северянка» из толстой шерстяной пряжи (длина нити в мотке весом 100 г — 150—180 м). Чтобы сделать такое пальто для девочки полутора-двух лет, потребуется 400 г ниток основного цвета, к примеру, красного, и 100 — 150 г ниток для отделки, скажем, синих.

Вязка двухцветная, рельефная. Воротник выполнен чулочным вязанием красной нитью, края пальто обработаны бейками из темно-синих ниток (вязка та же).

Как всегда, начинаем с изготовления контрольного образца. На иглы машины нитью основного цвета набираем 23 петли — ны полотна. Набор петель делаем через иголку, то есть в РП ставим не все иглы подряд, а через одну. При работе считаем только иглы, стоящие в РП.

Начинаем работу. Каретка слева. Вяжем 4 ряда нитью основного цвета, затем 2 ряда отделочной нитью, еще 6 рядов основной нитью.

Теперь по второму петельному столбику (иглы считаем слева направо) отсчитываем вниз 9 рядов. Одноигольным деккером подхватываем одновременно петли 9-го и 8-го рядов и навешиваем их на вторую иголку (на ней стало 3 петли). Пропускаем 3 иглы и навешиваем петли 6-го петельного столбика, 9-го и 8-го рядов соответственно на десятую иглу. Снова пропускаем 3 иглы. Так работаем до конца ряда. При этом мы как бы слегка присборим полотно, навешивая петли расположенных ниже рядов на соответствующие им иглы.

Все навешенные петли переводим за язычки игл.

Провязываем 2 ряда нитью отделочного цвета, 6 рядов — основной нитью и повторяем узор (отсчитываем по четвертому петельному столбику вниз 9 рядов и работаем, как было описано выше).

Сняв образец с машины, немного растяните полотно по длине и отпарьте через влажную марлю, только слегка касаясь его утюгом. Теперь рассчитайте плотность вязания: у нас получилось 17 петель х 34 ряда = 10 см х 10 см.

Теперь можно приступать к работе. Помните, что все детали вяжут снизу вверх, чередование цветов, рисунок — в соответствии с образцом.

ЛЕВАЯ ПОЛОВИНА ПЕРЕДА. На иглы машины основной нитью наберите 39 петель и вяжите до проймы 100 рядов, убавляя с левого бока в каждом 20-м ряду по одной петле.

Пройму вывязывайте, закрывая в каждом 2-м ряду петли в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 2 раза по 1 петле — всего 9 петель.

Теперь вяжите ровно до выреза горловины — 30 рядов. Закругление горловины вывязываем частичным вязанием, то есть с правой стороны каждый 2-й ряд ставим в ВНП петли горловины в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 5 раз по 1 петле (всего 12 петель).

Затем с левого бока выдвигаем в ВНП каждый 2-й ряд петли плеча в такой последовательности: 5 петель, 2 раза по 4 петли. Справа продолжаем вывязывать горловину — ровный вертикальный участок.

В конце вязания все иглы плеча ставим в РП, провязываем 1 ряд и закрываем петли. Иглы горловины ставим в РП, провязываем ряд и закрываем петли. ПРАВУЮ ПОЛОВИНУ ПЕРЕДА вяжем так же, но в зеркальном отражении.

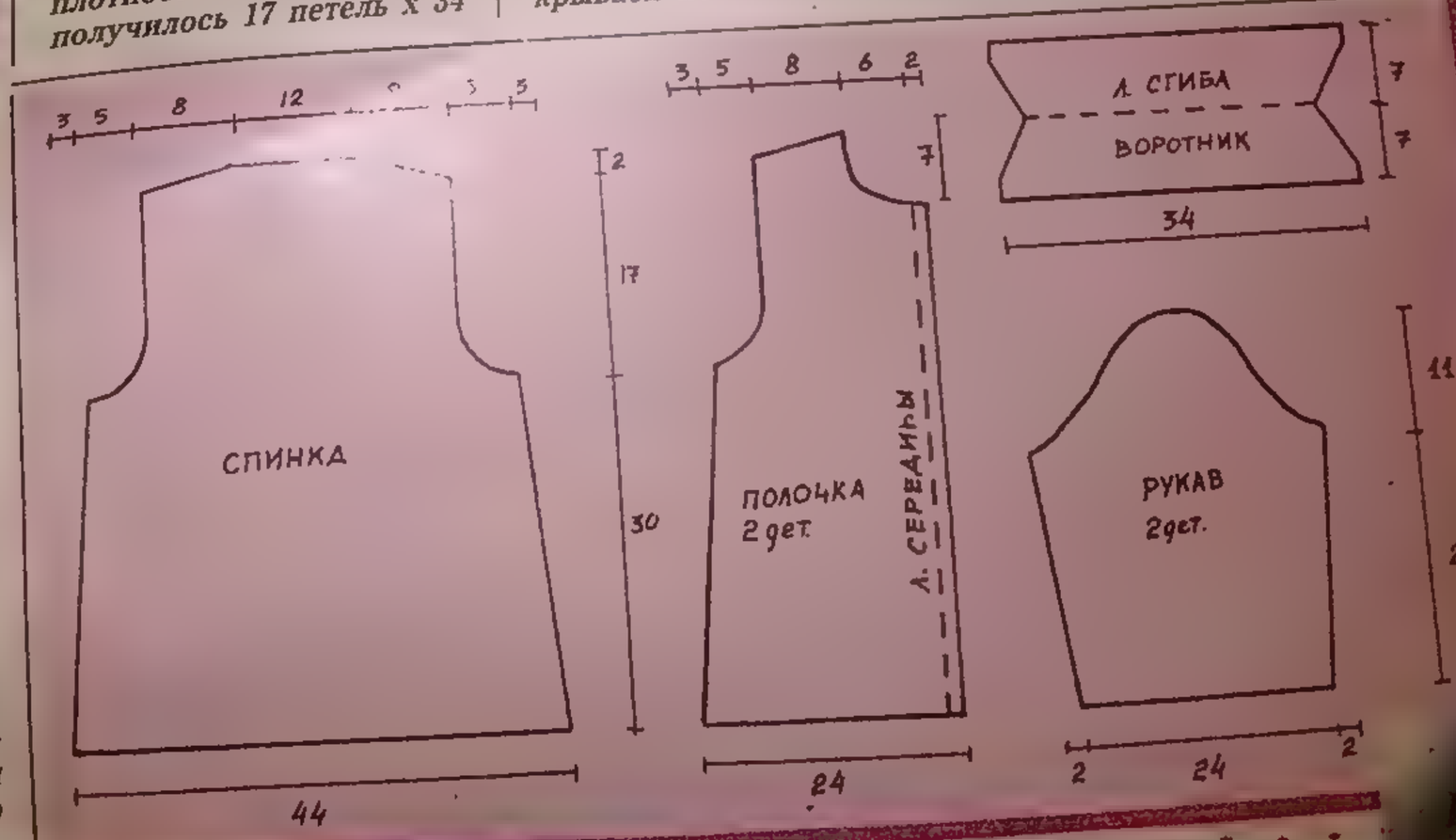
Для СПИНКИ набираем основной нитью 75 петель и вяжем до проймы 100 рядов, убавляя с обеих сторон в каждом 16-м ряду по 1 петле.

В проймах убавляем с обеих сторон по 8 петель: 3 петли, 2 петли, 3 раза по 1 петле, затем вяжем ровно 46 рядов.

Плечевые скосы выполняем, как и на детали переда, частичным вязанием.

В конце работы все иглы ставим в РП, провязываем ряд и закрываем петли. На спинке горловину не вывязываем.

Переходим к РУКАВУ. На иглы машины набираем основной нитью 39 петель. Провязываем до оката 72 ряда, прибавляя с каждой стороны в каждом 25-м ряду по 1 петле. Теперь выполняем окат: с каждой стороны рукава в каждом 2-м ряду убавляем петли в определенной последовательности — 3 петли, 2 раза по 2, 2 раза по 1 петле; затем в каждом 4-м ряду — 4 раза по 1 петле и снова в каждом 2-м ряду — 4 раза по 1 петле и 1 раз 3 петли. Центральные 7 петель закрываем



Шьем, вяжем, вышиваем

в один прием.

Детали отпариваем и сшиваем.

ВОРОТНИК выполняем чулочной вязкой (вязание через иглу). Плотность вязки: 15 петель х 20 рядов = 10 см х 10 см.

Набираем вспомогательной нитью на иглы машины 51 петлю, провязываем 4 ряда, затем основной нитью — 6 рядов. Уголки воротника выполняем частичным вязанием, то есть выдвигаем поочередно (сначала с левой, затем с правой стороны) в ВНП в каждом 2-м ряду по 1 игле (всего по 8 игл).

Первая половина воротника готова. Вторую половину вяжем так же, но в обратной последовательности.

Отпариваем воротник в сложенном виде, придавая ему овальную форму.

Теперь снимаем вспомогательную нить и 1—2 ряда основной и пришиваем воротник к горловины с лицевой и изнаночной сторон кетельным швом.

Осталось обработать края пальто отделочной бейкой. Начинаем и заканчиваем вязать бейку вспомогательной нитью, ширина двойная (10—12 рядов, или 4 см). На всех иглах машины вяжем 3 бейки, отпариваем их, снимаем вспомогательную нить, по 2 ряда отделочной нити и пришиваем бейки по краю пальто с лицевой и изнаночной сторон кетельным швом. Между собой сшиваем бейки трикотажным швом.

ЗАСТЕЖКА потайная — на крючки или кнопки.

Пальто можно украсить аппликацией, вышивкой и т. п.

Г. ЯВНЫХ

Чертежи автора.

Сокращения:
РП — рабочее положение;
ВНП — верхнее нерабочее положение.

ВЕСЕННИЕ ФАНТАЗИИ

Весной так хочется обновить одежду, надеть что-то красивое, модное! Но вам по каким-то причинам не удалось нынче сшить новое платье или костюм? Не беда! Мы уже не раз говорили о том, что небольшое, удачно подобранное дополнение, украшение, модная отделка могут придать прошлогоднему платью совершенно новый вид, характер.

Сейчас, к примеру, очень модна аппликация. Самых разнообразных форм, размеров, из самых различных материалов. Так что запаситесь, пожалуйста, кусочками тонкой кожи, блестящих тканей, атласа, блестками, бусинками, декоративным шнуром, мелкими пуговицами и дайте простор своей фантазии. В зависимости от вашего возраста, характера одежды, ее назначения можно нашить аппликацию на отворот, карман, рукав, плечо, спину. Для украшения кармана, например, подойдет мелкий рисунок, а спину или рукав молодежной куртки украсит крупная композиция.

По-прежнему популярна джинсовая одежда, но характер ее несколько изменился за счет более мягкой отделки: теперь ее украшают всевозможной бахромой — от замшевой до хлопчатобумажной, небольшими цветными кисточками из шелковых ниток, которые отлично «соседствуют» с традиционными металлическими заклепками. Эти детали использованы в аппликации (рис. 1). Для самых юных читательниц сообщаем: в большой моде на этот сезон некрупные пластмассовые брошки, изображающие животных, причем «разбрасывают» эти броши по одежде как придется, без какого-либо определенного порядка. Особенно эффектно смотрятся они на куртках из «варенки».

И, наконец, всегда модная и изящная вышивка — лучший способ придать одежде индивидуальность, своеобразие, изящество! Сегодня она имеет некоторые отличительные черты: нетрадиционный узор, компоновку вышитого рисунка с пуговицами, блестками, бисером, кантом (рис. 2). Вы колеблетесь, стоит ли тратить время на работу? Решайтесь! Зато уж точно будете уверены, что не встретитесь в кино или на улице с девушкой в таком же, как у вас, платье!

Т. ЛЯЛЕНКОВА, дизайнер по костюму.

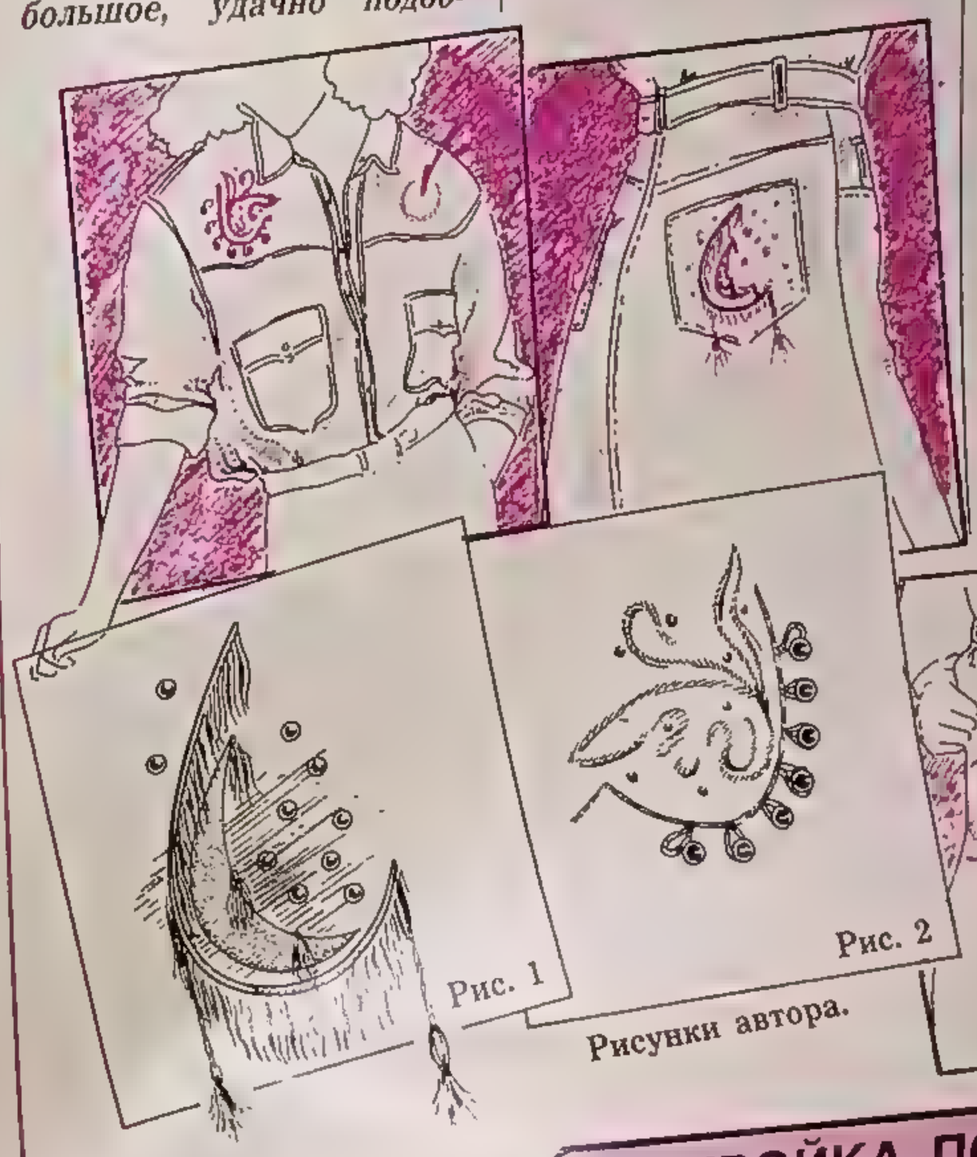


Рис. 1

Рис. 2

Рисунки автора.

ВЫКРОЙКА ПО ВАШЕЙ ФИГУРЕ

Вас затрудняет построение выкройки в натуральную величину? Или размер модели, которую вы выбрали в «Хозяюшке», не соответствует вашему? Не стоит огорчаться! Обратитесь в сервис-бюро «Любава», и в короткий срок вы получите на дом нужную выкройку в натуральную величину, нужного вам размера, именно на вашу фигуру.

В письме укажите номер журнала, выбранную модель, необходимые размеры и, конечно, свой адрес. Полученные данные закладываются в компьютер — и выкройка готова! Она будет выслана вам наложенным платежом, (с оплатой при получении бандероли в отделении связи), средняя стоимость 4—6 рублей, в зависимости от сложности модели. Постоянным заказчикам «Любава» предоставляет скидку.

Адрес: 109383, Москва, ул. Шоссейная, 74, КМПО «Перспектива», сервис-бюро «Любава»

вать жестокость. Объектом воспитания там становится не личность, а масса. Кто вырастает из этих детей? Этого тоже никто не знает.

— Допустим, психологи и медики профессионально исследовали эти проблемы, сделали выводы, а что дальше?

— Можно будет влиять на общественное мнение, заострить его внимание на этом вопросе. Корректировать обстановку в семье, работать с детьми, которые подверглись жестокому обращению. Необходимо создать систему психологического тестирования, которую в идеале должен пройти каждый работник детского учреждения. К ним близко нельзя подпускать людей с садистскими наклонностями. Еще один важный вопрос — ребенок должен знать, как себя защитить. Может быть, нужен телефон доверия, по которому он сможет позвонить и сказать, что с ним делают.

— А не возникнет ли у детей соблазн в ответ на какую-то пустяковую обиду срочно звонить и жаловаться на маму с папой? Больше того, если действительно с ним обошлись жестоко, не окажет ли вмешательство психолога медвежьей услуги, ожесточив и без того неласковых родителей?

— Моменты эти тонкие, деликатные, потому и требуют профессионального подхода и вмешательства. А пока у нас практикуется только одно — по сигналу соседей, общественности суд, убедившись в жестоком обращении с детьми, лишает родителей прав, а детей забирают в детдом. Очевидно, что это не единственный выход.

В прошлом году в стране было возбуждено 2 миллиона 786 тысяч уголовных дел. Пока мы не знаем, сколько из них прямо или косвенно связано с нашей проблемой. Но скоро сделать это будет нетрудно — в Прокуратуре СССР готовится проект изменения законодательства. За жестокое обращение с детьми придется отвечать — в уголовном или в административном порядке, в зависимости от содержания действий.

Т. НАЛЫМОВА

А. СЕМАШКО.

Эта кукла — мальчик или девочка?

Девочке подарили куклу «Наташу» — рыженькую, в голубом платье... Девочка подстригла фабричные кудряшки, завернула куклу в полосатую тряпку и стала укачивать: «Спи, Сонечка». «Почему Сонечка?» — спросила ее мама. «А почему Наташа?» — спросила девочка.

Ребенок играет в то, что ему подарили, так, как умеет. Вряд ли он скажет: «Эта игрушка плохая». Просто забудет о ней через день. Меня лично никто не спрашивал в детстве, какие игрушки мне нравятся. И детей моих не спрашивали. Исчезли тряпичные куколки, целлулоидные пупсы, появился пластизоль, холодный на ощупь, но удобный для массового производства. И девочки стали играть в кукол из пластизоля, но никто по-прежнему не поинтересовался, кто им милей. И мальчиков никто не спрашивал, какие машинки лучше — большие, маленькие, из пластмассы, из металла, заводные или на веревочке.

Какой смысл задавать этот вопрос сегодня, когда с прилавков исчезли последние игрушки, а если появляются, их смывает, как волной. Просто мячик, просто прыгалки, матрешки, пирамидки — где они? Чтобы выбирать, придираться, мечтать, нужно разнообразие. Этим мы похвастаться не можем. И все-таки игрушки делают. Какие? Для кого?

— Ассортимент у нас мог бы быть гораздо большим,— говорит старший художник Московской игрушечной фабрики имени Восьмого марта Елена НАРДОВА.— *Да делать кукол не из чего. Мы вынуждены подрезать своим замыслам крылышки, ведь сидим на голодном пайке. Поневоле страдаем гигантоманией — больше, значит, дороже, вот и выпускаем великанш. А то прогорим. По-моему, в сегодняшней экономической ситуации игрушки невозможно делать без дотаций. Новые идеи, образы трудно пробивать. Наши главные эксперты — художественный совет по игрушке — только недавно стали воспринимать «мальчиков» и «девочек». Прежде они считали, что кукла должна быть бесполой. Что думают о наших игрушках дети? Надо, наверное, спросить у них.*

— Мы спрашиваем,— рассказывает ученый секретарь художественно-технического совета по игрушке при Министерстве народного образования РСФСР Раиса АЛАДЬИНА.— *Конечно, с лопаткой, с мячиком мы к детям не ходим. А спорные игрушки носим через дорогу в детский сад, потом интересуемся, как ребята их восприняли. Показывают нам на совете заводного жучка, он двигается в тени, а на свету замирает. Честно говоря, мы растерялись. А детям страшно понравилось. В нашем совете есть педагоги, производственники, художники, психолог, врач из санэпидстанции. Уверена, что мы вполне профессионально ведем отбор. И художников не зажимаем. Другое дело, что игрушки словно кто-то большим веником сметает. Но мы-то в этом не виноваты!*

— Может быть, и хорошо, что игрушки пропали?— спрашивает искусствовед Ирина ШУБЕНКИНА.— *Из промышленной игрушки давно исчезла душа. А что мы хотим, если куклу огромными тиражами шлепает автомат? Как такую любить, если к ней и человек не прикасался? На Западе без всякого кризиса поняли, что игрушка должна быть рукотворной, перешли на маленькие партии, на более теплый, «человеческий» материал, высоко оплачивают кропотливый ручной труд. Следуют исконным традициям, воспроизводят народную игрушку — вечную по смыслу и форме. Вместе с тем девочки всего мира играют в «Барби». Этот образ — идеал современной красоты, женственности, преходящий и чарующий — тоже нужен ребенку. У нас такой Барби нет. Есть народная кукла, но она продается в художественных салонах по недоступным ценам и, как матрешки, дымка, богородская резьба, сориентирована уже не на ребенка. Как раз сейчас, когда игрушечный рынок пуст, дефицит можно было бы покрыть не бездушными штамповками, а настоящими традиционными игрушками — тряпичными, глиняными, деревянными, из папье-маше. Кто станет их делать? Уже делают. Например, в Загорске создан центр Сергиевской культуры. Пока здесь работают художники, но в перспективе можно привлечь инвалидов, домохозяек, женщин в декретном отпуске, просто людей, имеющих досуг.*

...Как бы ни были взрослые умны, талантливы, проницательны, они уже не дети. Чтобы понять ребенка в самом естественном для него состоянии — в игре, нужно хотя бы посмотреть на него, хотя бы спросить: нравится ли? Но у нас так не заведено. И бедность, дефициты здесь ни при чем. Их можно восполнить любовью и заботой.

Татьяна ШОХИНА

ЧТО ПОСЕЕШЬ — ТО ПОЖНЕШЬ

Зачин летнего сезона — самый разгар работ в огороде. Овощные растения в полном росте, и уход за ними безотлагателен.

ПОГАСИТЬ «ЗЕЛЕНЫЙ ПОЖАР»

Если махнуть рукой на сорняки, эти зеленые объедалы быстро разрастутся и заглушат культурные посевы. Избавиться от пырея, осота поможет лишь перекопка почвы с выборкой корневищ. Если не по силам выполнить эту работу на приствольных кругах, почаще берите в руки косу и с ее помощью изводите сорняки. Не расправитесь с ними в июне — подойдет срок плодоношения, и в землю попадет новая порция сорных семян. С прилипчивой травкой мокрицей расправиться сложнее. Ее опасно и перекапывать, и рубить мотыжкой, ведь каждый порубленный побег даст несколько новых. Мокрицу можно уничтожить, только вырвав с корнем.

В борьбе с сорняками помогают качественные семена. Растения из полноценных семян быстро всходят, скорее намечаются рядки, что дает возможность прорыхлить почву между ними. Рыхление проводят неглубоко и лучше в то время, когда сорняки находятся в фазе «петельки».

Теперь о поливе. Зачастую и дождь не заменяет его, так как не промачивает почву на необходимую глубину. Для помидоров, например, эта глубина должна быть не менее 35 сантиметров — обычному дождю такое не по силам. Огурцы без полива вообще не удаются. Причем влага огурцам нужна не только в почве, но и в воздухе. Листья у растения крупные, воды испаряют много. Только подавай ее! Вот и получается, что огородные грядки — заядлые водохлебы.

Вода поможет огороднику и при заморозках. На первый взгляд кажется неправдоподобным: влага против холода. И все же это так. Увлажненная почва меньше остывает, а усиленное испарение высвобождает тепло и тем самым несколько согревает воздух и сами растения. Некоторые овощеводы на опыте убедились, что частым дождеванием можно предотвратить гибель овощных растений. Даже помидоров, когда они покрылись ледяной коркой.

Еще одна важная забота — рыхление. Спекшаяся корка обрекает растения на кислородное голодание, отбирает влагу. Рыхлят почву после каждого полива. В жаркую погоду желательно после полива присыпать лунки и бороздки сухой почвой — это избавит корни от перегрева.

Конечно, все это нелегко, но без серьезного труда с огорода не взять того, что он может дать.

А. СТРИЖЕВ

ЗНАКОМЫЕ ЧЕРВЯКИ

Мы уже писали в прошлом номере, как можно сохранить живое вещество земли с помощью дождевых червей. Эти старые наши знакомые как бы заново открыты сейчас земледельцами. Многие зарубежные фермеры с помощью червей небывало увеличивают урожай. Дело в том, что жизнедеятельность червей в почве создает высококачественный биогумус. В сутки один червяк превращает в гумус полграмма отходов, очищая к тому же почву от вредных веществ вплоть до радионуклидов.

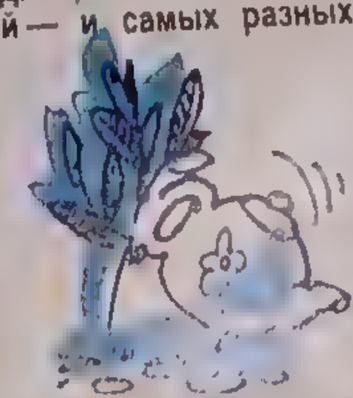
Наиболее эффективно применение элитных калифорнийских червей, которые быстро размножаются и обладают большой энергией выживания. Начали разводить червей и у нас в стране. Пока еще им далеко до мировых стандартов, но лиха беда начало. Конечно, можно просто накопать обычных, непородистых дождевых червей и заселить ими компостную или навозную кучу. Но лучше приобрести партию маточного поголовья по адресу: *284000, УССР, г. Ивано-Франковск, ул. Гаркуши, д. 2, ассоциация «Биоконверсия»*. Свою продукцию она поставляет в специальных ящиках, удобных для транспортировки. Ящики заполнены субстратом, который в течение первых 15—20 суток нуждается только в поливе. Если червей оставить и дальше в ящиках, то для подкормки нужно добавлять бытовые органические отходы, листья, солому. Подойдут также раздробленные бумага, картон. Черви с жадностью поедают кофейную и чайную гущу. На неделю нужно закладывать слой корма толщиной примерно в пять сантиметров. Ну и, конечно, необходим полив. Следует помнить, что для червей нужна температура примерно плюс 19 градусов, влажность субстрата — 80—90 процентов. Прямые лучи губительны для них. Через каждые 90 дней популяция увеличивается: зимой — вдвое, летом — втрое. За это время субстрат в ящиках превратится в высококачественный гумус, а червей необходимо пересадить в другое «жилище» с помощью мелкоячеистой сетки. Гумус, представляющий собой порошкообразное вещество, проскочит сквозь ячейки сетки, черви же останутся на ней.

Можно разводить их и в ямах, но самый простой способ — в кучах. Этот способ годится и для обычных червей. В основание кладут увлажненные ветви, сверху — траву, листья, кухонные отходы. Через месяц-полтора кучу заселяют червями, предварительно сделав по всей поверхности отверстия. Лучше всего, если плотность заселения составит тысячу экземпляров на квадратный метр. В кучу периодически добавляют кухонные отходы. Через три-четыре месяца они превратятся в ценный компост. Теперь достаточно рядом со старой кучей сделать новую, и голодные черви переползут в нее. Можно устроить «странствующий» штабель: укладывать отходы на одном его конце, а на другом — собирать готовый компост. Дождевые черви позволят вам полностью обойтись без химических удобрений и получать большие урожаи.

И. МЕЛЬНИК

ПОСУДА, КОТОРУЮ... ВЫРАЩИВАЮТ

Попробуйте на своем участке вырастить бутылочную тыкву. Хотя бы несколько растений. Не пожалеете! Длинные — до 5—7 метров — ярко-зеленые плети этих растений с крупными белыми цветами очень декоративны и украсят любую беседку, веранду, навес, изгородь. Из молодых завязей делают салат, их и замариновать можно — довольно вкусно получается. Но главная ценность бутылочной тыквы — ее полностью созревшие плоды. Они бывают самой причудливой формы: грушевидной, шарообразной — и самых разных размеров. Очищенные от семян и высушенные, они очень легки и прочны, имеют светло-желтую или светло-коричневую поверхность. Из них делают декоративную посуду — миски, кувшины, шкатулки. На внешней поверхности легко выжечь различные узоры, можно ее и разрисовать.



Возделывают бутылочную тыкву примерно так же, как огурцы и другие тыквенные. Чтобы плоды успели полностью созреть, лучше выращивать тыкву из горшечной рассады. Всем желающим завести на своем участке это интересное растение небольшое количество семян могу выслать наложенным платежом. Мой адрес: *700047, г. Ташкент, ул. К. Маркса, 68, БЕРДИЦКАЯ Галина Евгеньевна.*

ПРО САД И ОГОРОД

Часто, получив землю, человек оказывается в растерянности: как ее осваивать? Ведь именно в самом начале закладывается будущее сада и огорода. А садовод-любитель обречен на информационный голод и вынужден тратить много сил, прежде чем начнет разбираться в самых простых вещах. Помощник земледельца — умная книга — сейчас на вес золота.

Как лучше спланировать земельный участок, как и какой дом построить, как сделать теплицу и переработать урожай — ответы на эти и другие вопросы вы получите из книги «Садоводам-любителям».

Цена книги — 15 рублей. Заказчику нужно послать открытку с заявкой по адресу: 693007, г. Южно-Сахалинск, а/я 60, компания «Мазалевс». Оплата производится на почте при получении посылки с книгой.

Приложение к журналу «Крестьянка» 6'91

Хозяюшка

В жаркий день хочется подставить солнечным лучам плечи и спину, лицо и руки, чтобы «напитаться» солнцем на хмурую осень, долгую зиму...
В этом сарафане вам будет комфортно и прохладно даже в самый жаркий полдень. А если предстоит деловая встреча или к вечеру вдруг похолодает, можно накинуть жакет или блузон.

Модель 1.

Модель 2.

Этот свитер выглядит нарядно и оригинально, он хорош и с джинсовой юбкой, и со спортивными брюками, пригодится не только зимой, но и в прохладный летний вечер. А вязать его не так уж сложно.

До чего же симпатичен этот добродушный, толстый, неуклюжий пингвиненок! Почему бы и вам не подарить такого своей дочке или внучке? Ведь дети любят, чтобы рисунки на их одежде изображали зверюшек, птиц, словом, что-то живое...

Как вы относитесь к украшениям? Нет, мы не имеем в виду дорогие цепочки и тяжелые серьги из золота. Летом куда лучше смотрятся бусы, браслеты, клипсы из пластмассы, керамики, стекла, кожи — яркие, эффектные и привлекающие взгляд. Что, если их сделать самой?

Шьем, вяжем, вышиваем...

СОВРЕМЕННЫЕ УКРАШЕНИЯ: НИЧТО НЕ СЛИШКОМ!

В моде сегодня дозволено все. Каких только украшений не предлагает она к вечернему наряду! Обилие огромных и ярких самоцветов в причудливых оправах, россыпи «бриллиантов», массивное «золото», тяжелые «жемчужные» ожерелья... Такой шик вполне доступен, ведь это только подделка, более или менее удачная. Во все времена она презиралась и потому тщательно скрывалась. Современная же мода нисколько подделкой не пренебрегает. А посему вся залежавшаяся в шкатулках или на прилавках магазинов дешевая бижутерия может найти удачное применение.

Это украшения для вечера, праздника. А что же надеть днем, при свете, уличающем дешевую подделку? Здесь и проявляется вторая причуда современной моды, поскольку... можно ничего не надевать! Прическа, костюм, косметика элегантно-лаконичны и максимально естественны. Этот стиль — удачный выход для тех, кто не желает тратить силы и время на приобретение или выдумывание «побряку-шек».

Мы можем иногда — по необходимости — надеть не совсем подходящее платье, но носить украшение можно лишь то, что отвечает нашему вкусу и облику, иначе оно просто теряет смысл. Лучшие украшения такие, каких нет ни у кого другого. Поэтому давайте пофантазируем и постараемся сделать украшения сами, на свой манер.

Можно, например, «богато» расшить бусинами или искусственными жемчужинами свитер, причем необязательно гладкий — готовый рисунок можно взять за основу; украсить плотной вышивкой бисером перчатки или ремешок для часов, приладить к надоевшей блузе обильно задрапированное гардинное кружево да еще дополнить его «золотом». Словом, возможны любые причуды фантазии, если они отражают ваш вкус и образ. Все время помните о том, что в современной моде лучше слегка переборщить, чем не довести идею до конца.

Из ярких ниток бус разных цветов и размеров получится тяжелое, эффектное колье, если переплести или свить нити в плотные жгуты, затем свернуть бусы «горкой» на старых клипсах и закрепить универсальным клеем — выйдет уже целый комплект.

В качестве материала годится все, что создали природа и человек: кожа, дерево, береста, различные металлы и пластики, стекло, хлопчатобумажные или шелковые нитки, обыкновенный шпагат и даже электропровода с ярким изоляционным покрытием.

Основы из дерева, твердого картона, старые пряжки от поясов оклеивают или обтягивают любым материалом — грубым льном, однотонным шелком, набивной тканью с рисунком, тонкой кожей — в любом сочетании. Готовые металлические элементы можно вводить в каждую вещь, но заранее надо обязательно продумать способ соединения с остальными деталями.

На рисунках — несколько примеров таких украшений. Оригинальные бусы к любому наряду — в тон или контрастные, был бы нужный материал. Бусины обтянуты пестрым блестящим шелком. Сделать это очень просто: сшейте «мешочек» из шелка шириной, равной диаметру бусины, а длиной — нитке бус, выверните мешочек и вкладывайте в него поочередно бусины, перевязывая ткань между ними нитками в тон — просто, правда? Целый комплект получится из старых пряжек и заколок: обтяните каркас тканью или тонкой кожей, дополнительно украсьте сверху «кисточкой» из ниток или перевейте толстым шнуром, старый браслет обтяните тем же материалом, фиксируя его клеем.

Очень широкий браслет можно сшить из ткани или кожи. Между слоями сделайте прокладку из любого мягкого материала, а сверху — накладные аппликации, дополненные толстым шнуром. Застежка — пуговицы или кнопки. Этот же принцип соединения тканой основы с кожаной аппликацией использован в колье. Только надо добавить накладные металлические элементы, бусины, ткань.

М. ИГНАШЕВА

Хозяюшка

ПИНГВИНЕНОК: «ПРАВДА, ДЕТИ, Я ХОРОШ?»

Черный фрак, белая манишка, галстук-бабочка... Настоящий маленький джентльмен! Только вот на детских одежках — зайчики и кошечки, а неуклюжего, милого, доброго пингвина почему-то забыли. Посмотрите на фото — разве не хорош? В таком свитере будет тепло и уютно, как пингвиненку у себя дома, в Антарктиде.

Для рисунка понадобятся небольшие клубочки пряжи черного и белого цветов, какие найдутся у каждой вязальщицы. Основной цвет — красный. Потребуется 360 г красной пряжи № 6,06-2 (300 м в 100 г) (рамиах). Спицы № 2 и 2,5.

Основная вязка — лицевая гладь (лицевые ряды — лицевые, изнаночные ряды — изнаночные петли). Манжеты планки по линии низа и горловины вязаны резинкой 2 × 2 (чередуются 2 лицевые и 2 изнаночные петли). Плотность вязания: 10 × 10 см = 24 петли и 37 рядов лицевой глади, 26 петель и 40 рядов резинки.

Работу начинаем со СПИНКИ. Наберите на спицы № 2 100 петель и свяжите резинкой 5 см = 20 рядов. В последнем ряду равномерно прибавьте 10 петель. Работу продолжайте лицевой гладью на спицах № 2,5. Через 43 см = 160 рядов от резинки начинайте оформлять горловину. Для этого снимите центральные 28 петель на дополнительную спицу или булавку. Дальше обе стороны вяжите раздельно. С внутреннего края в каждом втором ряду (лицевом для правой половинки, изнаночном — для левой) снимите петли в такой последовательности: 3 петли, затем 2, 2, 1, 1. Последние два ряда вяжите ровно. На высоте 4 см (14 рядов) от начала выреза оставшиеся 32 петли плеча закройте по прямой. Другую сторону закончите симметрично.

ПЕРЕД вяжите так же, как спинку, но с более глубоким вырезом. Начните его оформлять через 38 см = 142 ряда от резинки. Центральные 20 петель снимите на дополнительную спицу или булавку. Дальше обе стороны вяжите раздельно. С внутреннего края снимите петли в такой последовательности: 3 петли, затем 2, 2, 2, 1, 1, 0, 1, 0, 1. Цифра 0 указывает, что в данном ряду петли не снимают.

Последние 10 рядов вяжите ровно. На высоте 9 см = 32 ряда от начала выреза оставшиеся 32 петли плеча закройте по прямой. Другую сторону закончите симметрично.

Через 4 ряда после резинки начинайте вывязывать пингвина. Чтобы работа получилась без протяжек, каждый цветовой фрагмент вяжите от отдельного клубка. На изнанке при переходе от одного цвета к другому нити перекрещивайте. Общая схема пингвина дана на рис. 1. Белый цвет обозначен пустой клеткой, красный — клеткой с кружочком внутри.

Ряды, не указанные в описании, не меняются.

1-й ряд: провяжите черным цветом 4 петли, затем 21 петлю белым и 11 петель черным.

11-й ряд: 4 петли провяжите черным (они сдвигаются на 1 петлю вправо), 23 петли белым, 11 петель черным (сдвигаются на 1 петлю влево).

30-й ряд: 11 п. черным (сдвиг на 1 п. влево), 25 п. белым, 4 п. черным (сдвиг на 1 п. вправо).

47-й ряд: 4 п. черным, 26 п. белым, 10 п. черным (сдвиг на 1 п. влево).

50-й ряд: 11 п. черным, 25 п. белым, 4 п. черным (сдвиг. на 1 п. влево).

58-й ряд: 12 п. черным, 24 п. белым, 4 п. черным.

62-й ряд: 12 п. черным, 23 п. белым, 5 п. черным.

64-й ряд: 12 п. черным, 23 п. белым, 4 п. черным (убавляется 1 п. справа).

65-й ряд: 4 п. черным, 23 п. белым, 11 п. черным (убавляется 1 п. слева).

68-й ряд: 11 п. черным, 22 п. белым, 5 п. черным.

70-й ряд: 11 п. черным, 22 п. белым, 4 п. черным (убавляется 1 п. справа).

71-й ряд: 4 п. черным, 21 п. белым, 12 п. черным.

72-й ряд: 12 п. черным, 20 п. белым, 5 п. черным.

73-й ряд: 6 п. черным, 19 п. белым, 12 п. черным.

74-й ряд: 12 п. черным, 17 п. белым, 7 п. черным (убавляется 1 п. справа).

75-й ряд: 8 п. черным, 15 п. белым, 12 п. черным (убавляется 1 п. слева).

76-й ряд: 11 п. черным (убавляется 1 п. слева), 13 п. белым, 8 п. черным (убавляется 2 п. справа).

Начиная с 77-го ряда, вяжите по схеме, напечатанной поверх текста в натуральную величину. Начинайте вязать, отступив 1 п. от правого края. Всего рисунок занимает 102 ряда.

РУКАВА. Соедините спинку и полочку по плечевым срезам. По боковому срезу отметьте булавками глубину проймы 22 см. По лицевой стороне полотна из кромочных петель проймы наберите 108 петель рукава. Вяжите, убавляя с обеих сторон по 1 п. в каждом 6-м ряду 18 раз. Число петель в последнем 114-м ряду — 72. Перейдите на спицы № 2 и вяжите резинку 2 × 2, равномерно убавив 18 п. Связав манжет высотой 4 см = 160 рядов, петли закройте. Так же вяжите и второй рукав.

СБОРКА. Детали наколите на выкройку и отутюжьте. Петли горловины наденьте на спицы № 2. Вывязывание двойной планки начните с изнаночной стороны полотна. Там, где между петлями большие промежутки, наберите дополнительные петли из протяжек. Всего получится 112 п. Планку вяжите по кругу. В 1-м ряду от начала вязания сделайте первое убавление. Чтобы рисунок не нарушился, убавляйте в изнаночных дорожках: 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 2 вместе изн. и т. д. Число петель уменьшится до 96.

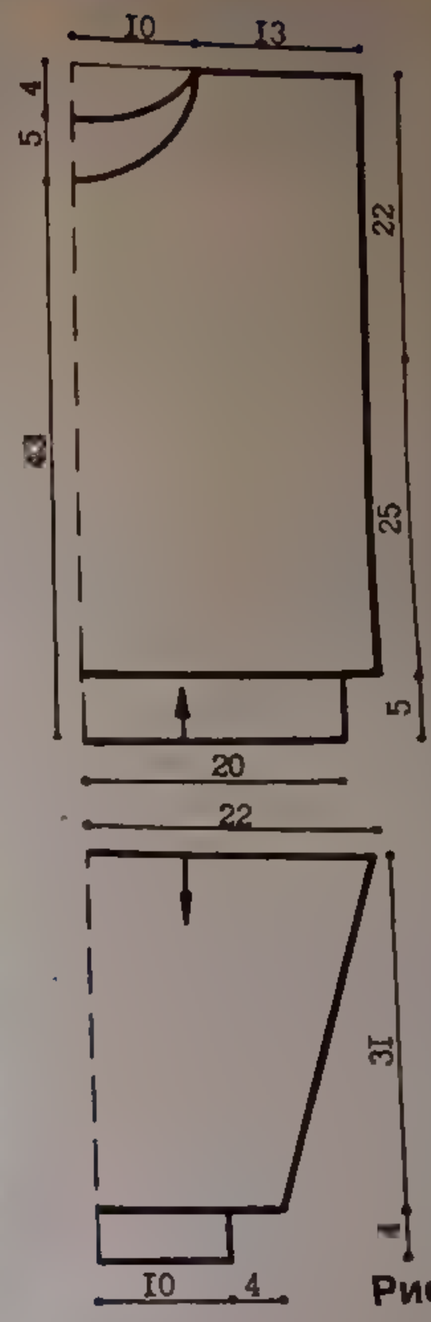


Рис. 2.

Через ряд число петель уменьшите еще раз: 2 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 вместе изн. и т. д. Связав еще 4 ряда, равномерно прибавьте половину недостающих петель, а еще через ряд — оставшиеся. Провяжите еще 8 рядов, затем перейдите на вспомогательную нить и провяжите 4 ряда чулочной вязкой. Снимите работу со спиц. Планку выверните на лицевую сторону, отутюжьте и приметайте. Вспомогательную нить отплетите, открытые петли прикеттлюйте к основанию планки. Чтобы она не деформировалась, внутрь можно вставить шляпную резинку.

Осталось сшить боковые швы, вышить клюв и крыло пингвина, пришить пуговку-глаз и галстук-бабочку из маленького куска кожи или замши.

Н. АЛЕКСАНДРОВА

Шьем, вяжем, вышиваем...

САРАФАН МОЙ, САРАФАН, ЛЕТНЯЯ ОДЕЖКА

Жарким летним днем лучшего наряда, чем сарафан, не найти — легкий, удобный и никогда не выходит из моды. Сшить его можно из любой хлопчатобумажной ткани. Фигурный лиф, открытые плечи, широкая расклешенная юбка — этот фасон будет к лицу каждой.

Посмотрите на рисунок — такие разные на первый взгляд сарафаны сшиты по одной выкройке. Первая модель — с заниженной линией талии, застежкой на пуговицах и присборенной юбкой. Бретели на спинке пришиты крест-накрест. Вторая модель — с рельефами по переду и спинке, расширенными книзу. Лиф и подол сарафана отделаны контрастной бейкой.

Выкройка дана на 46—48-й размеры. Расход ткани при ширине 70—90 см — 4 метра для первой модели и 5 метров для второй. На чертеже выкройка первой модели обведена контрастным цветом.

● Работу начинаем с соединения рельефных швов. На среднюю деталь переда накладываем бейковую деталь лицевой стороной внутрь и стачиваем швом шириной 1,5 см. Шов заутюживаем к середине переда и отстрачиваем. Так же стачиваем детали спинки.

● Деталь переда складываем с деталью спинки лицевой стороной внутрь и стачиваем. Для второй модели в левом боку оставьте незастроченный участок для застежки, куда, подогнув припуски, вшейте «молнию».

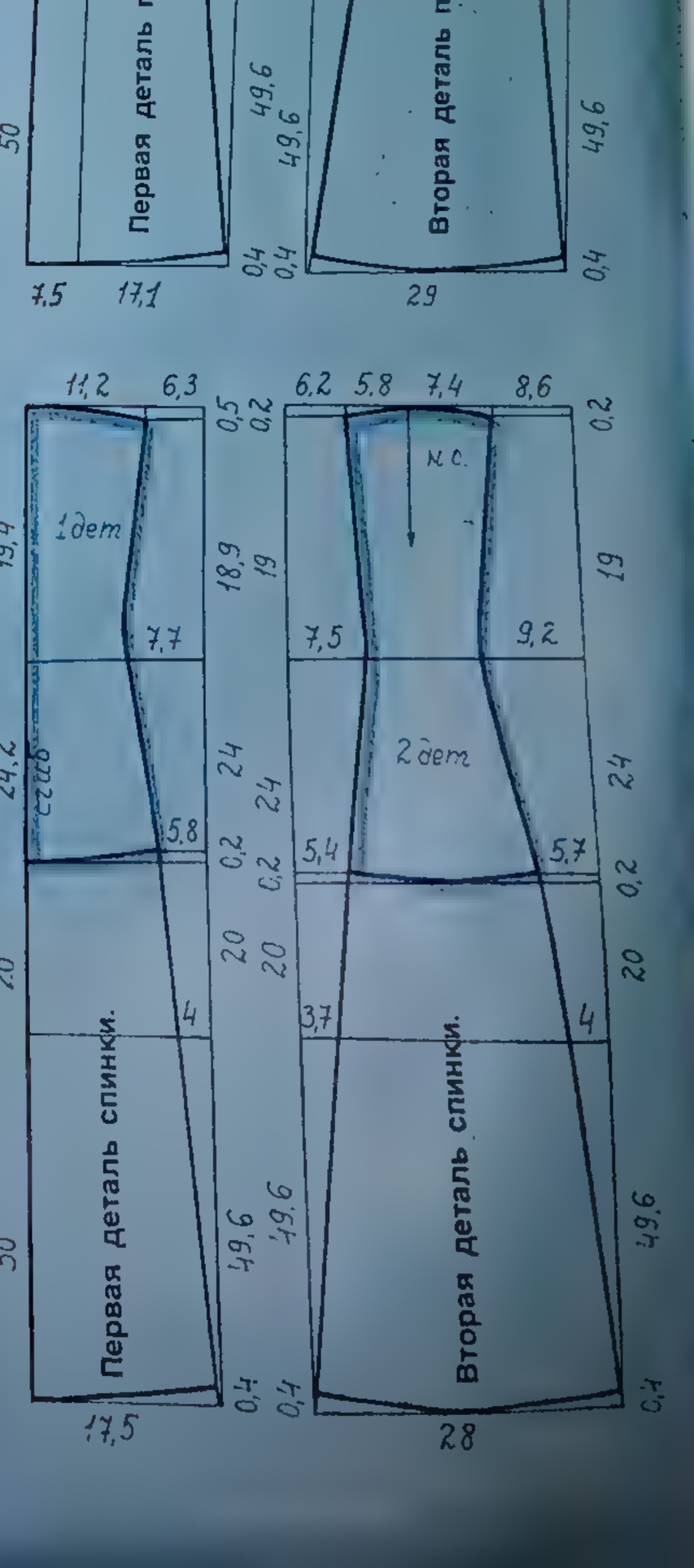
● Вторая модель почти готова — осталось обработать лиф и подол изделия. Выкраиваем обтачку по форме лифа и укрепляем ее жесткой прокладкой. Бретели длиной 38 и шириной 9 см складываем вдоль, стачиваем, выворачиваем и отутюживаем. Готовые бретели шириной 4,5 см вкладываем между лифом и обтачкой, обтачку накладываем лицевой стороной на лицевую сторону лифа и одним швом соединяем лиф с бретелями и обтачкой. Обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и настрачиваем с лицевой стороны на расстоянии 0,1—0,3 см от края. Затем обтачку отгибаем наизнанку и приутюживаем, перегибая шов в сторону обтачки на 0,1 см.

● Отделочный кант накладываем на изнаночные стороны лифа и низа изделия, притачиваем и выворачиваем на лицо. Край канта подгибаем на 0,5 см и настрачиваем на лицевую сторону, придавая канту желаемую ширину. Сарафан готов.

● Для первой модели необходимо выкроить юбку, состоящую из двух прямоугольных полотнищ длиной 122 и шириной 68 см. Полотнища сшиваем, подшиваем низ и собираем верх на сборку. Юбку соединяем с лифом после того, как обработана застежка. Для этого цельнокроеный подборт отворачиваем на изнанку, заутюживаем, на правой полочке обметываем петли. Полочки совмещаем внизу по линии середины и сметываем. Готовый лиф соединяем с юбкой, совмещая боковые швы.

Т. АНДРЕЕВА

Чертежи и рисунки автора.



Хозяюшка

РЕЦЕПТЫ ПОСЛЕ КОНКУРСА

В прошлом номере «Крестьянки» мы уже рассказали об итогах кулинарного конкурса на лучшее семейное блюдо из овощей, который проходил под девизом «Изобретательность и рациональность», назвали его победителей. Но среди рецептов, которые были отмечены призами журнала, не все печатались в «Крестьянке» — ведь жюри рассматривало и неопубликованные, а всего пришло в редакцию более 15 тысяч писем! Сегодня мы выполняем свое обещание и помещаем отмеченные призами рецепты, с которыми вы, дорогие читательницы, еще не знакомы.

ОВОЩНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Баклажаны режу кольцами толщиной 1 см, солю, перчу, кладу на разогретую сковороду. Обжариваю с обеих сторон, пока не потемнеют и не станут мягкими. Одновременно на другой сковороде жарю нарезанный кольцами репчатый лук (чем больше, тем лучше). Готовые баклажаны выкладываю на тарелку и в каждое колечко вдавливаю 1—2 маленьких кусочка чеснока. Сверху кладу поджаренный лук. Помидоры режу пополам, солю, перчу, кладу на сковороду срезом вниз. Жарю на слабом огне минут 5. Осторожно снимаю готовые помидоры вилкой и кладу на лук срезом вниз.

Такие бутерброды можно есть горячими, но холодные вкуснее. И жене, и детям моим очень нравятся.

Н. В. СЕМЕНОВ,
г. Макеевка,
Донецкая область.

ЛЕБЕДА ЖАРЕНАЯ

Это блюдо в детстве готовила мне мама, потом мы, три сестры, делали его детям, а теперь дети сами его готовят.

Рву молодую лебеду (килограмма 3 — ведь зелень сильно уменьшается в объеме), промываю, кладу в кастрюлю. Заливаю водой и варю, пока лебеда не станет мягкой. Затем откидываю на дуршлаг, толку толкушкой, чтобы получилось пюре, выкладываю в глубокую сковороду, на дно кладу столовую ложку маргарина. Мелко режу укроп, зеленый лук и молодые побеги чеснока, кладу в лебеду и жарю, помешивая, пока лук и чеснок не станут мягкими. Под конец добавляю столовую ложку сметаны и сырое яйцо, все тщательно перемешиваю — готово!

В. К. ЕФРЕМОВА,
село Оранки,
Горьковская область.

РАГУ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

6 зеленых молочных помидоров нарезать кружочками, обвалять в муке, поджарить на растительном масле. Отдельно обжарить 3 мелко нарезанных луковки, 3 натертых на крупной терке морковки. В кастрюлю сложить слоями помидоры, лук с морковью, сырой сладкий перец, нарезанный кружочками. Добавить чайную ложку сахарного песка, соль по вкусу, залить томатным соком. Тушить на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

Н. МАРТЬЯНОВА,
г. Балашиха,
Московская область.

БЛЮДО НА ВСЕ СЛУЧАИ

Это блюдо может быть и закуской, и гарниром, а можно и на зиму заготовить — кому как больше нравится.

Понадобятся 6—7 средних помидоров, 2 луковицы, 2 средних морковки, 4 сладких перца, около 200 г капусты, 100 г растительного масла, 1—2 лавровых листика, соль, сахар и перец по вкусу.

Помидоры разрезаем на 6 частей, лук режем полукольцами, перец — соломкой, морковь трем на крупной терке, капусту шинкуем. Овощи перемешиваем, заправляем маслом, пряностями и варим, помешивая, на медленном огне до готовности. В горячем виде — гарнир, в холодном — закуска. Для заготовки на зиму в горячем виде разложите в чистые сухие банки и закатайте крышками.

Г. А. СУХАРЕВА,
село Донское,
Тамбовская область.

САЛАТ «СЮРПРИЗ»

Так назвали его мои домашние за необычное украшение, придающее салату особенный и даже загадочный вид.

Для салата возьмите отварной картофель и свеклу, огурцы и морковку, зеленый лук, редис, майонез и сметану. Для желе: желатин и ягоды брусники (можно консервированные) или другую кислую ягоду.

Овощи берем в любом количестве, трем на терке и укладываем в салатницу в такой последовательности: слой картофеля, затем редис и огурец. Заливаем сметаной. Сверху слой моркови и свеклы, заливаем майонезом и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком. Салат укладываем так, чтобы сверху получилась ровная поверхность, а не «горка». Затем готовим желе, в которое под конец добавляем бруснику, заливаем салат и ставим охладиться.

Т. КАЛЕДИНА,
г. Киров.

ТОРТ «МИМОЗА»

На 1 кг торта потребуются 200 г картофеля, столько же свеклы и моркови, 300 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 5 яиц и банка майонеза.

Картофель, свеклу и морковь отвариваем, очищаем от кожуры. Все овощи трем на мелкой терке, раскладываем на отдельные тарелочки. Лук мелко режем. На блюдо укладываем слоями третью часть картофеля (слегка присоленного), третью часть лука, огурцов, свеклы и моркови. Сверху заливаем майонезом. Таким же образом укладываем еще 2 слоя. Сваренные вкрутую яйца натираем на мелкой терке (белок и желток отдельно). Белком обсыпаем бока торта, а желтком — верх. Украшаем веточками петрушки.

На столе такой торт смотрится как букет мимозы благодаря желтку и зеленым веточкам.

Семья ЧЕКАНОВЫХ,
пос. Онохой,
Бурятская АССР.

ПИКАНТНАЯ ЗАПЕКАНКА

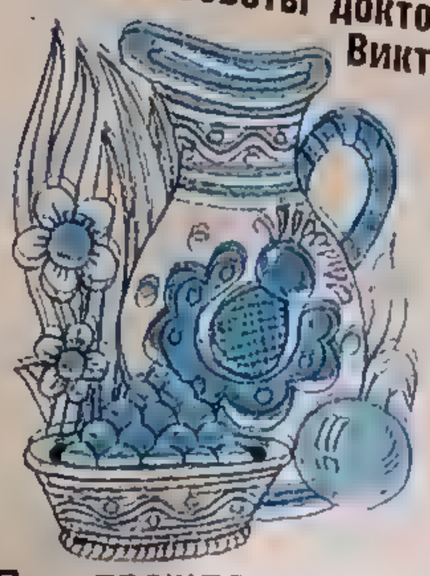
Почистить картофель, нарезать кольцами и положить на противень так, чтобы слой картофеля не возвышался над краями. Присолить, залить молоком, чтобы оно покрыло весь картофель, посыпать перцем и поставить в духовку. Как только молоко закипит, вынуть противень. Картофель перевернуть, сверху положить лавровый лист, тертую морковку и мелко нарезанный репчатый лук. Снова поставить в духовку и выпекать до готовности.

О. ВЖЕЩ,
село Бея, Хакасская автономная область.

Красота и здоровье

ВЗГЛЯНИТЕ НА ЛИЦО

Советы доктора тибетской медицины Виктора ВОСТОКОВА



В прошлом номере «Крестьянки» мы начали публиковать советы доктора Востокова о том, как надо ухаживать за кожей лица, чтобы как можно дольше сохранить ее свежей, эластичной, упругой, молодой, приятного цвета.

Самая большая ценность этих советов в том, что они основываются на применении простых народных средств и не требуют никаких дефицитных и дорогостоящих лосьонов, кремов, бальзамов. Лекарственные травы, молоко, мед — вот те компоненты, которые использует доктор Востоков в своих рецептах.

Итак, если у вас

ЖИРНАЯ КОЖА.

Умывайтесь утром и вечером теплой водой с туалетным мылом, после умывания протрите лицо лосьоном. Полезно раз в неделю проводить паровую баню по 10—15 минут, держа лицо над кипящей водой, в которую могут быть добавлены ромашка, липовый цвет, листья мяты, вербы, березы, кора дуба. Паровые бани, маски и лосьоны из лекарственных трав очищают кожу и сужают поры. При очень жирной коже незаменим сок алоэ, он сдерживает увядание, стимулирует, ускоряет регенерацию клеток.

МАСКА ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Смешать в равных частях: цветы ромашки, липы, бузины. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и варить 10 минут. К теплому отвару добавить по половине чайной ложки меда и овсяной муки. Теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 минут.

МАСКА ИЗ БЕЛКА И ЛИМОНА

Белок взбить и добавить чайную ложку лимонного сока. Маску нанести на лицо на 20 минут.

ЛОСЬОН ИЗ ХМЕЛЯ

2 чайные ложки нарезанных шишек хмеля залить стаканом кипятка. Когда остынет, процедить. Протирать лицо и тело после умывания.

ВЫСУШИВАЮЩАЯ МАСКА

Крахмал развести 5-процентным водным раствором борной кислоты (чайная ложка крахмала, 5 г борной кислоты на полстакана воды до образования кашицы). Нанести тампоном на 10—12 минут.

МАСКА ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

Хорошо действует на кожу, склонную к усиленному салоотделению, покраснению, обладающую расширенными порами. Способ приготовления: столовую ложку спиртового раствора календулы растворяют в 100 г воды и этим раствором смачивают тонкий слой ваты. Пропитанную раствором, слегка отжатую вату накладывают на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 20 минут маску снимают, лицо протирают сухим ватным тампоном.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

ЛОСЬОН ИЗ АЛОЭ

100 граммов листьев алоэ выдержать 15 дней в холодильнике. Вымыть, залить 2 литрами воды и через 2 часа проварить до момента закипания. 3 раза в неделю накладывать компрессы на 10 минут.

МАСКА БЕЛКОВО-МЕДОВО-ТОЛОКНЯНАЯ

Оказывает хорошее действие на морщинистую, вялую, дряблую кожу. Способ приготовления: разогреть до полного разжижения столовую ложку меда, всыпать туда столовую ложку толокна. В смесь, постоянно помешивая, добавить взбитый белок. Держать на лице 15—20 минут.

ЛЕЧЕНИЕ УГРЕЙ

В мешок из чистой хлопчатобумажной ткани с мелкими отверстиями заложите смесь измельченных растений (листья и цветы ромашки, земляники, брусники, малины, чебреца, крапивы) и прогрейте на сухой сковородке или в кастрюле. Дайте немного остыть, положите на лицо, очищенное лосьоном или растительным маслом. Держите до охлаждения. Процедуру повторите 3 раза. Она оказывает хорошее действие при угревых инфильтратах.

Возьмите столовую ложку хвоща полевого, залейте стаканом кипятка. Настаивайте в термосе час, процедите. Этим настоем промывайте лицо.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА

1. Напрягите мышцы щек, задержите в этом состоянии, а затем расслабьте их в течение нескольких секунд. Повторите несколько раз. Внешне щеки должны выглядеть надутыми, при этом должно ощущаться напряжение мышц.

2. Наполните рот воздухом и, подобно мячу, методично перекатывайте его внутри рта, массируя щеки и губы изнутри. Толкайте воздух к правой щеке, затем к левой, под верхнюю губу, затем под нижнюю.

3. Перемещайте нижнюю челюсть из стороны в сторону, медленно, задерживаясь на несколько секунд в крайней точке.

4. Делайте те же самые движения, но быстро и непрерывно.

5. Открывайте и закрывайте рот, подобно рыбе, медленно, задерживаясь на несколько секунд с открытым ртом.

6. Вытяните губы вперед, сложив их вместе, как при воздушном поцелуе. Делайте это движение энергично.

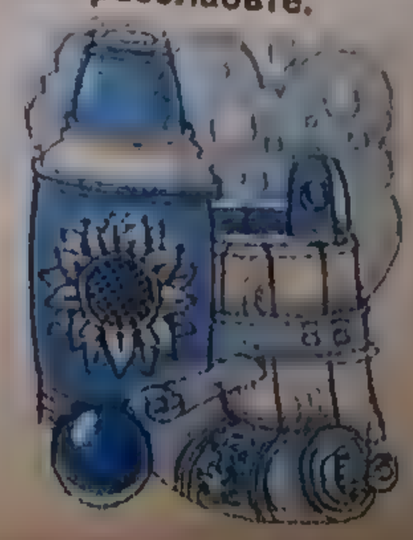
7. Заворачивайте губы внутрь и сжимайте их вместе, пока они не исчезнут. Задержите каждое положение на несколько секунд.

8. Откройте глаза очень широко и задержитесь так 3—4 секунды.

9. Вытолкните наружу подбородок, а затем прижмите внутрь. Повторите несколько раз.

10. Представьте, что на вашем подбородке подвешен груз, который нужно поднять вверх.

11. Сильно напрягите мышцы шеи, сделав их выступающими, задержите в напряженном состоянии, а затем расслабьте.



ШКОЛА ДЛЯ МАМ

Хозяюшка

«ВОТ ШУРИК — ВОСПИТАННЫЙ МАЛЬЧИК. А ТЫ?!»

Если честно: знакомая фраза? Сколько раз на дню мы говорим ее своему ребенку! Соседка угостила его конфеткой. «Скажи «спасибо!»,— напоминает мама. А он сосредоточенно разворачивает фантик. «Ну же, где «спасибо»? — уже раздражается мама. А он сосет себе конфету и смотрит исподлобья...

Маме неловко, она так хотела бы продемонстрировать соседке ребенка общительного, улыбчивого, вежливого... Приходится сказать с досадой: «Ну что за грубиян растет, упрямый, заносчивый! И в кого только?»

Конечно, требуемое «спасибо» не «выжали». А урок вежливости не состоялся: мамина тирада была обращена к соседке, а ребенок принял ее на свой счет и обиделся.

Вероятно, правильнее было бы поговорить с ним наедине, объяснить, что на хорошее, доброе отношение нужно отвечать тем же, что соседка, не услышав слова благодарности, могла решить, будто конфета ему не понравилась, подумать вместе, как выйти из положения. Может быть, сбегать к ней и отнести, скажем, свой рисунок или несколько цветочков, собранных им самим?

Учить вежливости, деликатности необходимо, но и методами деликатными, не унижая достоинства ребенка. Представьте себе, что малыш очень уязвим в этом отношении, болезненно уязвим!

Вы спросите, при чем тут его здоровье? Дело в том, что в раннем возрасте формируется психика ребенка. Если грубому постоянно твердить, что он грубый, ленивому — что он лентяй, неряшливому — что он неряха, у маленького человека вырабатывается постепенно комплекс собственной неполноценности, который он уже и не пытается побороть, изменив поведение. Все — «ярлык» наклеен!

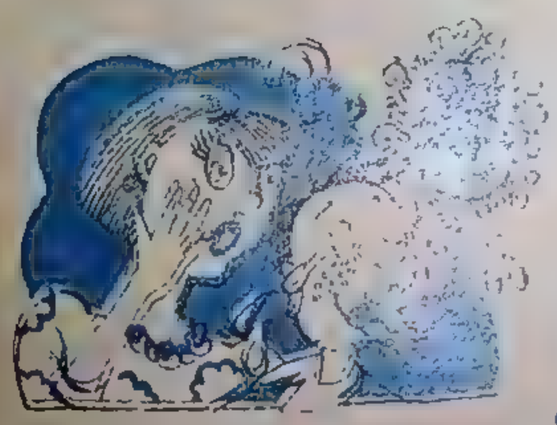
А ведь этого не любят даже взрослые. Поэтому психологи так настойчиво советуют: избегайте обобщений! Если, допустим, вы вымыли пол, а муж прошелся по нему в грязных сапогах, не говорите: «Вечно ты грязь носишь!», а скажите: «Разве ты не заметил, что пол вымыт?»

Стиль взаимоотношений между взрослыми в семье — это зеркало, в которое смотрится ребенок. Часто ли звучат у вас дома слова «спасибо», «пожалуйста», «извини»? Принято у вас, встречаясь утром в кухне или коридоре, говорить «С добрым утром!», а прощаясь вечером — «Спокойной ночи»? Видит ли ребенок пример почтительности родителей к старшим — бабушке, дедушке?

Если хотите воспитать ребенка вежливого — будьте вежливы сами. Нравоучениями тут не поможешь!

Д. ОРЛОВА

ОЧИСТИМ И НАТРЕМ... КАРТОФЕЛЬ



Оказывается, наш «второй хлеб», наша «палочка-выручалочка» в домашнем меню, любимая наша картошка — еще и чудодейственное лекарство от ожогов!

Если ребенок перегрелся на солнце, как говорят, «сгорел», кожа стала ярко-красной и жжет, очистите пару картофелин, натрите их на мелкой терке и мажьте тонким слоем обгоревшие места. Если ожоги не солнечные, а более тяжелые, прикладывайте к обожженному месту чистые тряпочки, смазанные густым слоем картофельной массы, периодически меняя ее на свежеприготовленную. Это проверенное народное средство.

Эффективно лечит ожоги также настойка из крапивы, ее нужно приготовить заранее и держать в доме на всякий случай. Итак, собираем и измельчаем свежую траву жгучей крапивы — один стакан на 0,5 литра водки, настаиваем два месяца. Если, не дай Бог, понадобится, смачиваем в этой настойке кусок чистого бинта и прикладываем к месту ожога.

Для излечения даже самых тяжелых ожогов будет достаточно 3—4 повязок из такого снадобья: хорошо прокипяченных вместе 100 г еловой живицы, по стольку же свиного сала и пчелиного воска. Ожог сначала нужно промыть известковой водой (столовая ложка негашеной извести на литр кипяченой воды), а затем наложить повязку с приготовленной мазью. Эффект поразительный!

И еще одно народное средство от ожога: кашица из свежего листа каланхоэ, предварительно чисто вымытого и тщательно размятого. Она снимает боль, способствует быстрому заживлению. О чудесных лечебных свойствах этого растения мы уже не раз говорили. Есть у вас дома каланхоэ? Советую обязательно завести!

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
врач-педиатр.

ПРИГЛАШАЕТ «СВІТАНОК»

Хотите научиться вязать? Тогда обратитесь на курсы «Рукодельница» при ГКО «Світанок».

Специально для заочного обучения опытные преподаватели разработали курс по вязанию на спицах и вязальных машинах двух типов: однофонтурных «Нева», «Северянка», «Украинка», «Каскад»; двухфонтурных «Украинка-2» и «Веритас».

Стоимость обучения — 120 рублей (первый взнос — 70, второй — 50 рублей). Оплата почтовым переводом по адресу: *252001, Киев, Ленжилсоцбанк, расчетный счет № 1461892, «Рукодельница»*. В переводе укажите фамилию, имя, отчество, адрес, марку машины или спицы.

За справками обращайтесь по адресу: *Киев-1, ул. Крещатик, 46, «Світанок». Телефон: 225-02-37.*

«ВОТ ШУРИК — ВОСПИТАННЫЙ МАЛЬЧИК. А ТЫ?!»

Если честно: знакомая фраза? Сколько раз на дню мы говорим ее своему ребенку! Соседка угостила его конфеткой. «Скажи «спасибо!»,— напоминает мама. А он сосредоточенно разворачивает фантик. «Ну же, где «спасибо»? — уже раздражается мама. А он сосет себе конфету и смотрит исподлобья...

Маме неловко, она так хотела бы продемонстрировать соседке ребенка общительного, улыбчивого, вежливого... Приходится сказать с досадой: «Ну что за грубиян растет, упрямый, заносчивый! И в кого только?»

Конечно, требуемое «спасибо» не «выжали». А урок вежливости не состоялся: мамина тирада была обращена к соседке, а ребенок принял ее на свой счет и обиделся.

Вероятно, правильнее было бы поговорить с ним наедине, объяснить, что на хорошее, доброе отношение нужно отвечать тем же, что соседка, не услышав слова благодарности, могла решить, будто конфета ему не понравилась, подумать вместе, как выйти из положения. Может быть, сбегать к ней и отнести, скажем, свой рисунок или несколько цветочков, собранных им самим?

Учить вежливости, деликатности необходимо, но и методами деликатными, не унижая достоинства ребенка. Представьте себе, что малыш очень уязвим в этом отношении, болезненно уязвим!

Вы спросите, при чем тут его здоровье? Дело в том, что в раннем возрасте формируется психика ребенка. Если грубому постоянно твердить, что он грубый, ленивому — что он лентяй, неряшливому — что он неряха, у маленького человека вырабатывается постепенно комплекс собственной неполноценности, который он уже и не пытается побороть, изменив поведение. Все — «ярлык» наклеен!

А ведь этого не любят даже взрослые. Поэтому психологи так настойчиво советуют: избегайте обобщений! Если, допустим, вы вымыли пол, а муж прошелся по нему в грязных сапогах, не говорите: «Вечно ты грязь носишь!», а скажите: «Разве ты не заметил, что пол вымыт?»

Стиль взаимоотношений между взрослыми в семье — это зеркало, в которое смотрится ребенок. Часто ли звучат у вас дома слова «спасибо», «пожалуйста», «извини»? Принято у вас, встречаясь утром в кухне или коридоре, говорить «С добрым утром!», а прощаясь вечером — «Спокойной ночи»? Видит ли ребенок пример почтительности родителей к старшим — бабушке, дедушке?

Если хотите воспитать ребенка вежливого — будьте вежливы сами. Нравоучениями тут не поможешь!

Д. ОРЛОВА

ОЧИСТИМ И НАТРЕМ... КАРТОФЕЛЬ

Оказывается, наш «второй хлеб», наша «палочка-выручалочка» в домашнем меню, любимая наша картошка — еще и чудодейственное лекарство от ожогов!

Если ребенок перегрелся на солнце, как говорят, «сгорел», кожа стала ярко-красной и жжет, очистите пару картофелин, натрите их на мелкой терке и мажьте тонким слоем обгоревшие места. Если ожоги не солнечные, а более тяжелые, прикладывайте к обожженному месту чистые тряпочки, смазанные густым слоем картофельной массы, периодически меняя ее на свежеприготовленную. Это проверенное народное средство.

Эффективно лечит ожоги также настойка из крапивы, ее нужно приготовить заранее и держать в доме на всякий случай. Итак, собираем и измельчаем свежую траву жгучей крапивы — один стакан на 0,5 литра водки, настаиваем два месяца. Если, не дай Бог, понадобится, смачиваем в этой настойке кусок чистого бинта и прикладываем к месту ожога.

Для излечения даже самых тяжелых ожогов будет достаточно 3—4 повязок из такого снадобья: хорошо прокипяченных вместе 100 г еловой живицы, по стольку же свиного сала и пчелиного воска. Ожог сначала нужно промыть известковой водой (столовая ложка негашеной извести на литр кипяченой воды), а затем наложить повязку с приготовленной мазью. Эффект поразительный!

И еще одно народное средство от ожога: кашица из свежего листа каланхоэ, предварительно чисто вымытого и тщательно размятого. Она снимает боль, способствует быстрому заживлению. О чудесных лечебных свойствах этого растения мы уже не раз говорили. Есть у вас дома каланхоэ? Советую обязательно завести!

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
врач-педиатр.

ПРИГЛАШАЕТ «СВІТАНОК»

Хотите научиться вязать? Тогда обратитесь на курсы «Рукодельница» при ГКО «Світанок».

Специально для заочного обучения опытные преподаватели разработали курс по вязанию на спицах и вязальных машинах двух типов: однофонтурных «Нева», «Северянка», «Украинка», «Каскад»; двухфонтурных «Украинка-2» и «Веритас».

Стоимость обучения — 120 рублей (первый взнос — 70, второй — 50 рублей). Оплата почтовым переводом по адресу: *252001. Киев, Ленжилсоцбанк, расчетный счет № 1451892. «Рукодельница».* В переводе укажите фамилию, имя, отчество, адрес, марку машины или спицы.

За справками обращайтесь по адресу: *Киев-1, ул. Крещатик, 46. «Світанок». Телефон: 225-02-37.*

...ти дети ...димо, но ...и деликатными ...достоинства ре-...редставьте себе

...взрослые. Поэтому ...психологи так настойчиво ... избегайте обоб-щений! Если, допустим, вы вымыли пол, а муж прошелся по нему в грязных сапогах, не говорите: «Вечно ты грязь носишь!», а скажите: «Разве ты не заметил, что пол вымыт?»

...сами. Нравоучениями тут не поможешь!

Д. ОРЛОВА

ПРИГЛАШАЕТ «СВІТАНОК»

Хотите научиться вязать? Тогда обратитесь на курсы «Рукодельница» при ГКО «Світанок».

Специально для заочного обучения опытные преподаватели разработали курс по вязанию на спицах и вязальных машинах двух типов: однофонтурных «Нева», «Северянка», «Украинка», «Каскад»; двухфонтурных «Украинка-2» и «Веритас».

Стоимость обучения — 120 рублей (первый взнос — 70, второй — 50 рублей). Оплата почтовым переводом по адресу: *252001, Киев, Ленжилсоцбанк, расчетный счет № 1461892, «Рукодельница»*. В переводе укажите фамилию, имя, отчество, адрес, марку машины или спицы.

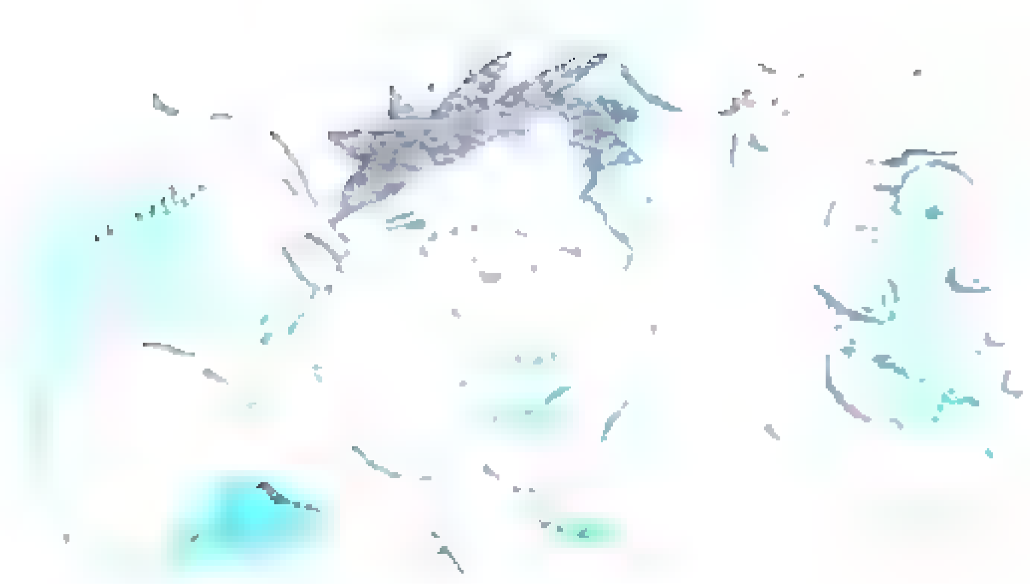
За справками обращайтесь по адресу: *Киев-1, ул. Крещатик, 46, «Світанок». Телефон: 225-02-37.*

...АТРЕМ... КАРТОФЕЛЬ

...рльной массы ...ески меняя ...жеприготовлен... ...веренное народ... ...о

...а литр кипяченой воды) ...наложить повязку ...риготовленной мазью ...тельный! ...народное

...акого сна ...рокипяченн... ...г еловой живиц... ...ьку же свиного сала ...иного воска. Ожог ...нужно промыть из... ...ой водой (столовая ...негашеной извести



Приложение к журналу «Крестьянка» 6'01

Календарь-месяцеслов

В АВГУСТЕ СЕРПЫ ГРЕЮТ...

Месяц неожиданностей и сюрпризов, самый удивительный месяц — август! В начале — пожарче, чем в июле, к концу — не удивят и легкие морозцы, первая половина — ясное лето, вторая — ненастная осень. Потому и звали его по-разному: то жнивень, серпень — жатва в разгаре, то зарев — зори ясные, морозные.

Самый горячий месяц для полевых работ: и косить, и пахать, и сеять... Недаром говорят: «В августе и серпы греют!»

Приметьте, какая погода будет 1 августа: Макрида именинница. Каков день выдастся — такова и осень будет.

2 число — Ильин день — тоже приметный: свет идет на убыль, ночь — на прибавление. «Олень копыто намочил — купанью конец». Дожди в Ильин день, а также на Маккавея (14 августа) и на Воздвиженье (27 августа) — к обильному урожаю на следующий год.

В Ильин день в деревнях выпекали первые колоба и пышки из зерна нового урожая, приносили с полей сноп и ставили в «красный угол» избы: в августе жатве конец, хлеб на зиму запасен.

4 августа — праздник Марии Магдалины, по преданиям — день добрый. 6 — «Борис и Глеб, в полях поспел хлеб». 12 — редкое теперь имя Сила, лучший день для посева озимой ржи. 13 — Евдоким, а назавтра — большой праздник, первый Спас — медовый. В этот день лето провожали: «С первого Спаса — холодные росы», «У Спаса всего в запасе: и дождь, и вёдро, и серопогодье...» На Спас улетают в теплые края ласточки, вестники весны, тепла, солнца.

На другой день, 15 августа,— Степан именинник, считается, что, какова погода в этот день, такова и в сентябре простоит.

16 августа — Антон-пихровей, вот уже и ветры холодные задули. Ветры с вихрями — к снежной зиме.

17 — Авдотья-сеногнойка, заладили дожди, «им говорят — иди туда, где ждут, а они пошли, где жнут...». Хозяйки кадушки шпарят, под засол готовят, огурцы срывают.

19 августа — второй Спас — яблочный. Погода ухудшается день ото дня, пора спелые яблоки срывать.

21 — день, как правило, ветреный: Мироны-ветрогоны «пыль по дороге гонят, по красному лету стонут».

А 23, на Лаврентия, день обычно тихий, в полдень смотрят на воду в реке или озере: коли тиха, не волнуется — осень тихой будет и зима без метелей.

27 августа — Михеев день, обычно ветреный. Тиховеи — к ясной, теплой осени, с бурей — к ненастному сентябрю.

Утренники пошли холодные, с заморозками. А днем еще бывает сильная жара. Листопад... Фенологи считают начало осени с 26 августа. Какова-то она будет? Вот что издавна волновало земледельцев. Отсюда и приметы: если спелый овес во второй раз зазеленеет — ненастная, листья желтые на деревьях рано появились — ранняя, паутина стелется по растениям — теплая, много рябины в лесу — дождливая, журавли летят высоко, не спеша, «переговариваются» в воздухе — ясная, теплая, сухая.

Не за горами и зима. У нее свои приметы: сырое лето и теплая осень — к долгой зиме, птицы летят высоко или комары вдруг поздней осенью появились — к теплой, а если листопад поздний да быстрый, много желудей на дубу, птичьи стаи низко летят — готовься к долгой, крутой, суровой зиме.

...В СЕНТЯБРЕ ВОДА ХОЛОДИТ

Метко назвал народ этот месяц — хмурень. «В сентябре одна ягода, и то горькая рябина».

Из приметных дней — 6 число, Титов день: «Тит последний гриб растит». Но «грибы — грибами, а молотьба не за плечами», потому и поговорка «Тит, а Тит, пошел молотить!»

8 сентября — Наталья-овсянница, осенние Петр и Павел-рябинники. К этому дню «не выкосишь овес — намотаешься до слез». Пора рябину срывать, прилаживать на зиму кистями под крышу.

11 сентября — Иван-постный, «осени отец крестный». Через день (13 числа) — начинай копать картофель.

13 сентября — Куприянов день, журавли улетают, а назавтра — Семен-летопроводец, день знаменитый: на Руси до Петра I Новый год начинался 14 сентября, в Семенов день. Завершались многие полевые работы: «На Семен-день до обеда сей-паши, а после обеда на пахаря вальком маши». Начало настоящего бабьего лета, а длится оно всего одну неделю — с 14 до 21 сентября.

16 сентября — Домна именинница, в этот день хозяйки в домах уборку к зиме делали, все ненужное вон выносили, зимнюю одежду готовили.

Назавтра — Вавила, «празднуют вилы, без дела лежат» — основные работы закончены.

19 сентября — Михайлов день, первые морозы, день укоротился на 5 часов.

20 — Луков день, вторая встреча осени. В селах начиналась заготовка репчатого лука, продавали его на базарах и на осенних ярмарках. Вообще в старину лук играл немалую роль в жизни русского крестьянина, недаром говорилось, что «лук да баня все поправят!».

24 сентября — Корнилий, с этого дня «корень в земле не растет, а зябнет».

27 сентября — большой праздник — Воздвиженье. Оно «тепло сдвинет, холод надвинет». «Последний воз с поля сдвинулся, птица в отлет пошла». Или так: «На Воздвиженье шуба с зипуном сдвинулись». С этого дня медведи в берлогу залезают, а змеи в спячку впадают.

На Воздвиженье в селе первая барыня — капуста. Ее снимают, квасят, солят. Молодежь по этому поводу затевала вечеринки-капустники с песнями, частушками, плясками, веселыми розыгрышами (вот откуда наши современные «капустники»!), в деревнях по вечерам начинались посиделки. Теперь у женщин и минутки свободные появились, можно и вздохнуть немного после долгой, трудной летней страды!

В. ГРОШЕВ
В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

Август

Август потребует от нас большого напряжения духовных и физических сил в условиях экономического кризиса. В атмосфере страстей весьма вероятны серьезные ошибки, поэтому в выигрыше останутся спокойные и благоразумные, занятые делом, приносящим реальные плоды. Особенно это касается подивившихся 14—25 февраля, 16—27 мая, 18—29 августа и 17—28 ноября. Самой напряженной выглядит неделя 19—25. Воздержитесь от принятия серьезных решений 4, 8, 17, утром 25 и во второй половине дня 27 — скорее всего они будут ошибочными и повлекут неприятные последствия. Пик дорожно-транспортных происшествий ожидается 23—26. Осторожность на воде особенно необходима 1 и 13. Новолуние 10, полнолуние 25. Луна в перигее и одновременно в нисходящем узле 8, в восходящем узле 21.22.

ОВЕН
(21.3 — 20.4).

Постарайтесь провести август как можно спокойнее: он для вас неблагоприятен как в любви, так и в творчестве, да и здоровье может подвести. Сдерживайте раздражительность и не ввязывайтесь в рискованные мероприятия. Хорошенько следите за своими детьми, особенно 20—26. Наилучшая полоса 1—9. Успехи 23—29 могут оказаться обманчивыми. Обстоятельства вам благоприятствуют 3, 7, 14, 16, 22, 25. Осторожность необходима во всех делах 1, 2, 5, 12, 13, 19, 26, 27.

ТЕЛЕЦ
(21.4 — 21.5).

Будьте внимательны в поездках. Не доверяйте слухам — после 20 вероятен поток ошибочной информации. Если есть дела, связанные с судопроизводством, отложите их хотя бы на месяц. Наилучший период — последняя декада августа. Используйте благоприятные моменты 3, 7, 9, 11, 13, 15, 20, 27, 29. Ситуации не в вашу пользу возможны 1, 2, 5, 8, 14, 17, 25, 31.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.5 — 21.6).

Месяц неожиданных встреч и существенных расходов. Постарайтесь избежать конфликтов со старшими членами семьи. 19—25 лучше бы не отправляться в дорогу. Всю главную работу, запланированную на месяц, нужно закончить до 21. Ваши шансы на успех реальны 3, 7, 9, 11, 13—15, 20, 24, 25, 27, 29. Неприятности вероятны 5, 8, 17, 28, 30, 31.

РАК
(22.6 — 23.7).

В первой половине месяца соблюдайте осторожность в поездках, во второй — в финансовых операциях. Бюджет напряженный, особенно в начале августа. Постарайтесь ничего не менять в укладе жизни, перемены будут не в вашу пользу. 5—12 вероятно существенное изменение планов, однако активными действиями вы сумеете избежать материальных потерь. Периоды 8—11 и 24—26 проведите как можно спокойнее. Трудно выделить хорошие и плохие дни, но эмоционально наиболее насыщенными могут оказаться 3, 7, 13, 14, 21.

ЛЕВ
(24.7 — 23.8).

Сложная ситуация в личной жизни. Некоторым из вас может показаться, что почва уходит из-под ног, так все зыбко в любви, финансах, профессии. Не падайте духом — в сентябре ваши дела поправятся. А пока предоставьте всему идти своим ходом, решительными действиями вы можете лишь повредить себе. 5—18 сильны разрушительные тенденции в вашей жизни, их нужно преодолеть. Поворот к лучшему намечается после 25. Фортуна вам улыбнется 1, 5, 9, 12, 14, 24, 29, 30. Не старайтесь идти напролом 3, 10, 13, 17, 18, 21, 25, 31.

ДЕВА
(24.8 — 23.9).

На август лучше ничего серьезного не планировать: придется заниматься текущими неотложными делами. Наибольших успехов добьетесь в первую декаду и на последней неделе месяца. Ситуация непредвиденных осложнений, вероятно, сложится 19—25. Воздержитесь от скоропалительных решений. В период 5—17 повышена вероятность неприятных случайностей в коротких поездках. Используйте благоприятные моменты 3, 7, 9, 11, 13—15, 20, 24, 27, 29. Проявите благоразумие и выдержку 1, 5, 8, 17, 28, 30, 31.

ВЕСЫ
(24.9 — 23.10).

Август ставит перед вами проблемы морального плана, во многом связанные с делами ваших друзей. Вероятно, вам удастся развязаться с обязательствами, тягостными для вас. Помните, однако, что в этом месяце вам особенно нужно удерживаться от минутных порывов и не поддаваться агрессивности. 5—15 повышен риск неприятностей из-за вашей невнимательности. Можете рассчитывать на удачу 3, 7, 9, 11, 13, 15, 20, 27, 29. Держите эмоции в узде 1, 2, 5, 8, 14, 17, 25, 31.

СКОРПИОН
(24.10 — 22.11).

Раздражающая атмосфера неопределенности на работе и проблемы в кругу друзей. Финансовые затруднения в первой половине месяца. Однако у вас достаточно энергии, чтобы 5—18 разрешить ряд важных проблем. В сложный период 19—25 лучше не предпринимать активных действий. Наилучших результатов вы добьетесь 1, 3, 8, 12, 14, 21, 26. Могут не оправдать ваших ожиданий 4, 7, 10, 13, 16, 19, 20, 24, 31.

СТРЕЛЕЦ
(23.11 — 21.12).

Вас ожидают существенные изменения на работе. Вероятна дальняя поездка, сопряженная с немалыми трудностями. В ситуации 19—25 не дайте обвести себя вокруг пальца. Период везения короткий: 25—30. Заметно повышена опасность неприятных эксцессов 1—3, скорее всего из-за вашей раздражительности. Благоприятные дни 2, 6, 9, 10, 12, 14, 19, 24, 27, 29, неблагоприятные — 4, 7, 13, 21, 25—28, 31.

КОЗЕРОГ
(22.12 — 20.1).

Кризисный месяц с разрешением ситуации 19—25 в вашу пользу. Разрушительные тенденции скорее всего коснутся деловых связей. Может сорваться запланированная дальняя поездка. Со стороны финансовых органов возможно противодействие. Удачные моменты вероятны 13, 17, 18, 20, 25, 27. Может не повезти 2, 3, 8, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 30.

ВОДОЛЕЙ
(22.1 — 19.2).

Сделайте все возможное, чтобы избежать кризисных ситуаций в партнерских отношениях, включая семейные. Рутинное продолжение дел себя не оправдает, есть смысл рискнуть и не побояться нововведений 1—20, особенно 5—17. В событиях 21—24 лучше занять выжидательную позицию, не идя на конфликт. Везение вероятно 3, 9, 11, 16, 18, 23. Обратную сторону медали жизнь может показать 1, 4, 7, 10, 17, 21, 24, 25, 28, 30, 31.

РЫБЫ
(20.2 — 20.3).

Невпроворот повседневной работы. Помощниками скорее всего останетесь недовольны. Из-за переутомления может подкачать здоровье, особенно 19—25. Помощь друзей эффективна 1—10. Весь месяц высока вероятность ошибочных суждений, так что с ответственными делами лучше повременить. Обстоятельства вам благоприятствуют 3, 11, 13, 16, 23, 26, но работают против вас 1, 7, 8, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 28.

ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Сентябрь

В сентябре тиски кризиса несколько ослабнут и появятся первые признаки улучшения жизни. Геофизическая обстановка, однако, может осложниться, поэтому в местностях, подверженных неблагоприятным природным явлениям, нужно внимательно следить за обстановкой. Не исключено внезапное образование смерчей, пылевых бурь. Неблагоприятное влияние погодных условий коснется также и психики. Целесообразно уделить в сентябре больше внимания технике безопасности, особенно на предприятиях, где возможны пожары, взрывы, выброс ядовитых веществ. Наиболее ответственными в этом отношении периодами могут оказаться 1—10 и 17—25. На эти же дни приходится максимум вероятности дорожно-транспортных происшествий. Новолуние 8, полнолуние 23/24. Луна в перигее 5/6, в нисходящем узле 4, в восходящем 18.

ОВЕН
(21.3 — 20.4).

Дела в рабочем коллективе идут хорошо, на подъеме ваша творческая активность, но после 25 возможны серьезные разногласия с начальством. Для любви наиболее неподходящий период 7—15. Деловые связи под угрозой случайного разрыва 10—25. Недоразумения в семье возможны 1—10. Благоприятное стечение обстоятельств вероятно 1, 2, 7, 12, 14, 20, 23, 29. Могут разочаровать 3, 6, 8—10, 13, 15—17, 22, 25.

ТЕЛЕЦ
(21.4 — 21.5).

Лучший месяц для отдыха. На работе не исключены конфликты с сослуживцами. Состояние финансов требует экономного ведения хозяйства. Для творческих работников это один из лучших месяцев года. Вам должно повезти 2, 7, 8, 11, 14, 15, 21, 25, 30. Сбои в реализации планов возможны 3, 10, 13, 20, 27.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.5 — 21.6).

Наибольшую важность приобретают домашние и вообще хозяйственные дела, сопряженные зачастую с короткими поездками. Больше внимания уделите детям, они в этом месяце предрасположены к опасным шалостям. С 1 по 10 благоприятное время оформить или даже реализовать важную для вас идею. Период 5—10 (за исключением 8) удобен для покупок и финансовых операций. Судьба к вам благосклонна 2, 6, 7, 9, 10, 17, 19, 24, 28. Просчеты вероятны 3, 13, 14, 20, 23, 30.

РАК
(22.6 — 23.7).

Месяц хороших доходов и расширения делового партнерства. Много коротких поездок. Могут возникнуть затруднения в отношениях с родителями. 1—10 особенно берегите ваших детей от болезней и несчастных случаев. Положительные эмоции ожидают 8, 9, 11, 12, 22, 25, 26, 28, 30. Дела могут пойти не так, как хотелось бы, 3, 10, 13, 21, 23, 24, 27.

ЛЕВ
(24.7 — 23.8).

Личные дела налаживаются, финансовое положение укрепляется. Очень продуктивный месяц во всех отношениях. В любви может не повезти только 10—17. На работе и в повседневных делах требуются внимательность и осторожность: велика вероятность травм с 10 по 23. Зеленый свет вашим действиям открыт 3, 7, 10, 11, 18, 23, 28. Препятствия могут возникнуть 1, 5, 27.

ДЕВА
(24.8 — 23.9).

Месяц развитого воображения. Большие творческие планы, хозяйственные проекты и многое другое удастся реализовать, если последите за здоровьем 10—23. В этот же период почаще проверяйте, на месте ли кошелек. В середине месяца может возникнуть необходимость вложить деньги в какое-то предприятие, так что полезно иметь под рукой свободную сумму денег. Благоприятные для вас дни 2, 6, 7, 9, 10, 17, 19, 24, 28, неблагоприятные — 3, 13, 14, 20, 23, 30.

ВЕСЫ
(24.9 — 23.10).

Сентябрь — один из лучших месяцев в этом году для вашего отпуска. Однако может случиться так, что он будет заполнен успешно продвигающимися, но не слишком приятными для вас делами. Похоже, придется ежедневно навещать в больнице кого-то из близких вам людей или хороших друзей, а на работе — выполнять срочное задание. Короче, 10—25 ваша свобода будет ограничена. Вам сопутствует удача 2, 7, 8, 11, 14, 15, 21, 25, 30. Не все будет гладко 3, 10, 13, 20, 27.

СКОРПИОН
(24.10 — 22.11).

Успешно движутся дела на работе. Много общения с друзьями. Прилив энергии — вам кажется, что вы можете своротить горы, и действительно есть такая возможность, только постарайтесь не заболеть 10—25. Во всех передвижениях будьте осторожны: в эти же дни повышена опасность дорожного происшествия. Реализация ваших планов наиболее вероятна 1, 4, 8, 10, 11, 15, 18, 21, 23, 29. Неудачи могут подстеречь 3, 5, 6, 9, 16, 20, 24, 27, 30.

СТРЕЛЕЦ
(23.11 — 21.12).

Успех в профессиональной сфере. Возможна дальняя командировка. Осложнения не исключены после 25 и связаны с вашими друзьями. Ссора с кем-то из знакомых неблагоприятно отразится на вашем благосостоянии. 8—23 велика вероятность ощутимых расходов. Хорошие возможности для вас открываются 5, 7, 10, 11, 16, 30. Придется довольствоваться малым 4, 17, 21, 26, 28, 29.

КОЗЕРОГ
(22.12 — 20.1).

В сентябре у вас есть большая вероятность отправиться в дальнюю дорогу. Тем, у кого есть перспектива подняться по служебной лестнице, этот месяц открывает все возможности. На рабочем месте будьте аккуратны — вероятность травм особенно велика с 8 по 25. Вы на правильном пути 1, 2, 9, 14, 16, 21, 23, 25, 28. Сбои и неувязки вероятны 5, 8, 11, 15, 18, 20, 22, 26.

ВОДОЛЕЙ
(22.1 — 19.2).

Есть реальный шанс получить доходы из неожиданного источника. Но будьте осторожны 10—25, чтобы эту радость не омрачило дорожно-транспортное происшествие. Вообще дальнее путешествие в эти дни сопряжено с долей опасности. Влюбленным Водолеям самое время оформить брак. Сентябрь для вас идеальный месяц, чтобы разобраться со всякой документацией. Случай играет на руку 8, 12, 17, 22, 26. Невезение не исключено 3, 5, 10, 13, 16, 24, 28.

РЫБЫ
(20.2 — 20.3).

Для вас сентябрь — месяц организационных дел. Успех гарантирован, если не будете злоупотреблять спиртным. В противном случае не избежать неприятностей 10—25. Не соблазняйтесь случайными знакомствами. Берегите здоровье и самочувствие, так как иммунитет у вас в сентябре понижен. Обстоятельства вам благоприятствуют 7, 8, 12, 19, 20, 22, 27. Не повезти может 4, 10, 21, 24, 28.

Пожалуйте на кухню, дорогие наши мужчины, сегодня ваша очередь накрывать праздничный стол, готовить вкусные блюда.

НАДЕНЬТЕ ФАРТУКИ, МУЖЬЯ!

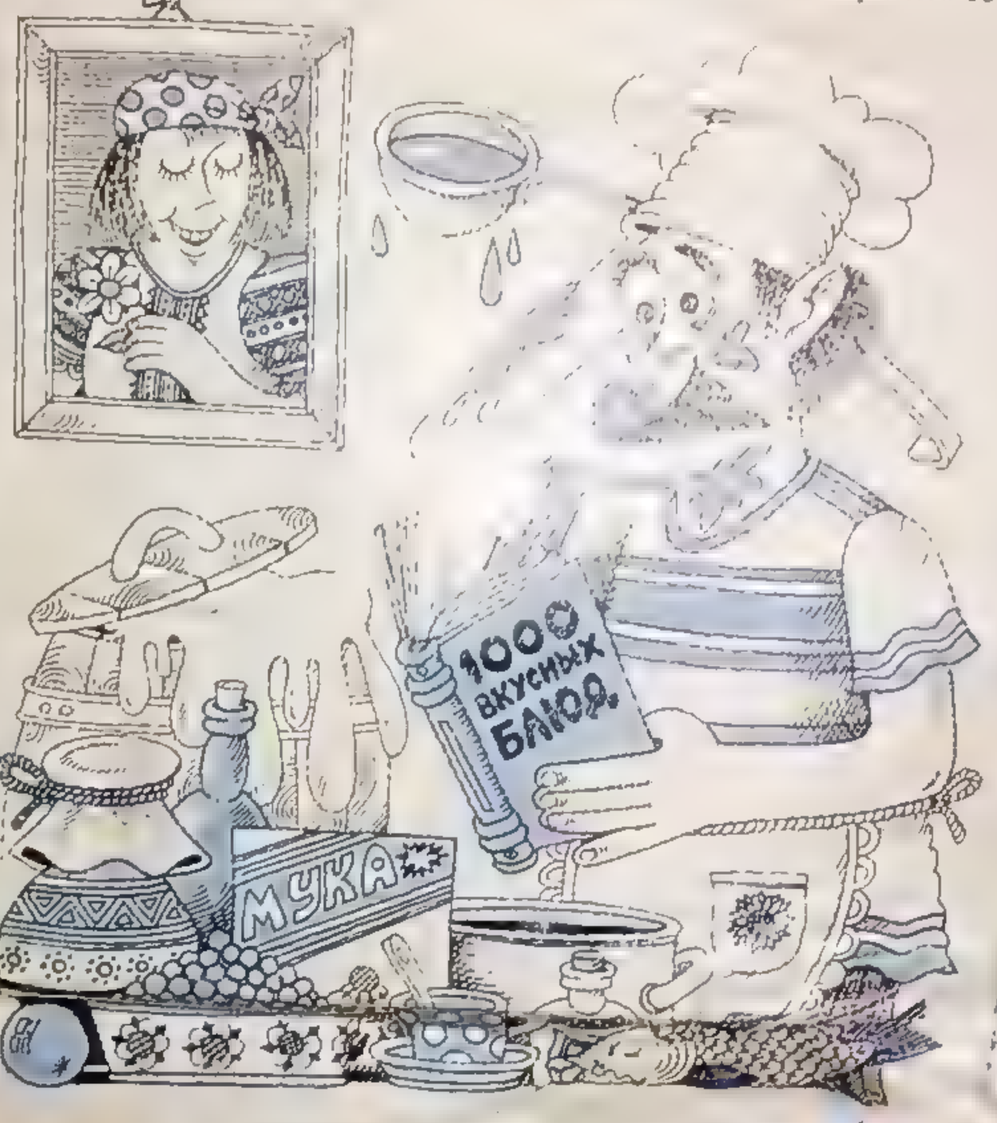
СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

Приготовим что-нибудь оригинальное, но не сложное, чтобы скорее управиться. Что вы скажете, например, о горячих бутербродах — они называются ТАРТИНКИ?

Пшеничный или ржаной хлеб нарезаем ломтиками толщиной около сантиметра и обжариваем в масле с обеих сторон. Затем намазываем горячий бутерброд (уже только с одной стороны) сливочным маслом и кладем на него различные подготовленные продукты, какие есть под рукой, как бы открытую начинку. Тут уже дело за фантазией! К примеру, начинку из мелко рубленных крутых яиц, а сверху — дольки маринованного помидора, огурца, вареной свеклы. Или тонкий ломтик сыра, а сверху — тертый сыр, перемешанный с мелко рубленным чесноком и чуточкой масла для связки. Попробуйте положить на горячий бутерброд мясной или рыбный паштет, затем ложку-майонеза или томатной пасты; рыбный паштет вы легко приготовите самым простым способом: купите в магазине банку любых рыбных консервов типа сардин, удалите кости, а мякоть разомните вилкой вместе с соусом из банки. Подойдут и консервы в томате, тогда и томат-паста не потребуется.

Перед подачей на стол тартинки посыпают тертым сыром и запекают в духовке, подают горячими.

А вот задача потруднее, но тоже вполне по силам и умению нашим мужчинам. И, главное, дает еще больший простор их фантазии: корзиночки для салата, или ТАРТАЛЕТКИ.



Сделаем слоеное тесто быстрого приготовления: просеем на доску 500 г муки, мелко изрубим ее с 300 г масла или маргарина, сделаем в массе углубление и вольем в него неполный граненый стакан воды с половиной чайной ложки соли, чайной ложкой уксуса и одно сырое яйцо. Замесим тесто, скатаем его в шар и, накрыв салфеткой, поставим на час в прохладное место.

Тем временем подготовим маленькие металлические формочки в виде корзиночек — надеюсь, что вы успели ими запастись, они продаются в хозяйственных магазинах. Тщательно вымыв каждую, смажем их внутри маслом или маргарином. Тесто тонко раскатаем и вырежем кружочки несколько большего размера, чем диаметр формочки. Наложим кружок на форму и обомнем по ее краям, обровняем сверху, насыпем на корзиночку из теста горсть сухого гороха, чтобы выпечка сохранила форму. Запекаем на противне или сковороде.

Готовые корзиночки вынимаем из формочек, высыпаем горох, охлаждаем и наполняем любым салатом или другими продуктами. Для таких корзиночек подойдет салат мясной, отварное мясо, пропущенное через мясорубку и заправленное обжаренным луком, майонезом; шинкованный репчатый лук, обжаренный до золотистого цвета, с рублеными крутыми яйцами, перцем и солью; отварной протертый картофель, заправленный обжаренным на масле репчатым луком, маслом, сырыми яйцами, зеленью укропа или петрушки. Да разве перечтешь все виды начинок, которые при хорошем воображении могут украсить наш праздничный стол, особенно если выложить готовые корзиночки на красивое блюдо, посыпать сверху рубленой зеленью!

А что же наши сладкоежки, чем мы порадуем их на праздник? Пожалуй, приготовим ХВОРОСТ, раз уж мы решили подать сегодня оригинальные блюда.

— А это тебе передники на весь день!

Есть несколько способов приготовления этого вкусного лакомства; вот, пожалуй, один из самых простых.

Разбить два яйца, добавить столовую ложку молока, столько же сахарного песку, щепотку соли и стакан (тонкий) муки. Замесить тесто, раскатать в жгутик, разрезать его на кусочки (из этой порции должно получиться 23—25). Каждому кусочку придать вид плоской лепешки, прорезать в нескольких местах ножом в одном направлении, вывернуть. Из каждой нарезать плиет теста широкими полосками (по 10—12 сантиметров), каждую разрезать поперек на несколько узких полосок, сделать в них один-два продольных надреза и свернуть бантиком.

Жарят хворост в раскаленном масле, все время следя, чтобы оно не горело. Готовые печенья вынимают шумовкой, откидывают на сито, охлаждают и посыпают сахарной пудрой. Перед тем как подать к столу, складывают аккуратной горкой на блюдо. Только не ставьте хворост на подоконник — ищите другое место, где прохладно и воздух сыроват: он перестанет хрустеть.

Спасибо мужчинам за помощь! Приятного всем аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА

В оформлении «Хозяюшки» принимали участие художники С. Богачев, В. Владов, Е. Новикова.

домоводство

СЛОВО — МУЖЧИНАМ

Раннее мартовское утро, 8-е число. Мы, мужчины, уже при полном параде, ждем, когда наступит наконец момент поздравить любимую — жену, мать, невесту... Нежные слова, сердечные пожелания и, конечно, подарок — ну как же без подарка в этом случае? Никак нельзя! Мы позаботились об этом заранее.

Так что́ у вас там в этом маленьком свертке, перевязанном ленточкой, или не в свертке, а просто в газете? Мечтала ли Она о таком подарке, доставит ли он ей удовольствие? Ведь подарок — это, в сущности говоря, то, что принесет любимой радость. Помним ли мы об этом, покупая порой наспех, в последний день какой-нибудь сувенир, лишь бы было что поднести женщине в ее праздник?

Правда, мы бодро оправдываемся тем, что купить нужную вещь, особенно перед праздником, нелегко. Но, во-первых, это можно сделать значительно раньше. И во-вторых: если уж так случилось, что задуманного подарка нет, можно ведь показать любимой свое внимание, порадовать ее тысячью других способов! О некоторых мы и поговорим сегодня.

КАКОЙ ГАЛСТУК ЛУЧШЕ

Задумываемся ли мы, что праздничное настроение в день 8 Марта во многом зависит от нас, мужчин? В каком виде пришли мы утром поздравить наших дорогих женщин? Неужели в мятой домашней «ковбойке», в шлепанцах, даже не побрившись?..

Нет, давайте-ка встанем в этот день пораньше, пока наши женщины еще спят, приведем себя в порядок, наденем свежую рубашку и обязательно галстук, даже если обычно не носим его,— именно галстук придаст поздравлению особенную торжественность.

Вы затрудняетесь в выборе галстука? Этому можно помочь. Вот что советует нам технолог Московской галстучной фабрики Мария Георгиевна СИМОНОВА:

— Сейчас в моде галстук классического стиля: шириной 7—8 сантиметров, однотонный или с чередующимися полосами в [illegible] от серого к темному или от бежевого к коричневому цвету. Красиво смотрят [illegible] галстуки с ярким цветовым пятном где-то ближе к широкому концу.

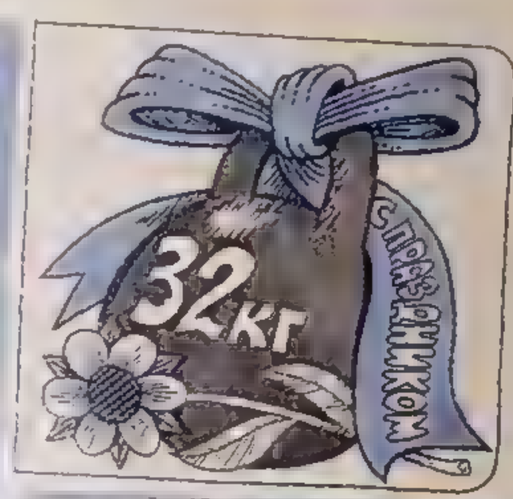
К празднику можно выбрать и более нарядный галстук: с геометрическим рисунком в виде прямых линий, квадратов, ромбов или с мелким растительным рисунком. Юношам хочу порекомендовать галстуки под кожу или кожаные, однотонные: черные или белые, поуже, чем обычные (4—5 сантиметров). Можно прикрепить галстук к полочке сорочки блестящей булавкой или зажимом в виде кружочка, точечки.

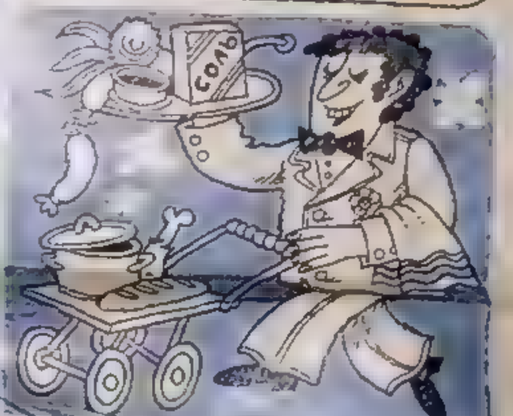
Готово? Вот теперь можно поздравлять виновницу праздника!

В «КРАСНЫЙ УГОЛ»

«Дорогая, сегодня я все по дому буду делать сам, сядь, пожалуйста, в «красный угол» и только руководи!» — скажете вы жене с утра. Не бойтесь произнести эти слова: ведь дом, как нам известно, уже убран, обед приготовлен, и к приходу гостей, если вы их ждете, тоже все готово.

— Мой-то сегодня — рыцарь!





Однако и на вашу долю кое-какие хлопоты достанутся. К примеру, сервировка стола. Чтобы не обращаться ежеминутно с вопросами, где что хранится и что куда ставить, несколько советов.

Когда раздвинете обеденный стол, накройте его клеенкой, тогда скатерть будет лежать ровнее, горячие блюда не оставят следа на полировке.

Скатерть можно положить белую накрахмаленную или пеструю, цветную. В центре не забудьте поставить солонку с ложечкой для соли, судочки с перцем, горчицей.

Расставьте мелкие тарелки по числу гостей, на них поставьте закусочные тарелочки. Справа от каждой тарелки положите нож отточенной стороной лезвия к тарелке, слева — вилку зубцами вверх. Салфетки из ткани в тон скатерти можно разложить на маленькие тарелочки, сложив квадратом или треугольником, или справа от них. Если вы решили предложить гостям бумажные салфетки, поместите их в бокал или узкую вазочку.

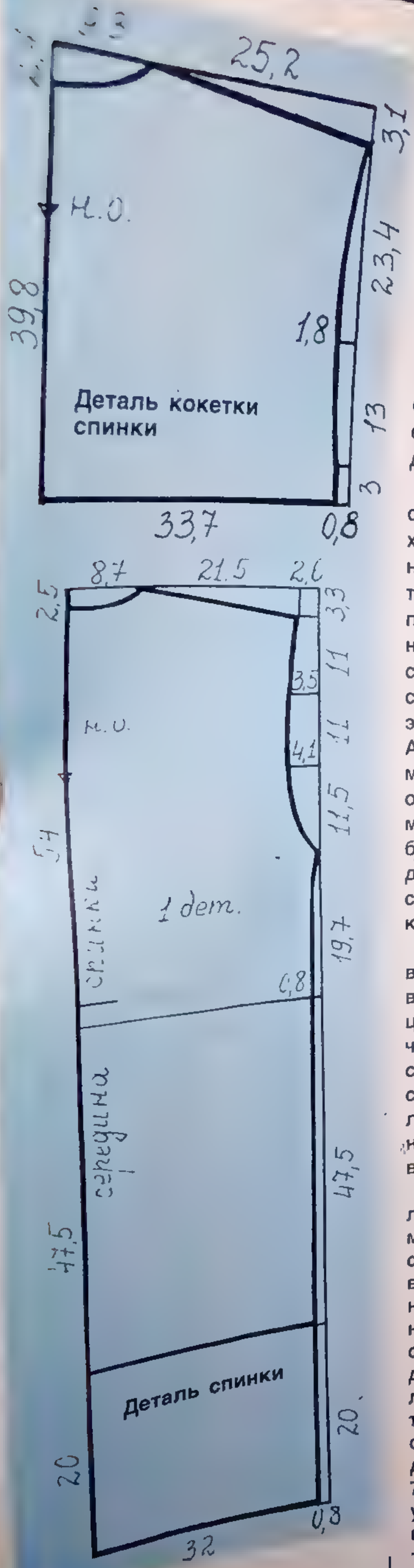
Проверьте, есть ли на каждом блюде с закуской, с горячим специальная ложка, вилка, лопаточка.

Перед тем как подавать сладкое или чай, уберите со стола всю использованную посуду, приборы, блюда с закусками, сметите крошки и поставьте в центре стола торт, пирожки, конфеты, вазочки с вареньем, сахарницу. К каждому чайному прибору (чашка с блюдцем и ложечкой и маленькая тарелочка для сладкого) не забудьте поставить розетку для варенья.

...Когда вечер закончится и гости уйдут, уберите и эту посуду, скатерть стряхните, стол сложите, поставьте его на обычное место.

Наградой за труды будет горячая благодарность жены и похвалы гостей.

Хозяюшка: приложение к журналу «Крестьянка»



могут быть крупными, яркими, необычной формы.

Т. АНДРЕЕВА.
Чертежи и рисунки автора

ТРИ — СНАЧАЛА, А ПОТОМ...

Судя по письмам, вязаный ансамбль О. ВАССЕРДАМ, опубликованный в прошлом номере, очень вам понравился. Ольга Львовна уже 38 лет преподает вязание, придумывает свои оригинальные модели. Среди целой россыпи вещей, сделанных ее руками, особенно выделяются вязаные юбки.

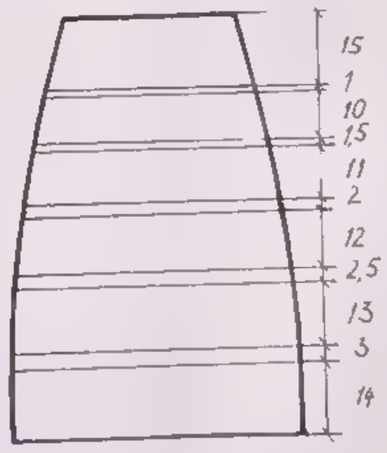
Мы как-то привыкли считать, что модная, «выходная» юбка обязательно должна быть сшита из ткани, а вязаная больше подходит для дома. Это неверно: вязаный ансамбль или юбка с блузой смотрится куда наряднее, эффектнее, оригинальнее. А связанный своими руками имеет к тому же еще одно достоинство — самобытность, вы можете быть уверены, что не увидите женщину в таком костюме в магазине, в парке, на улице...

Сегодня мы предлагаем вам несколько моделей вязаных юбок из коллекции О. Вассердам. Для начала — те, которые проще сделать. Если понравятся — напишите, мы предложим более оригинальные, но и более сложные варианты.

Итак, вязаные юбки. Они лучше смотрятся длинными — 80—90 см, но можно сделать и короче — все зависит от вкуса и возможностей. К готовой юбке изнутри по талии пришивается нижняя юбка из подкладочной ткани — изделие лучше сидит и меньше вытягивается. Расход шерсти, в зависимости от модели и вашего размера, 700—850 граммов. Вязать удобнее на круговых спицах. Перед началом работы точно рассчитайте образец — сколько петель в длину и рядов в высоту составят 10 см. Готово? Приступаем!

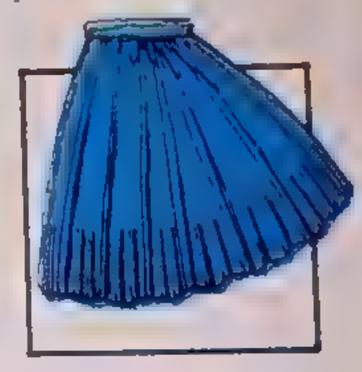
ЮБКА С «ОБРУЧАМИ»

Связана она очень просто — резинкой 1×1, которая через определенные промежутки смещается: над изнаночной петлей вяжется лицевая, над лицевой — изнаночная. Смещение происходит через 15, затем через 1 см, через 10, затем через 1,5 см (горизонтальные линии на схеме). Зрительно получается эффект чередования полос, который хорошо смотрится, только если юбка однотонная. Узкие полосы кажутся декоративной отделкой.



Первоначально рабочая нить состоит из трех тонких нитей. Затем в рядах, где меняется вязка перед узкой полосой, к рабочей нити добавляем по одной тонкой. В конце вязки рабочая нить состоит из 8 тонких. Юбка к подолу становится тяжелее и немного расширяется, хотя вязание идет по прямой, без прибавлений.

Набираем на спицы количество петель, равное объему бедер плюс 5 см. Вязание начинаем с ДВОЙНОЙ ПОЛОЙ РЕЗИНКИ. На круговых спицах она делается иначе, чем на обычных, ведь вязание идет все время в одном направлении. 1-й круг: лицевую провязываем, изнаночную снимаем (нитка перед петлей). 2-й круг: лицевую снимаем (нитка сзади петли), изнаночную провязываем. Связав 2 см, переходим на резинку 1×1. Вяжем 15 см, затем делаем смещение и одновременно прибавляем 1 нить. Через 1 см опять смещаем рисунок. Далее вяжем по схеме до желаемой длины. В готовую юбку по талии, раздвигая петли английской булавкой, вставляем резинку.



ЮБКА-ГОФРЕ

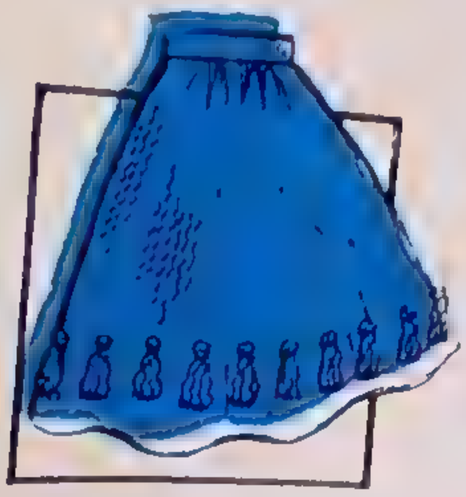
Кажется, будто она и вправду гофрированная — за счет вязки, опять-таки очень простой. Набираем на круговые спицы количество петель, равное объему бедер плюс 20—25 см, иначе юбка не будет хорошо сидеть. Вяжем 2 см полую резинку (см. первую модель), затем переходим на резинку 2×1 (2 лицевые, 1 изнаночная). Через 8 см к одной изнаночной прибавляем вторую (делаем воздушную петлю или вытягиваем нить из промежутка между петлями). Получилась резинка 2×2.

1 - лицевая

- изнаночная

Далее прибавляем в изнаночных косичках по 1 петле через каждые 6—8 см — в зависимости от желаемой длины. Когда число петель в изнаночных косичках дойдет до 10, в одном ряду вместо 10 изнаночных петель вяжем резинку 2×2 так, чтобы две лицевые, идущие сверху, естественно влились в рисунок (см. схему). Вяжем еще 10—15 см, затем петли закрываем. Лучше это сде-

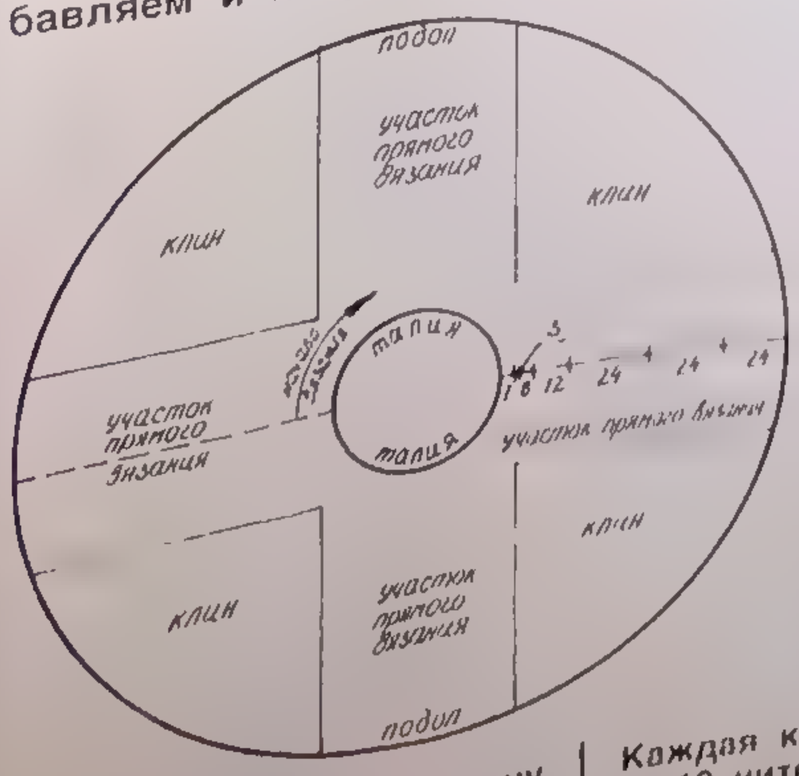
лать кеттельным швом, тогда подол не будет стягиваться. В готовую юбку по талии вставляем резинку.



ЮБКА С КИСТЯМИ

Эта юбка связана поперечным вязанием. Поэтому сразу определите длину юбки, число петель, ее составляющих, и количество рядов, равное объему бедер плюс 5 см.

Вязание начинаем вспомогательной нитью, через 2—3 см переходим на основную. На лицевой стороне — изнаночная вязка. Количество рядов по объему бедер делим на 4 равные части. Полученные ряды будут составлять участки прямого вязания (когда петли не прибавляем и не убавляем).



Провязываем половину одного прямого участка, затем начинаем вывязывать клин. Он вяжется укороченными рядами — через определенное количество петель обвиваем нитью одну петлю, поворачиваем и вяжем в обратном направлении. При провязывании этой петли в следующем ряду обвивающая нить надевается на спицу позади петли и провязывается вместе с ней. Если всю длину юбки приравнять к 100, то клин выглядит так: сначала провязываем 24 единицы общей длины, поворачиваем и вяжем обратно. Затем 24+24 и возвращаемся к началу (см. схему). Когда провязаны все 100 единиц, выполняем укороченные ряды в обратном порядке — сначала 93 единицы, затем 90, пока не доходим до последних 24 единиц. После этого вяжем второй прямой участок, но уже целиком. Затем еще один клин и следующий прямой участок. После 4-го клина провязываем вторую половину первого прямого участка и переходим на вспомогательную нить. Связав 2—3 см, снимаем работу со спиц. Юбку сшиваем трикотажным швом.

По талии набираем петли и вяжем двойную полую резинку (см. первую модель). Подол можно подшить, тогда при наборе петель прибавьте 3—4 см на подгибку.

На расстоянии 16 см от подола контрастной ниткой прокладываем наметку. По наметке вяжем крючком цепочку — 3 воздушные петли закрепляем столбиком без накида, затем опять три воздушные петли и столбик без накида, по всей длине юбки. Нарезаем нити длиной 24 см. Каждая кисть состоит из 8—10 нитей. Пучок нитей складываем вдвое, крючок прокалываем под цепочку из 3 петель, захватываем сгиб нити и в образовавшуюся петлю протягиваем концы. Кисти можно вдевать в каждую цепочку или через одну. Готовые кисти утюжим через марлю и подравниваем ножницами.

МЕНЮ И ЭКОЛО

«Ешьте, ешьте морковку — свою, не в магазине куплена»,— угощает заботливая хозяика. И мы с удовольствием хрупаем — ведь одни витамины, никакой «химии»! Но, оказывается, не так уж все просто, убедились мы в беседе с Еленой Михайловной МАМАЕВОЙ, старшим научным сотрудником лаборатории пищевой токсикологии Института питания АМН СССР.

— Не удивляйтесь: абсолютно «чистых» продуктов в природе вообще не существует. Те же нитраты, тяжелые металлы, радионуклиды всегда естественно присутствовали в почве и воде. Другой вопрос, в каких количествах. Поэтому токсикологи «экологически чистым» называют продукт, содержащий токсичные вещества в безвредных дозах. Определить их точное количество можно только в специальной лаборатории. Большинство из нас такой возможности не имеет. И тем не менее игнорирует рекомендации специалистов.

Сядьте в пригородную электричку: вдоль железной дороги тянутся бесконечные картофельные поля. А ведь сколько уже писали: нельзя сажать овощи вблизи железных и автомобильных дорог. В них присутствуют почти все элементы таблицы Менделеева — «благодаря» автомобильным выхлопам и пыли, летящей от вагонов с различными грузами. Никакая магазинная картошка с такой «своей» не сравнится!

К счастью, наш организм обладает способностью к самоочищению. Поэтому однократное небольшое повышение токсичных веществ особого вреда принести не должно. Другое дело, если это происходит систематически.

Но и в этом часто преуспевают садоводы-любители. Модные сейчас парники и теплицы сами по себе увеличивают содержание нитратов по сравнению с овощами, выра-

щенными

грунте. Кро

гие думают

жить. к

100 граммо

на ведро. в

за будет в

ше. Но пол

никакой.

удвоится.

работает н

ство азота

быток буде

в виде нит

даже хоро

ское удоб

вносить бе

так же бог

и минерал

Ну а есл

написано.

урожаи мо

дели посл

ния, а прои

винои? По

да. Тогда

если вдруг

себя как-т

Все ли р

ют одинак

стью нака

ты? Коне

пионом» я

Арбузы,

петрушка,

ковь, ред

«копить»

терновые

нок, смор

яблоки, с

тают изли

«АМАРАНТ» ЗНАЧИТ «ВЕЧНЫЙ»

В прошлом году мы рассказывали вам, дорогие читательницы, о замечательном растении амаранте («Крестьянка», № 7). Интерес эта публикация вызвала огромный: в редакционной почте немало писем с вопросами, как выращивать, как использовать амарант, какие блюда из него готовить. На эти вопросы отвечает агроном П. И. УСТИМЕНКО, один из первых энтузиастов, вырастивших амарант, отдающий много сил его внедрению в нашей стране.

Итак, ч

рант?

● Продук

чистый,

нуждается

ядохимик

● Высо

дает бол

сяч цен

массы с

роших у

укоса за

● Насто

растите

шего

сбалан

усвояе

ного.

● К т

ка: по

вания

ожире

миноз

онны

● Да

семе

нают

...И ЭКОЛОГИЯ

домоводство

...щенными в открытом грунте. Кроме того, многие думают: если положить, к примеру, не 100 граммов химикатов на ведро, а 200, то и польза будет в два раза больше. Но пользы не будет никакой. А вред точно удвоится. Растение переработает нужное количество азота в белок, а избыток будет накапливать в виде нитратов. Поэтому даже хорошее органическое удобрение нельзя вносить без меры — оно так же богато азотом, как и минеральное.

Ну а если на упаковке написано, что собирать урожай можно через 3 недели после опрыскивания, а прошло две с половиной? Подумаешь, ерунда. Тогда не удивляйтесь, если вдруг почувствовали себя как-то не так...

Все ли растения обладают одинаковой способностью накапливать нитраты? Конечно, нет. «Чемпионом» является свекла. Арбузы, дыни, капуста, петрушка, укроп, морковь, редис тоже любят «копить» нитраты. А вот зерновые и бобовые, чеснок, смородина, вишня, яблоки, сливы предпочитают излишки «выбрасывать».

Даже в самом растении нитраты распределяются неравномерно. Об этом тоже неоднократно писали. Но скажите — кто из вас, купив зелень, употребляет в пищу только листочки, а «нитратный» стебель выбрасывает? Кто срезает кожуру у огурцов, редиса и свеклы, вымачивает их в воде? Кто выкидывает капустную кочерыжку?

А ведь это элементарные правила, которые желательно соблюдать всем. А если речь идет о ребенке, они обязательны. Давайте малышу только свежеприготовленные салаты и соки. Оставили на другой день — за сутки в измельченных сырых овощах из нитратов могут образоваться нитриты. Хочу подчеркнуть: опасны не сами нитраты (они присутствуют в любом растении), а образующиеся из них нитриты, которые оказывают на организм прямое токсическое действие.

При квашении овощей в первые два-три дня образование нитритов резко увеличивается, а после окончания брожения... они исчезают вовсе. Поэтому квашеные овощи ребенку можно давать без опаски, а вот любимые малосольные огурцы — только если уверены, что в свежих огурцах не было избытка нитратов.

Как же отличить без специального прибора такие овощи? Не берите слишком мелкие или крупные, а также капусту с ярко-зелеными верхними листьями. Соблюдая это нехитрое правило, можно снизить риск попадания нитратов в организм.

Но уж коли это случилось, вредное действие можно резко уменьшить, если одновременно принять аскорбиновую кислоту — она «обезвреживает» нитриты (и не только их, но и большинство других токсических веществ). Обязательно давайте ребенку продукты, богатые витамином С, зимой, когда овощей и фруктов не хватает,— поливитаминные препараты.

Но вот уменьшить содержание тяжелых металлов и радиоактивных элементов в домашних условиях практически невозможно. Уникальной способностью их накапливать отличаются грибы. Поэтому ни в коем случае не собирайте грибы в городах, вблизи дорог. «С рук» брать опасно — неизвестно, где были собраны эти грибочки. Поэтому еще раз напоминаю: никогда не ленитесь выяснить, откуда попали к вам на стол такие аппетитные на первый взгляд продукты.

Итак, что такое амарант?

● Продукт экологически чистый, поскольку не нуждается в обработке ядохимикатами.

● Высокоурожайный: дает более полутора тысяч центнеров зеленой массы с гектара, при хороших условиях — по три укоса за лето!

● Настоящий кладезь растительного белка высшего качества, хорошо сбалансированного, легко усвояемого, очень полезного.

● К тому же целая аптека: помогает при заболеваниях почек, неврозах, ожирении, диабете, авитаминозе, в послеоперационный период...

● Да еще лакомство: его семена по вкусу напоминают орех, а листья — салат. Сколько вкусных блюд можно приготовить из амаранта!

Стебель и свежие листья амаранта, собранные до периода цветения, используются, как капуста или шпинат: из них делают салаты, гарниры, закуски. Если при консервировании огурцов добавить четвертушку или треть листа на литровую банку, огурцы до весны сохранят свежесть и упругость.

Вот еще несколько рецептов блюд из этого чудесного растения.

Амарант ТУШЕНЫЙ. Столовая ложка растительного масла, 3 ложки томатного соуса, зелень амаранта, соль, перец. Потушить на слабом огне, перемешать.

Амарант ЗАПЕЧЕННЫЙ. Мелко порезать зеленый лук, растереть со столовой ложкой сливочного масла или маргарина, добавить взбитые яйца с солью, измельченную зелень амаранта, хорошо перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду, жарить на плите или в духовке, пока верх не подрумянится.

Амарант ПО-РИМСКИ. Зелень амаранта опустить в кипяток и кипятить 10 минут под крышкой. Воду слить, зелень нарезать. Отдельно на сковороде распустить масло, покрошить в него измельченный чеснок, очищенные от шелухи семечки подсолнечника или тыквы, слегка прожарить, затем добавить зелень амаранта, томатную пасту, пряные травы. Тушить до готовности, подсолить.

БЛИНЫ из амаранта. 2 головки репчатого лука порезать мелко, измельчить зелень амаранта (2 стакана), добавить яица, соль, хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса. Жарить в жиру.

СДОБА из зерен амаранта. Взять поровну пшеничной муки и муки из высушенных и размолотых зерен амаранта, перемешать, положить предварительно распущенные дрожжи, соль, добавить немного меда, можно положить ягоды. Отдельно смешать молоко, растопленное масло и взбитые яйца, соединить с тестом, размешать, но не взбивать. Печь в форме в хорошо нагретой духовке 25—30 минут, пока не станет золотистой верхняя корочка.

Приятного аппетита!

Приложение к журналу «Крестьянка» 9'91

ЧТО В ЛЕЖКУ, ЧТО В БОЧКУ, А ЧТО И НА СТОЛ

В нашей деревне возле каждого дома россыпи белозеленых антоновок, красноборких лобо, изящных китайских яблочек, ароматного штрифлинга... Как сохранить, переработать все это богатство, чтобы ни один плод не пропал? Займемся переборкой: самые крепкие, здоровые, чтобы ни один бочок побитым не был, особенно антоновские, — это в лежку на зиму пойдет. Если крепкие, спелые, только форма неровная, да кое-где на кожуре точечки — ничего, замочим в кадушке и вынесем в погреб, до весны простоят. Ну коричные, конечно, на варенье отберем, это царь-яблоко, его свежим даже есть жалко. Варенье получается прозрачное, медовое, ароматное! Из остальных отбираем те, что немного побились, потрескались, на повидло, джем, мармелад, закрутки для пирогов на зиму. Совсем плохонькие порежем на сушку, будет из чего всю зиму компоты варить.

Все еще остались яблоки? Так полакомимся вволю! Ведь из них можно целый обед приготовить. Не верите?

Ну вот, к примеру, ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ. Сварим мясной бульон. Капусту нашинкуем, картофель, морковь и помидоры порежем на дольки, лук репчатый измельчим.

Отдельно на сковороде обжарим в масле лук, морковь и помидоры. Бульон заправим овощами, перед концом варки положим туда же морковь с луком, а еще минут через пять — нарезанные дольками яблоки, очищенные от кожуры и семян (лучше всего, конечно, антоновку), перец, лавровый лист и соль. Когда будете подавать на стол, посыпьте мелко рубленной свежей зеленью.

500 г мяса, столько же капусты, 3 картофелины, по 2—3 яблока и помидора, по одной морковке и луковице.

Оригинальное блюдо — СУП ИЗ ЯБЛОК ХОЛОДНЫЙ. Яблоки чистим и шинкуем, заливаем кипятком, добавляем чуть лимонной кислоты, варим, пока не станут мягкими. Тогда пропускаем через мясорубку, разводим мукой с молоком, еще раз даем вскипеть. Теперь пробуем — можно добавить соль, сахар, гвоздику или корицу, если есть в доме, рюмочку сухого белого вина, заправить сметаной... Подаем холодным.

На 2—3 яблока — по половине стакана молока и воды, столовая ложка пшеничной муки, чайная ложка сахара, остальное по вкусу.

На второе приготовим ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ или ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ. Можно проще: натираем на крупной терке яблоки, очищенные от кожуры и семян, посыпаем сахарным песком, добавляем соль, разбиваем туда яйца, кладем муку и разводим молоком до консистенции густой сметаны. Жарим на сковороде в жиру, подаем горячие со сметаной или холодные с вареньем.

На 4—5 крупных яблок — 2—3 яйца, 4—5 столовых ложек муки.

А можно чуть потруднее, зато красивее, праздничнее. Яблоки моем, чистим, удаляем середину и нарезаем кружочками поперек. Отдельно готовим тесто из муки, сметаны, сахара и соли. Яблочный кружок подцепляем вилкой, погружаем в тесто и быстро выкладываем на горячую сковороду с жиром. Обжариваем с двух сторон, выкладываем на блюдо, посыпаем сахарной пудрой.

Очень вкусны ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ. Яблоки моем, вынимаем сердцевину с частью мякоти, погружаем на 2 минуты в кипяток, разрезаем пополам и сбрызгиваем уксусом или раствором лимонной кислоты. Отдельно очистим морковь, натрем на мелкой терке, добавим капельку меда для связи. Теперь наполняем подготовленные яблоки морковью, укладываем их горкой на широкое блюдо, посыпаем рубленой зеленью, поливаем растительным маслом.

Яблок и моркови — поровну, меда — сколько потребуется для связки.

Не хотите ли подать к завтраку ПАШТЕТ ИЗ ЯБЛОК? Яблоки чистим и натираем на мелкой терке, добавляем творог, протертый через сито и взбитый с сахаром и сметаной. Можно добавить лимонную цедру, сок лимона, чуточку растительного масла. Хорошо перемешиваем, подаем в масленке, мисочке или глубокой пиале.

Пропорций не привожу: что больше по вкусу, того и кладите побольше!

У меня дома любят ЯБЛОЧНУЮ ШАРЛОТКУ, блюдо вкусное, красивое и экономное. Берем белый хлеб, можно и подсохший, режем на ломтики или кубики. Отдельно взбиваем яйца с сахаром, маслом и молоком. Ломтики хлеба промачиваем в этой смеси.

Теперь кастрюлю или специальную форму смазываем изнутри маслом, обкладываем хлебом по стенкам и низу. На него — слой яблок, очищенных от кожуры и семечек. Снова укладываем ломтики хлеба и снова яблоки — и так до верха формы. Сверху шарлотку посыпаем молотыми сухарями, смазываем маслом. Выпекаем на среднем жару в духовке, пока не зарумянится. Вынимаем, посыпаем сахарной пудрой.

Если шарлотку трудно будет вынуть из формы, оберните низ формы мокрым полотенцем на 2—3 минуты — и смело переворачивайте форму вверх дном над приготовленным блюдом.

На 1 батон — 2 яйца, треть стакана сахара, столовая ложка масла, стакан молока, 5 средних антоновских яблок.

На десерт подадим САМБУК ЯБЛОЧНЫЙ. 3 крупные антоновки испечем, протрем через сито, добавим треть тонкого стакана сахарного песка, хорошо взобьем. Добавим 2 сырых белка и снова взобьем в пышную пену. Отдельно размочим в холодной воде 3 столовые ложки желатина, отожмем, добавим четверть стакана горячей воды и дадим полностью распуститься. Еще теплый раствор желатина выливаем в яблочную массу, быстро перемешиваем и выносим на холод. Когда совсем застынет, окунем форму с самбуком в теплую воду и легко выложим его на блюдо.

А что же к чаю? Может быть, СЛОЙКУ С ЯБЛОКАМИ? Выкладываем на доску 3 стакана муки, перемешиваем со стаканом сахарного песка, добавляем рубленную ножом пачку маргарина. Делаем углубление, вливаем в него 3 яйца, полстакана сметаны, половину чайной ложки соды, погашенной столовой ложкой уксуса. Замешиваем тесто, охлаждаем, раскатываем в пласт толщиной в полсантиметра и нарезаем на большие квадраты.

На середину каждого квадрата кладем целиком яблоко, очищенное от кожуры и семечек, сверху посыпаем сахарным песком. Концы теста приподнимаем и защипываем над яблоком.

Выкладываем слойки с яблоками на противень, смазанный маслом или маргарином, смазываем верх взбитым яйцом и посыпаем сахаром. Печем, пока не зарумянятся.

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

отрезными подбортами с прокладкой. В правый борт не забудьте вставить петли. Отрезные подборта пришиваем вместе с воротником.

Выкраиваем верхний и нижний воротник. Соединяем их, проложив внутрь прокладку. Вметываем воротник по лицу изделия и так, чтобы его концы совпадали с краями борта. Подборта и воротник втачиваем одновременно. Втачиваем рукава в проймы. Низ рукавов обрабатываем прокладкой.

К плечевым швам пришиваем подплечники.

Если мех коротковорсовый, то можно сделать накладные карманы. Их следует посадить на подкладку, а затем настрочить.

Т. АНДРЕЕВА,
модельер.

САМ СЕБЕ МОДЕЛЬЕР

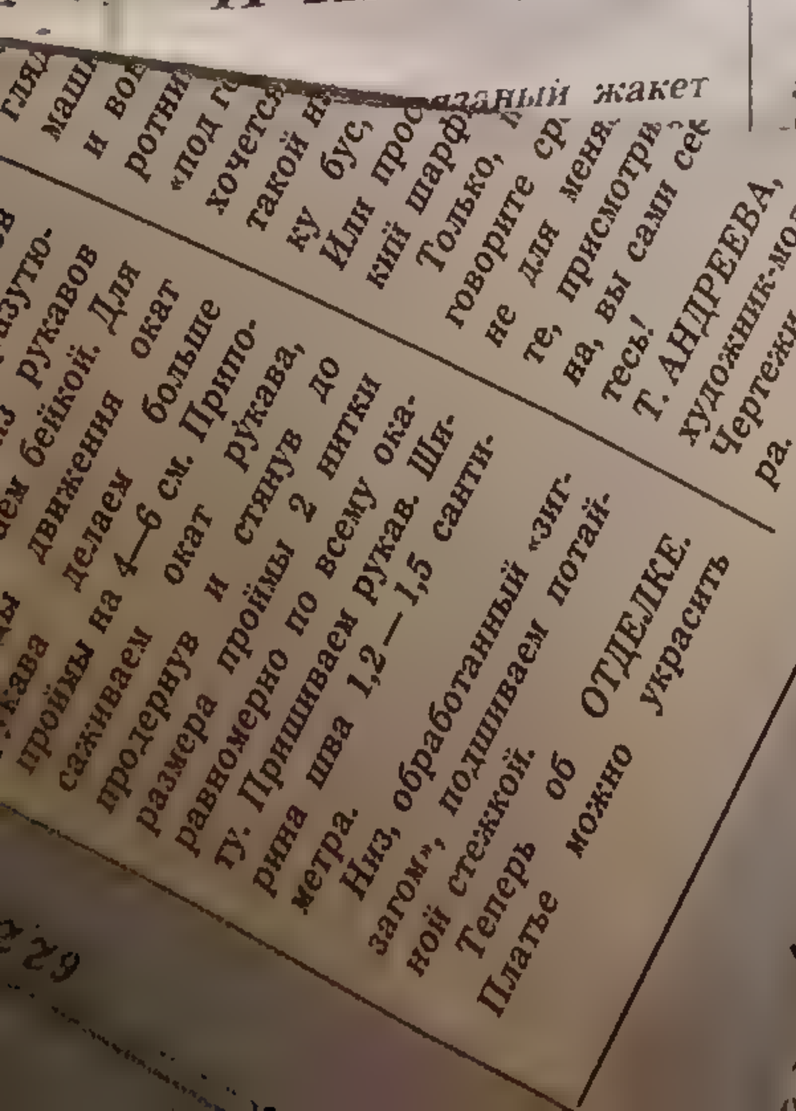
Умение шить и вязать, безусловно, поможет любой женщине красиво и модно одеваться. Правда, возникает проблема: нужны выкройки! Мы стараемся помочь нашим читателям, помещая выкройки модных вещей на страницах «Хозяюшки». Но их, судя по вашим письмам, не хватает. Попробуйте выписать выкройки по почте. Московский магазин № 153 располагает хорошим выбором альбомов моделей одежды с чертежами кроя для женщин разных возрастов. Две модели из этих альбомов — модный свитер, связанный на спицах, и летний сарафан с жакетом для полной женщины — вы найдете на этой и следующей страницах. Сами же альбомы магазин включает в комплекты, которые вышлет по вашему заказу. Предупреждаем: высылают не отдельные книги, а комплекты, куда входит несколько альбомов и журналов. В них модели и для полных, и для стройных, выходные и будничные, домашние и уличные, выкройки для детей разных возрастов.

Журналы эти выпускают Общесоюзный и Московский дома моделей одежды, ГУМ и комбинат прикладного искусства. Если какой-то из книг в данный момент нет в продаже, вместо нее в комплект вкладывают другую, близкую по содержанию. Комплекты высылают наложенным платежом в порядке очередности: кто первый сделает заказ, первым и получит книги. Цена комплекта 7 рублей.

Заказы направляйте по адресу: 125422, Москва, ул. Костякова, дом 9, магазин № 153 Москниги, отдел «Книга — почтой».

И ТЕПЛО, И НАРЯДНО

Спицы № 5 плюс 1000 г толстой шерстяной пряжи и немного терпения, чтобы одолеть рисунок «изнаночная гладь» и резинку 1×1. Воротник при-



Шьем, вяжем, вышиваем

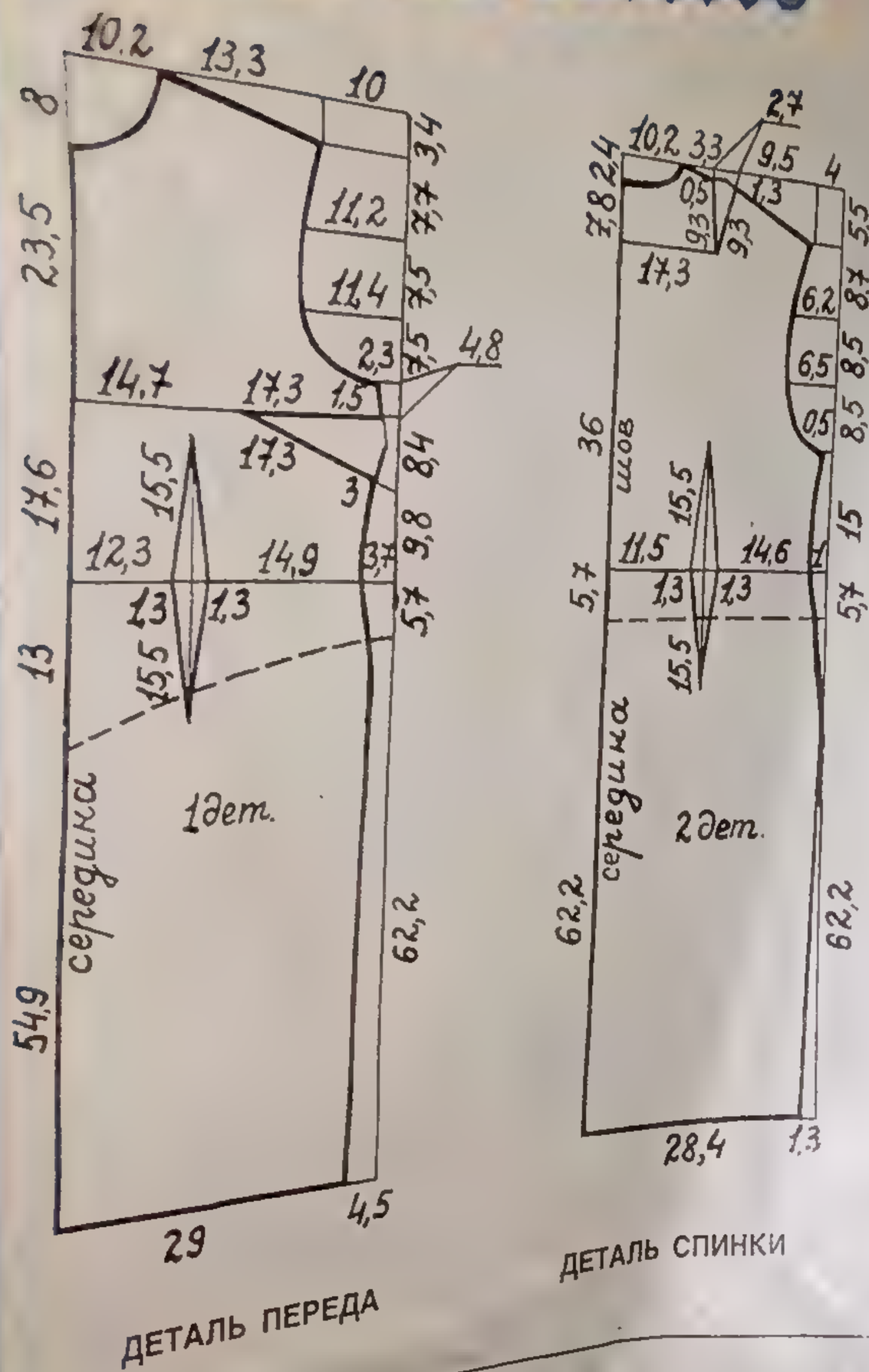
ЧУДЕСНЫЙ САРАФАН

Полным женщинам нелегко в летние дни одеться так, чтобы и не жарко было, и выглядеть по-деловому, строго и собранно. Вот вам задание на лето: сшейте открытый сарафан и легкий жакет, который надевают сверху. Модель (размер 60) разработана художницей ГУМа И. КАРЛОВОЙ.

На цельнокроеный сарафан пойдет 4 м хлопчатобумажной ткани при ширине 90 см. Спина сарафана открытая, поэтому по краю бретелей сзади можно проложить резинку. Жакет с заниженной проймой и накладными карманами потребует того же количества ткани. Отвороты рукавов и борта, если захотите, отделайте белой или цветной тканью.

Сарафан можно носить не только с жакетом, но и с легкой шалью из шелковых или хлопчатобумажных нитей. Вечером, когда прохладно, можно надеть тонкую трикотажную кофточку или подходящую по тону блузку. Между прочим, длину жакета и его рукавов тоже можно менять. Фантазируйте!

Шли, вязали, болтали



горловины — ее выкраиваем отдельно по форме выреза по долевой линии. Внутренние срезы обтачки горловины подгибаем в сторону изнанки на 0,5—0,7 сантиметра и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 сантиметра от края. Концы обтачек пришиваем к срезам припусков на обработку застежки. Ширина шва 0,7 сантиметра. Теперь обтачку отгибаем налицо и обтачиваем горловину и верхние углы застежки. Пожалуй, это самый аккуратный способ обработки горловины.

Стачиваем швы рукавов (1,5 сантиметра) и разутюживаем их. Низ рукавов обрабатываем бейкой. Для свободы движения окат рукава делаем больше проймы на 4—6 см. Приспосаживаем окат рукава, продернув и стянув до размера проймы 2 нитки равномерно по всему окату. Пришиваем рукав. Ширина шва 1,2 — 1,5 сантиметра.

Низ, обработанный «зигзагом», подшиваем потайной стежкой.

Теперь об ОТДЕЛКЕ. Платье можно украсить воротником любой формы и рисунка (это сейчас одна из самых модных деталей). Он может быть из ткани платья, отделанной кантом из контрастного цвета тесьмы, бейки и т. д., или из белой ткани, украшенной вышивкой ришелье, или из кружевного полотна, или из шитья, или из старинных кружев, если у вас сохранился кусок... Воротник хорошо сделать съемным, тогда вы сможете надевать его по желанию; с воротником платье приобретает нарядный вид, без него — будет выглядеть как удобная домашняя одежда. Можно и вовсе отказаться от воротника, сделать вырез «под горлышко», а если захочется как-то освежить такой наряд — надеть нитку бус, цепочку, кулон. Или просто повязать тонкий шарфик.

Только, пожалуйста, не говорите сразу: «Нет, это не для меня!» Попробуйте, присмотритесь. Уверена, вы сами себе понравитесь!

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

ДЕТАЛЬ РУКАВА

ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

- На зависть внучке
- Магнитные бури отменяются?
- С табаком — на злодея!

шьем, вяжем, вышиваем

«Мне уже за пятьдесят, я бабушка двух внуков, пора одеваться поскромнее, попроще, а в вашем журнале все модели для молодых да стройных! — пишет в редакцию Анна Игнатьевна ШОРИНА из Псковской области.— Что же вы о пожилых-то забыли, о бабушках?»

Хочется возразить Анне Игнатьевне: что же вы себя в старушки записываете? Женщина всегда должна оставаться женщиной! Тем более что ба-

просто, планируя свой гардероб, советую учитывать ее рекомендации и заимствовать те из них, которые вам подойдут, поверьте, не только вы сами почувствуете себя увереннее и моложе, но и внучки за вас порадуются, полюбуются вами!

Вот, к примеру, модели, которые мы сегодня предлагаем, рассчитаны на ходовой размер 54, рост III—IV. Кому они «адресованы»? Если судить по основе — легкой в крое, сво-

ВОТ ТАК БАБУШКИ!

индивидуальность, — воротники, отстрочка, украшения, возможно, даже баска, если позволяет пропорциональность фигуры,— все это элементы сегодняшней моды, которые придадут простому платью знак современности.

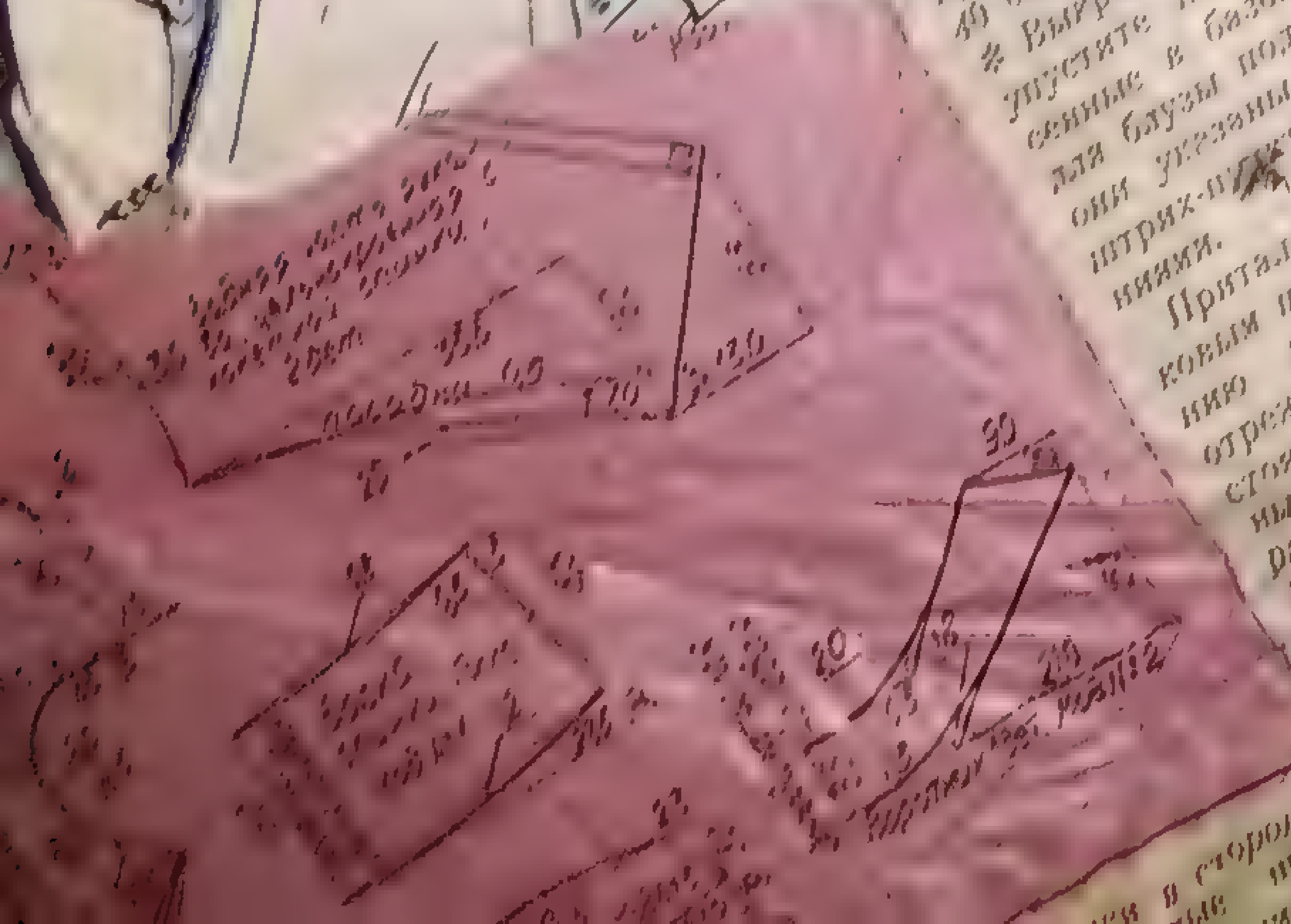
ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ — основная, ВТОРАЯ и ТРЕТЬЯ строятся на той же основе, а выглядят по-разному благодаря отделке, о которой разговор особый.

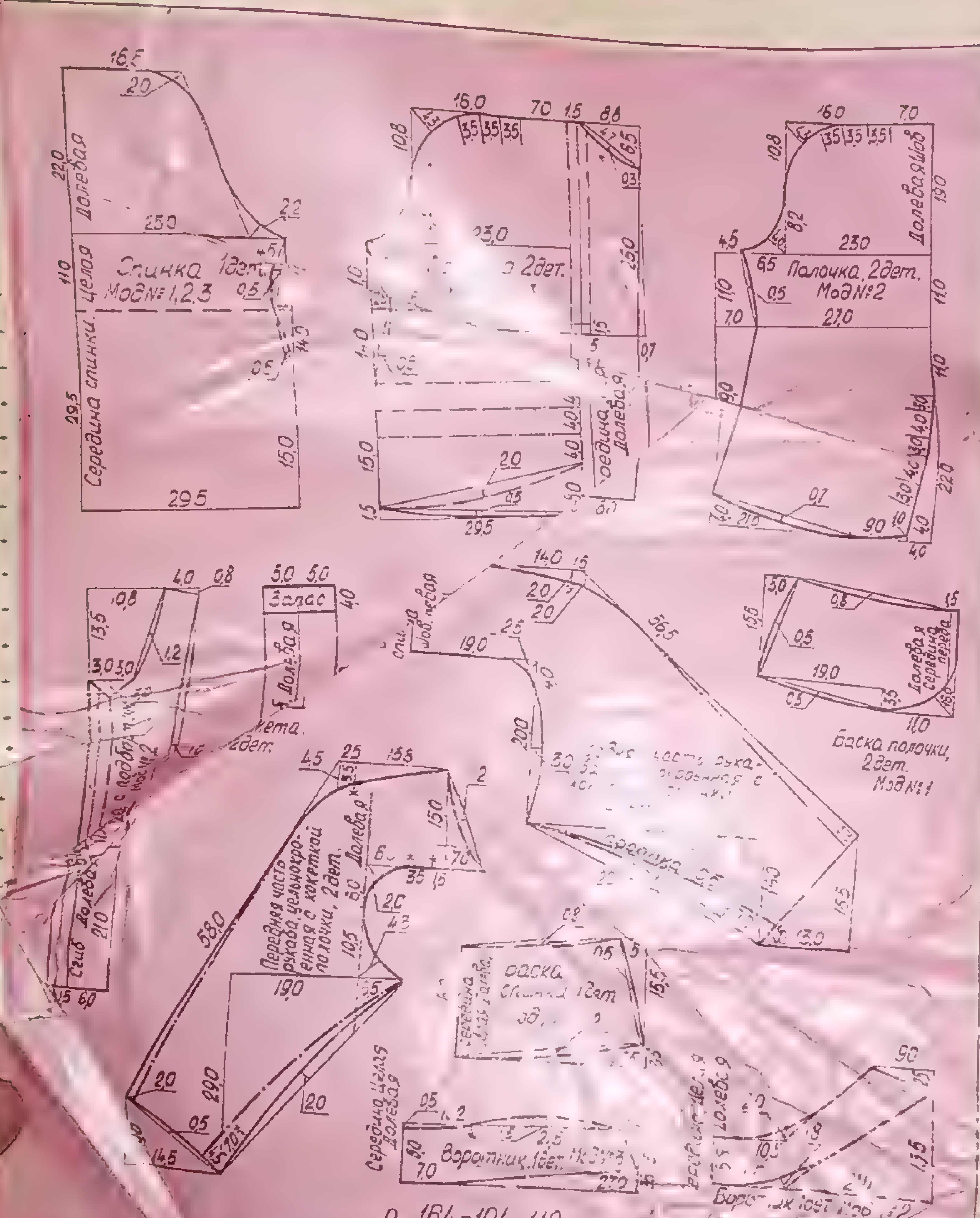
Это платье полуприлегающего силуэта. Рукава длинные, втачные, книзу слегка заужены. Перед — цельнокроеный, но с двумя вытачками.

Спинка со швом посередине, с двумя вытачками, разрезом и застежкой «молния». Вырез горловины круглый, с обтачкой. Воротник и манжеты лучше пусть будут из одной ткани.

На чертежах кроя пунктирной линией показано, как можно изменить выкройку. Если разрезать лекало по новой линии, совместив стороны типовой вытачки, то откроется новая вытачка. Все детали платья кроят по долевой нити.

На плат





р. 164-104-112

нии талии — здесь будет притачана баска (см. чертеж). Обтачку баски выкраиваем по тем же чертежам, что и саму баску. Вы предпочитаете носить блузу не навыпуск, а заправлять ее в юбку? Тогда баска вам не понадобится.

* Воротник-бант кроим в отличие от всех остальных деталей по косой нити. Длина его — 140 см, ширина — 8 см.

* Выкраиваем подборт по чертежу подборта для модели 2, внося небольшие изменения соответственно пунктирным линиям.

* Стачиваем швы на кокетке спинки и плечевые, втачиваем рукава, закладывая на полочках мягкие складочки в сторону проймы. Боковые швы и швы рукавов стачиваем одновременно, оставляя внизу рукавов незастроченными 7 см для застежки. По низу собираем рукав на сборку, затем пришиваем обработанные отдельно манжеты.

* Так же отдельно обрабатываем воротник-бант, сгиб его не заутюживаем — оставляем мягким. Баски спинки и полочек обрабатываем обтачкой, приутюживаем швы.

* Заключительный этап работы: обрабатываем край борта подбортом. Низ блузы (по линии талии) собираем на сборку, притачиваем двойную баску — по середине переда она должна быть вложена между полочкой и подбортом. Притачиваем воротник таким образом, чтобы место его соединения с полочкой отстояло от середины переда на 2—3 см, тогда бант будет завязываться свободно, пышно. [illegible] Обрабатываем петли, подшиваем подплечники, пришиваем пуговицы. Готово!

МОДЕЛЬ 2 украшает драпировка внизу полочек в виде трех мягких складочек, идущих от середины переда к бокам. Блузка немного приталена за счет боковых швов, застежка спереди на пуговицы, расположенные на планке. Рукав книзу заужен.

Белый воротник с заостренными концами будет еще наряднее, если украсить его вышивкой ришелье.

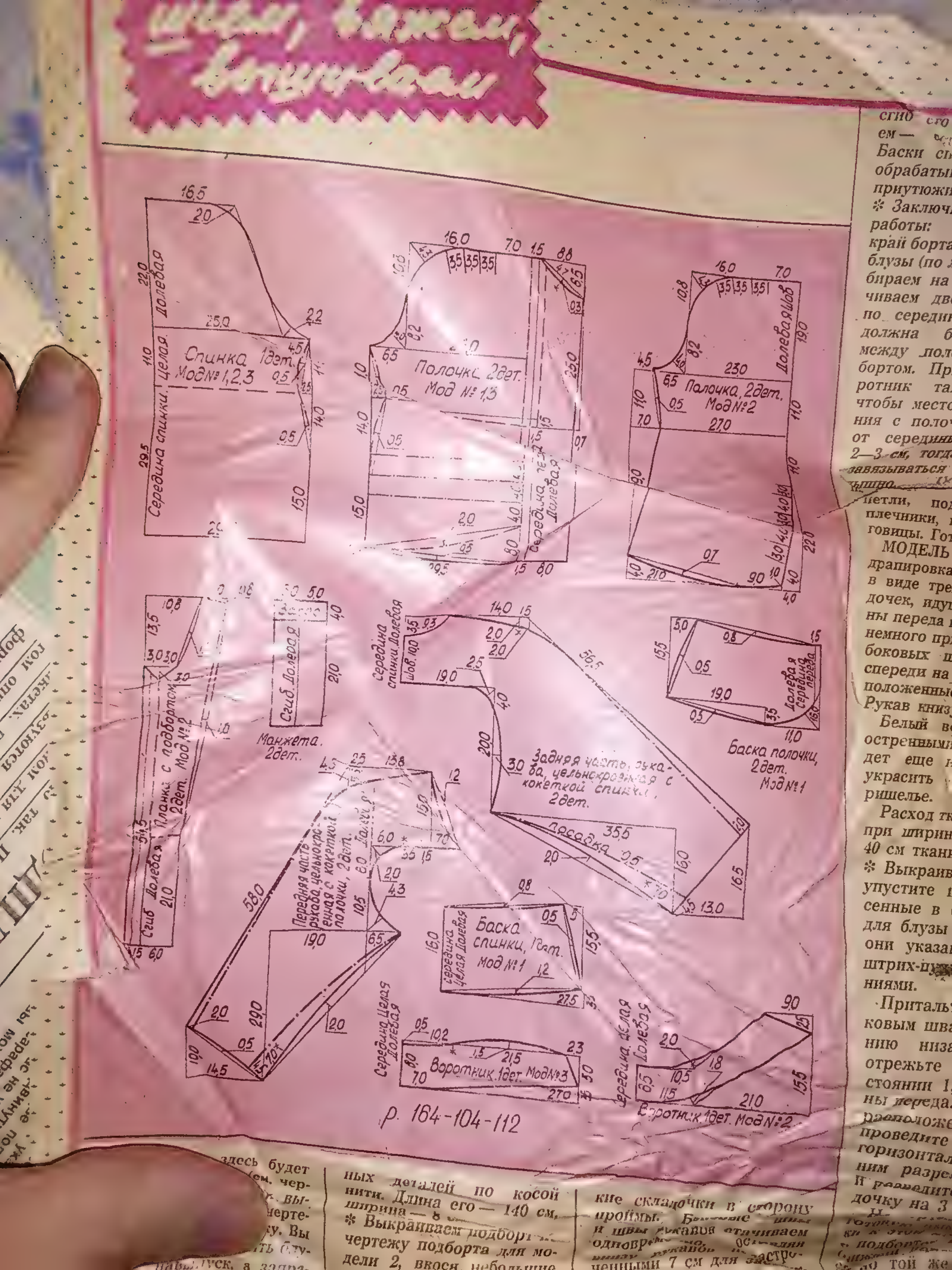
Расход ткани — 2 м 70 см при ширине 90 см и еще 40 см ткани на отделку.

* Выкраивая детали, не упустите изменения, внесенные в базовые лекала для блузы под номером 2: они указаны на чертеже штрих-пунктирными линиями.

Притальте блузу по боковым швам, нанесите линию низа на полочке, отрежьте планку на расстоянии 1,5 см от середины переда. Наметьте места расположения складочек, проведите от них к бокам горизонтальные линии, по ним разрежьте выкройку и разведите каждую складочку на 3 см.

На чертеже вы найдете готовую выкройку полочки к этой модели, планки с подбортом и воротник (нижний воротник кроится по той же выкройке), крои, как и всех остальных деталей, по долевой нити. Остается только заузить рукав.

* Последовательность работы та же, что и в первом



сгиб сго
ем —
Баски сп
обрабатыв
приутюжи
* Заключ
работы:
край борта
блузы (по л
бираем на
чиваем дв
по середин
должна б
между пол
бортом. Пр
ротник та
чтобы место
ния с полоч
от середин
2—3 см, тогд
завязываться
ышно.
петли, под
плечники,
говицы. Гот
МОДЕЛЬ
драпировка
в виде тре
дочек, идут
ны переда
немного пр
боковых ш
спереди на
положенны
Рукав книз
Белый в
остренными
дет еще н
украсить
ришелье.
Расход тк
при ширин
40 см ткани
* Выкраив
упустите
сенные в
для блузы
они указа
штрих-пу
ниями.
Приталь
ковым шва
нию низа
отрежьте
стоянии 1
ны переда
расположе
проведите
горизонтал
ним разре
И разведите
дочку на 3

здесь будет
(см. чер-
вы-
черте-
у. Вы
ть блу-
навыпуск, а запра-

ных деталей по косой нити. Длина его — 140 см, ширина — 8
* Выкраиваем подборт
чертежу подборта для модели 2, вкося небольшие

кие складочки в сторону проймы. Боковые швы и швы рукавов стачиваем одновременно, оставляя внизу рукавов незастроченными 7 см для застро-

...ТАЙТЕ В «ЛОЗЯЮШКЕ»:

• «ШИРЕ ПЛЕЧИ!» — ТРЕБУЕТ МОДА

• ПОСТАВЬТЕ ЗАПЯТУЮ

• ИГРАЕМ «В МНЕНИЯ»

«МАРСИАНКА» И ДРУГИЕ

...ПРИВИВОК. ...БОЮСЬ...»

...ЮШКА · приложение к ...налу · Крестьянка

шьем, вяжем, вышиваем

Как вы относитесь к покрою реглан? По моему мнению, он один из самых удобных и универсальных: вот уже сколько лет у нас не сходит с повестки дня, придавая одежде всегда современный вид, внося элементы спортивного стиля и одновременно, как ни странно такое сочетание, черты женственности, элегантности.

ВСЕГДА СОВРЕМЕННЫЙ РЕГЛАН

Рисунок Н. БОГДАНОВОЙ.

Особенно в том варианте, в котором предстает наш старый знакомый реглан сегодня: расширенная, слегка округлая линия плеч, подчеркнутая подплечниками, углубленные проймы, не стесняющие движений...

Именно такой покрой у блуз, которые вы видите на наших рисунках. Добавьте к достоинствам, о которых мы уже говорили, форму выреза горловины, зрительно удлиняющую шею,— и можно смело рекомендовать эти блузы полным женщинам, которые носят одежду размера 52, IV роста (164—104—112).

Посмотрите, пожалуйста, на чертежи. Вы видите на них выкройку основных деталей мо... которую мы возьмем как базовую, а также детали, которые вам понадобятся, если вы решите сшить себе блузы по рисункам 1 и 2. Напомним, что выкройки даются без припусков на швы и подгибы.

МОДЕЛЬ 1 — из хорошо драпирующейся шелковой или тонкой шерстяной ткани. По спинке и полочкам — кокетки, цельнокроеные с рукавом. Застежка впереди на пуговицы. Низ оформлен притачной двойной баской. Воротник-бант придает блузке элегантности. Рукав внизу собран на манжету. Расход ткани — 3,5 м при ширине 90 см.

Выкраиваем детали по чертежам базовой модели 3, внося изменения, обозначенные на чертежах пунктирными линиями. Наносим линию края борта, выкройку спинки и полочки отрезаем по ли-

Рисунок Н. БОГДАНОВОЙ.

Особенно в том варианте, в котором предстает наш старый знакомый реглан сегодня: расширенная, слегка округлая линия плеч, подчеркнутая подплечниками, углубленные проймы, не стесняющие движений...

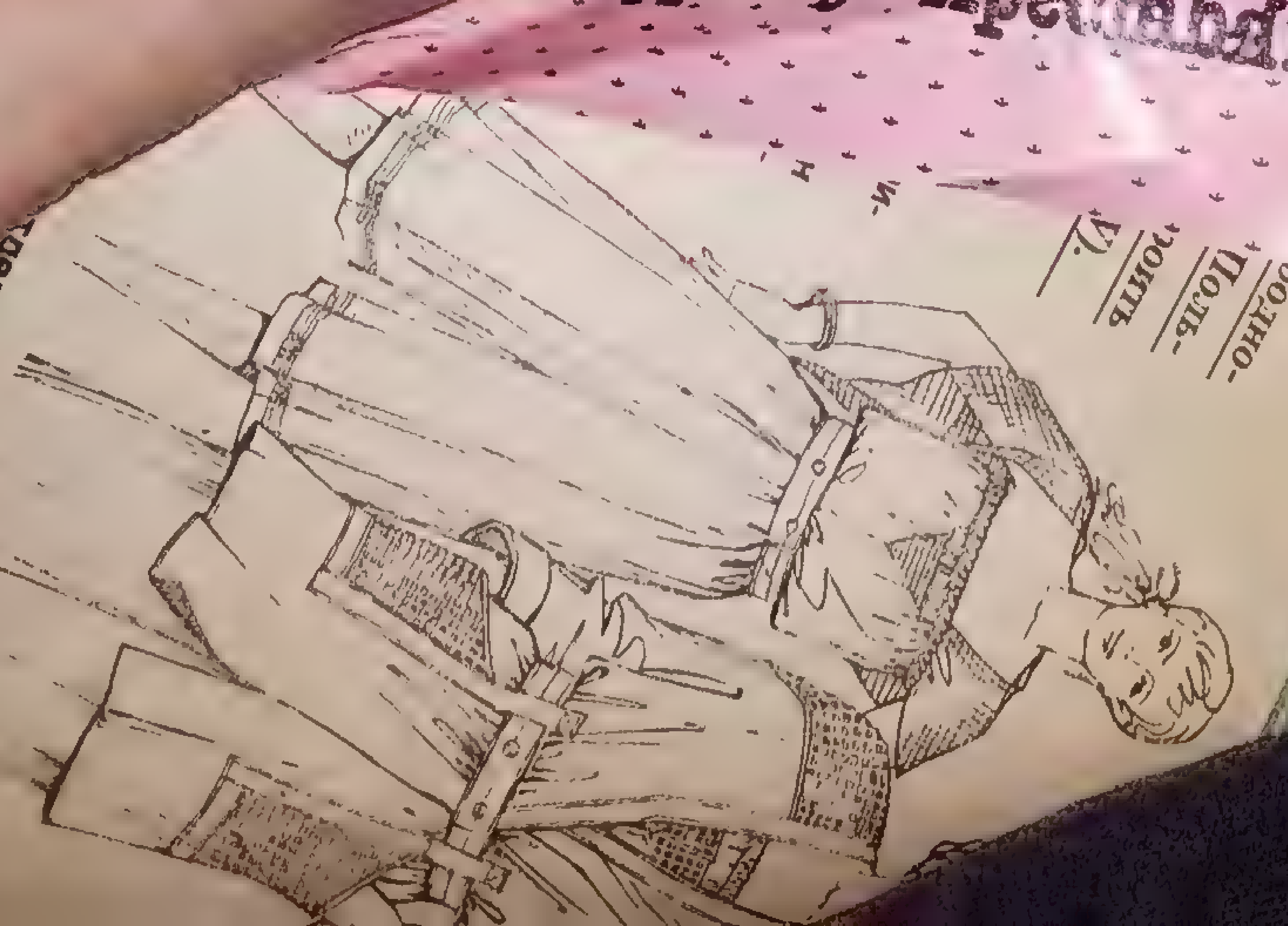
Именно такой покрой

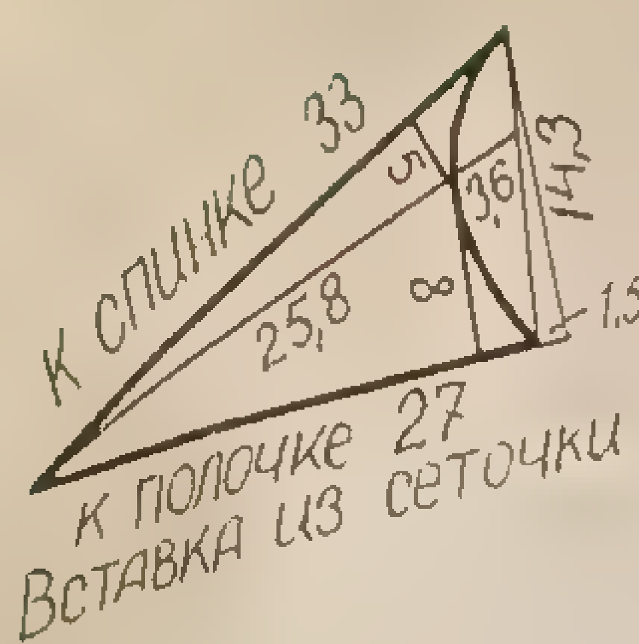
те на них выкройку основных деталей модели 3, которую мы возьмем как базовую, а также детали, которые вам понадобятся, если вы решите сшить себе блузы по рисункам 1 и 2. Напомним, что выкройки даются без припусков на швы и подгибы.

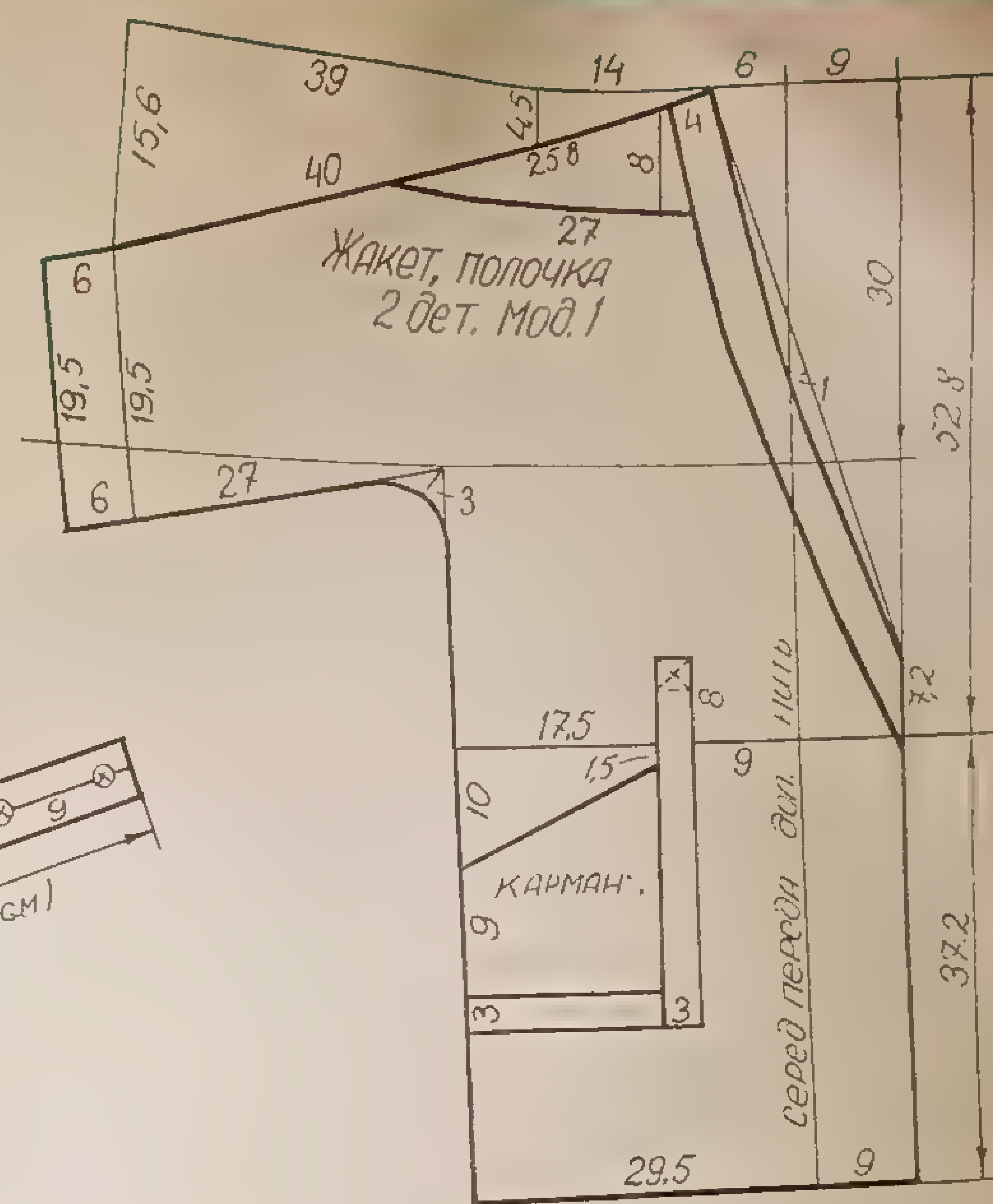
ширине 90 см.

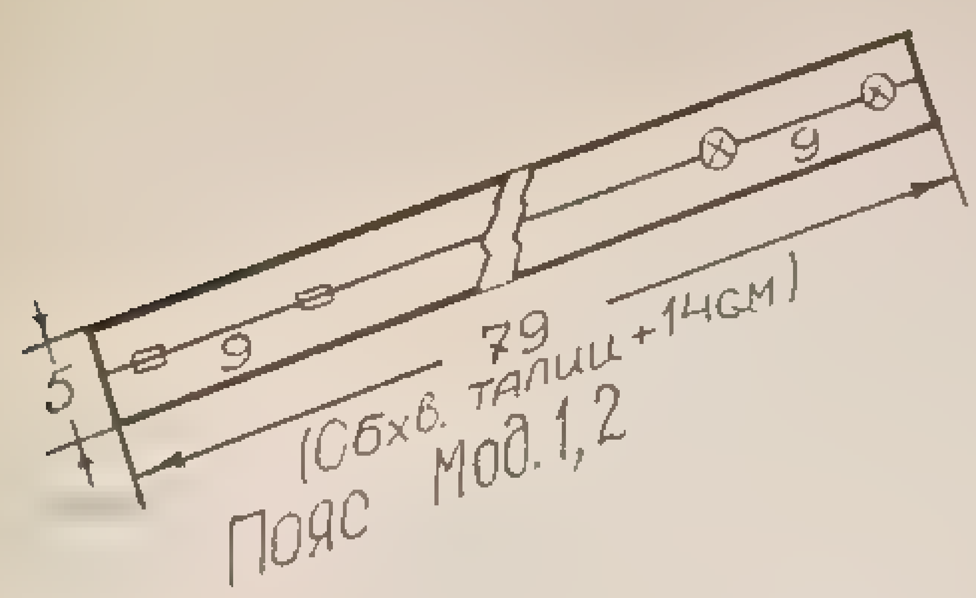
* Выкраиваем детали по чертежам базовой модели 3, внося изменения, обозначенные на чертежах пунктирными линиями. Наносим линию края борта, выкройку спинки и полочки отре- по ли-

·Журналу ·Крестьянка·

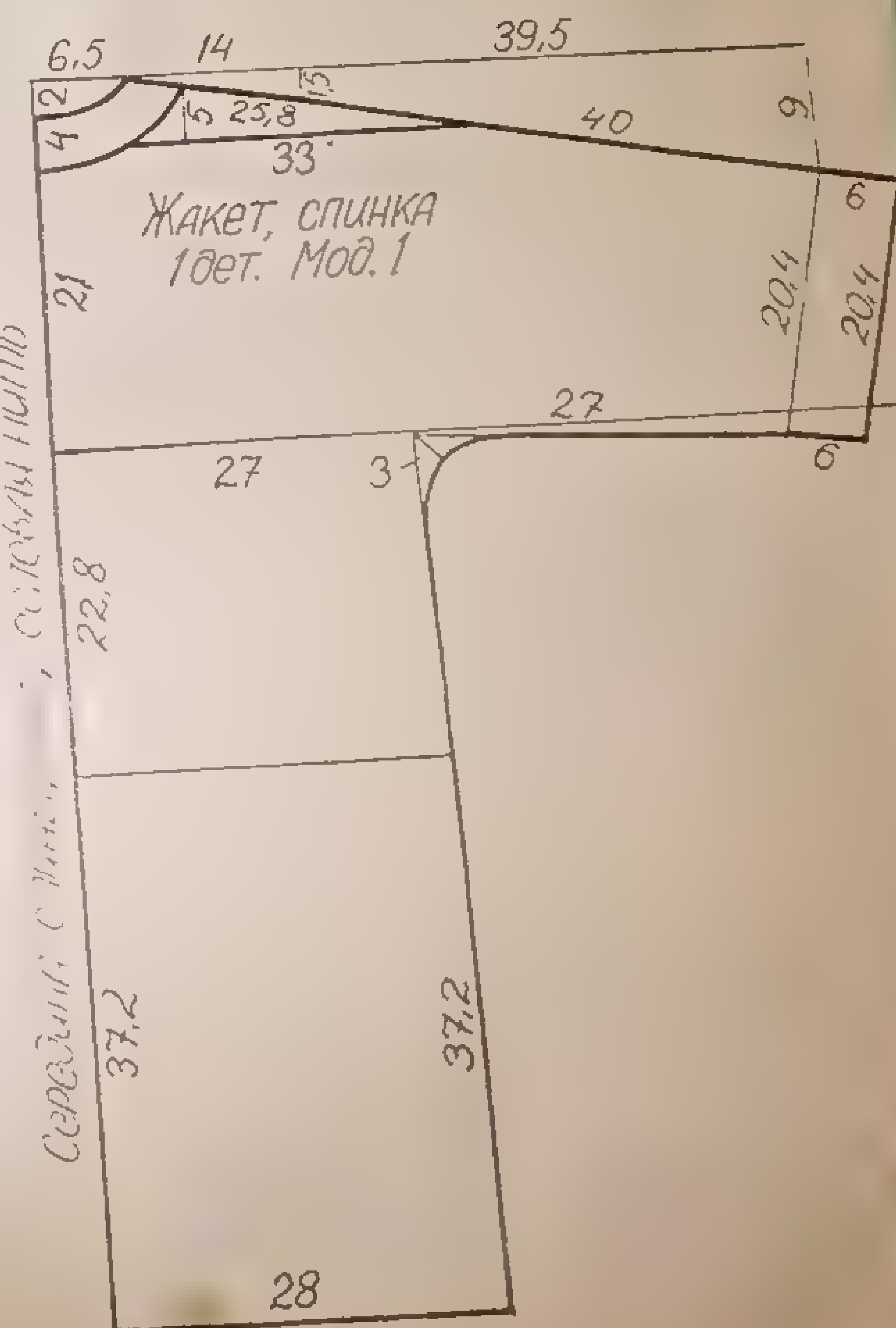



К спинке 33
5
3,6
14,3
25,8
8
1,5
К полочке 27
Вставка из сеточки


39
14
6
9
15,6
4,5
4
40
25,8
8
27
Жакет, полочка
2 дет. Мод.1
30
52,8
6
19,5
19,5
1
6
27
3
7,2
17,5
8
1,5
9
10
нить
дол.
карман
9
3
3
серед переда
37,2
29,5
9

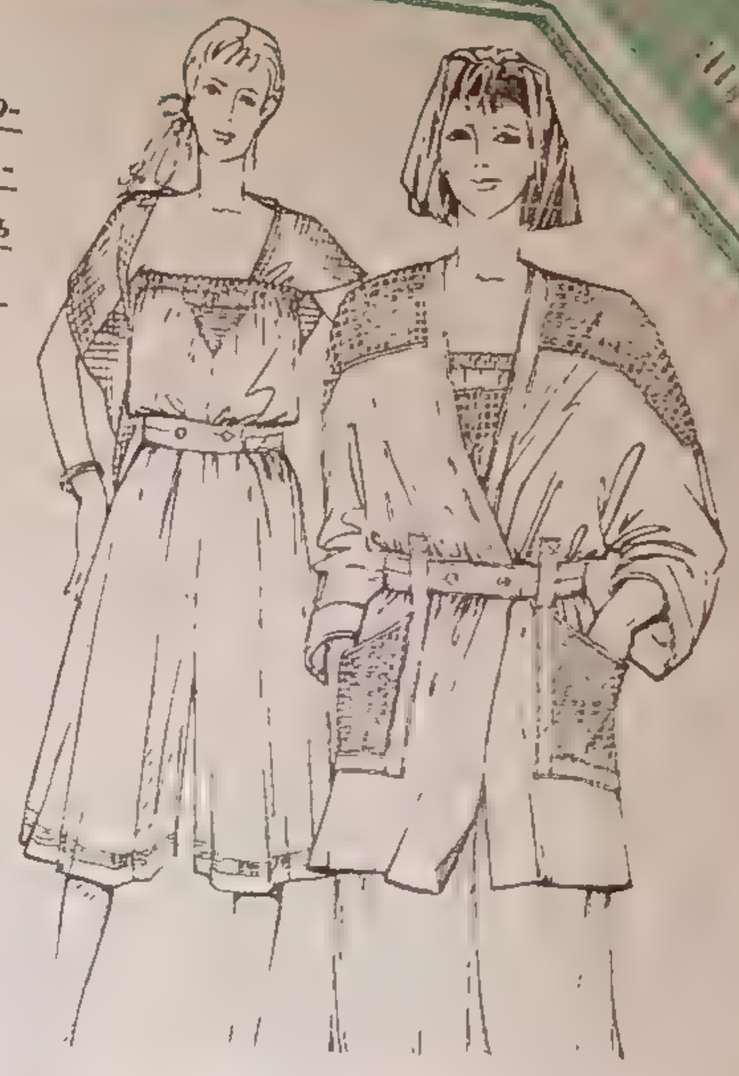

5
9
79
9
(Обхв. талии +14см)
Пояс Мод.1,2

53
8
7
20
18
4,5
4
для резинки
13
нить
8,5
2
долев.
15
1
серед. спины
серед. переда
60,5
линия талии
1
1,5
9
20
8
карман
2
3
линия бедер
24
9,5
30
4
6
9,5
8,5
2
7
18
САРАФАН-
комбинезон
2 дет. Мод. 2
для 48 размера
40(45)
40(45)
2
80


6,5
14
39,5
2
15
5
25,8
40
9
4
33
Жакет, спинка
1 дет. Мод.1
6
21
20,4
20,4
27
27
3
6
долевая нить
22,8
середина спинки
37,2
37,2
28

УКРАСИТ СЕТОЧКА...

Этот молодежный ансамбль состоит из свободного легкого жакета и сарафана-комбинезона. Пользуясь предложенными чертежами, можно построить выкройки на 44, 46 и 48-й размеры (рост III и IV).



Сшить ансамбль советуем из хлопчатобумажной или льняной ткани, однотонной или с мелким рисунком. Характерная деталь: ансамбль украшен модной сейчас сеточкой. Ее, как правило, выкраивают из мужской майки-сетки, а те, кто вяжет крючком, смогут сделать по выкройке из хлопчатобумажных ниток (вязка обычным столбиком без накида через одну цепочку). Желательно, чтобы цвет этой отделки соответствовал цвету ткани, но и белая сеточка будет неплохо выглядеть в таком костюме, освежит его.

Пусть вас не смущает непривычное сочетание: сарафан-комбинезон. В жаркую погоду вашей дочке будет в нем легко и удобно и на отдыхе, и на работе в своем огороде, саду.

Раскрой экономичный, на сарафан 44—46-го размера пойдет 2 м 30 см ткани шириной 80 см.

К тому же сделать сарафан недолго. Вначале вы стачиваете боковые швы правой и левой брючины, затем одну брючину вкладываете во вторую «лицом к лицу» и по середине переда стачиваете швом, который дальше переходит в шаговый, а потом в середину спинки. Припуски — 1—1,5 см.

После этого сделайте вставки из сеточки, пришейте обтачку по верхнему срезу лифа (для резинки) и обработайте низки.

Обратите внимание, что для 48-го размера выкройку сарафана-комбинезона необходимо разрезать по вертикальной стрелке, как указано на чертеже, и две полученные детали раздвинуть на 2 см.

Если вас не устраивает вариант сарафана-комбинезона, то вы можете «разбить» ансамбль, сшив отдельно юбку-брюки и короткую открытую кофточку на резинке по линии груди (на чертеже — та часть, что выше линии бедер).

Указанные на чертеже сарафана карманы сделайте в том случае, если не будете шить жакет. На жакете карманы шьют двухслойными: внутренний слой из основной ткани, внешний — из сеточки.

Расход ткани на жакет: при ширине 80 см — 4 м, при ширине 1 м — 3 м 50 см, при ширине 1 м 40 см — 2 м.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,
художник-модельер.
Рисунки автора.

БЕЗ ПОДПЛЕЧИКОВ НЕ ОБОЙТИСЬ?

Да, именно так. При акценте на плечевом поясе, характерном для нынешней моды, плечевые накладки используются довольно широко: в платьях, блузах, жакетах, пуловерах, блузонах. Подплечики во многом определяют модный силуэт. Они имеют разную форму в зависимости от покроя рукава.

На рисунке 1 изображена плечевая накладка для втачного рукава. Она крепится к изделию в точке А — к плечевому шву, у горловины, в точках В и Г — к шву втачивания рукава, причем точка Б должна располагаться над плечевым швом.

Плечевая накладка для цельнокроеных рукавов, рукавов типа реглан, полуреглан показана на рисунке 2. Она крепится только к плечевому шву по линии АБ (точка А обращена к горловине).

Каждый вид подплечиков состоит из комплекта деталей (чертежи 1 и 2), простеганных между собой и обтянутых тканью. Все детали на чертежах 1 и 2 даны с припусками на швы.

Детали 1 и 8 выкраивают по косой из подкладочного шелка или бязи. Если ткань изделия прозрачная, то эти детали целесообразно выкроить из этой же ткани.

Детали 2 и 7 можно сделать из бортовки, коленкора или иной жесткой ткани. Они тоже кроятся по косой.

Детали 3—6 выкраивают из ватина или поролона толщиной 2—3 см. Высоту плечевой накладки можно сделать такой, какая вам необходима: чем большее количество деталей вы изготовите из поролона, тем выше будут подплечики. Для плеч нормальной высоты детали 3, 4, 5, как правило, вырезают из ватина, а деталь 6 — из поролона.

Детали 1 и 8 (чертеж 1) нужно стачать по линии ВГ швом шириной 0,7 см.

Части деталей 1 и 2 подплечиков для цельнокроеного рукава (чертеж 2) стачать между собой по линии АД швом 0,7 см. А на остальных деталях застрочить вытачку по линии БД.

Детали плечевой накладки 2—7 необходимо сложить, совместив точки Б (порядок соединения деталей показан на чертежах 1 и 2 стрелкой), а затем простегать слабыми стежками, начиная от середины (линия АБ) к краям, придавая им закругленную форму.

Заготовленные подплечики обтянуть тканью (детали 1 и 8), края соединить машинной строчкой и обметать. На рисунках 1 и 2 строчка указана пунктиром.

И. БЕЛЯКОВА,
технолог Общесоюзного Дома моделей одежды.

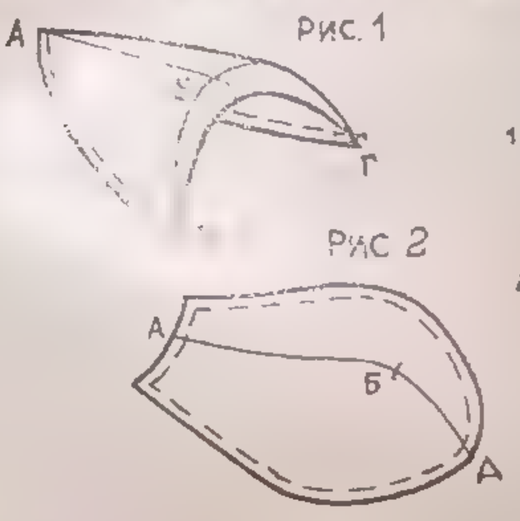
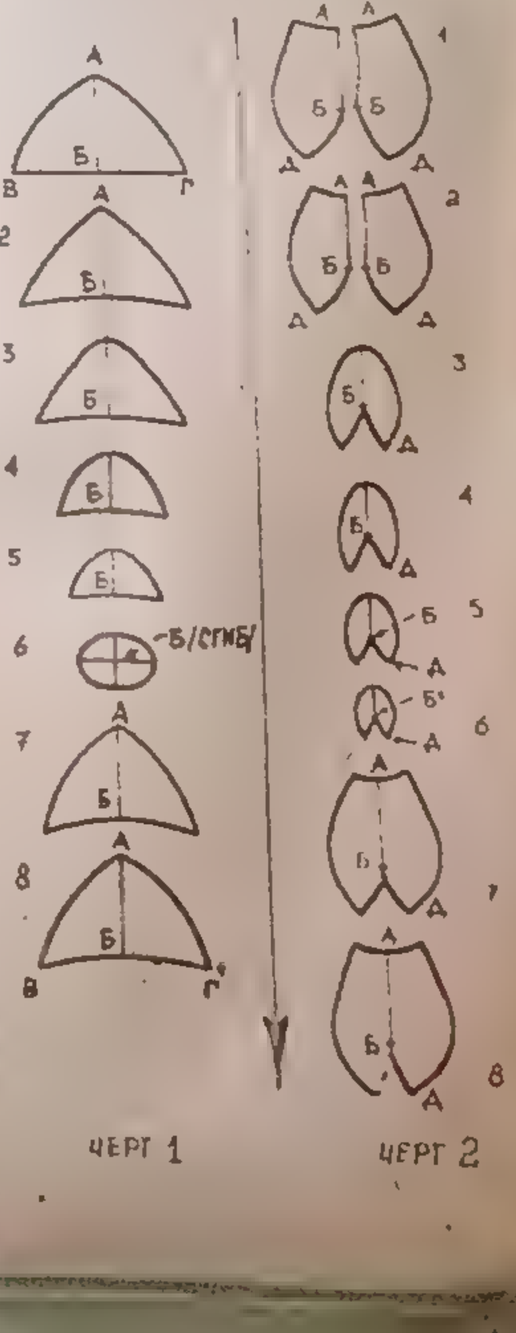


Рис. 1

Рис 2



В песне ивы тоскуют, калины говорят

По полю идет девочка. В руках [illegible]. Кто-нибудь увидел бы — удивился, но только вороны, что никто ее не видит, не слышит. Девочка тихонько пробует голос. Оглядывается — никого, и тогда начинает петь громче. А потом уж и не оглядывается, просто поет, как душа велит. Полдневное солнце светит с высоты, ветер шуршит в колосьях, вдали, с бугра, сбегают домики соседней деревни. И кажется, что и песне нет ни конца ни края...

Сколько лет ей тогда было? Что она пела? Сегодня Татьяна Петрова, оглядываясь на свое детство, говорит так:

— *Не могу себя представить, чтобы человек, [illegible] русскую песню, мог обидеть дерево, мог отравить реку. Он не мыслил себя вне природы. В русской песне камни говорят, ивы тоскуют, ключевая вода бежит, как кровь по жилам, женщина становится рябиной. Вот послушайте.*

И Таня поет. Она всегда поет, как сама признается. Если не на сцене, то дома, в транспорте, [illegible] покупк[illegible]

[illegible]

...была слишком большой, а большая любовь боится огласки.

Но однажды она запела, и там, где у другой деревенской девчонки может душа уйти в пятки, ушла — перед конкурсной комиссией знаменитого Уральского академического русского народного хора. В пятнадцать лет. Явившись по объявлению в газете из своей глуши в Свердловск. Одна-одинешенька, без мамы и папы.

В хоре Таня [illegible]

После хора было Московское музыкальное училище имени М. М. Ипполитова-Иванова [illegible]

[illegible]

С русской песней она объездила мир, выходила на сцены Англии и Финляндии, [illegible]. Слушали ее люди пожилые и юные, важные и обыкновенные, взирающие на нее с обожанием и с холодным любопытством. Но ничто не могло помешать ей набрать полные легкие воздуха и запеть так же легко, как когда-то в детстве, посреди поля.

Сейчас она живет в большом городе с мужем, профессором-медиком, и двенадцатилетней дочкой Катей.

Образ жизни совсем не деревенский. А песни поет крестьянские, в которых живет не сиюминутное настроение, не случайное чувство, а словно бы картина души стоит. И как эти песни петь, если все время приходится с трапа на трап прыгать?

— *Иногда меня видят замедленной, даже сонной — начну что-нибудь делать и забуду... Но это потому, что я живу в своем ритме, том, что позволяет мне петь.*

Русская песня — это исповедь. Почему так замечательно поют старые женщины? Потому, что им есть о чем говорить, это пережитое в них поет, плачет, радуется. В русской песне нельзя эффектно выглядеть, она не терпит кокетства, тщеславия. А с трапа на трап прыгать можно, лишь бы не потерять внутри, в душе, чувство песни.

...Городской, деловой, стремительный образ жизни Тане не мешает. Но по истокам своим она тоскует. Совсем обезлюдела деревня Родники в Свердловской области, где Таня родилась, где ее прабабка Мария, впервые получившая паспорт в 105 лет, прожила всю жизнь. А до нее тоже люди жили. Только теперь огороды поросли лебедой и крапивой, церковь заколочена, несколько старушек одиноко доживают свой век. Татьяна и свою вину здесь видит — уехала, увела ее песенная судьба.

А вот младшая сестра, Ольга, не уехала [с ро?]дины. Живет рядом [illegible]

[illegible] в детстве [illegible] пела, по [illegible] ладошкой била. Пожалеет Таня на родину и видит, как уходит бесконечно поколение, песни вместе с ним уходят, душа деревни. Не строят больше высоких качелей, не поют на посиделках. Чем же тогда занимается Татьяна? Поет об ушедшем? Показывает людям русскую песню, как старинную драгоценность в музее?

— *Разве русская песня может умереть? В ней стойкий идеал народного характера, в ней бесконечный по красоте мир! Он увиден множеством очей и на множество голосов рассказан. В каждой деревне строили свои дома, свои люди жили и песни складывали тоже свои. Отсюда — богатство.*

Поет Татьяна [illegible] для молодых [illegible]то на гастролях в Новороссийске ее «засунули» в концерт к рок-музыкантам, и Татьяна вышла на сцену в некоторой растерянности. Модная рок-группа отказалась даже дать ей свой микрофон. Так и пела перед огромным молодежным залом — без техники, без музыки — голосом, с которым родилась. И была по-настоящему счастлива, когда после выступления и аплодисментов получила записку: «Спасибо. Вы пели о самом дорогом для каждого. Мы так же думаем, чувствуем, как вы поете...»

Татьяна ИВАНОВА

Фото С. КАТИНА

На дело!

Первый номер «ЖУРНАЛА МОД» пришел к читателям в июне 1945 года. И вот уже увидел свет 173-й номер. Он совсем не похож на тот, первый. Увеличился тираж, теперь он составляет миллион экземпляров. Изменилась периодичность выхода в свет. Изменился формат. А главное — изменилось содержание.

ВСЕМ НА ЗАГЛЯДЕНЬЕ

Красивая прическа или стрижка любую женщину делают привлекательнее. Однако никакие усилия парикмахера не заменят естественного украшения, каким для женщины в любом возрасте были и остаются хорошо сохраненные, уложенные, здоровые волосы.

Самые длинные волосы вырастают в возрасте от 14 до 17 лет, а затем в течение жизни, после каждой смены, становятся короче и тоньше.

Качество волос зависит от самочувствия человека. Причинами выпадения их могут быть переутомление, плохой сон, головные боли, нервные потрясения, неправильный режим труда и отдыха, злоупотребление курением или алкоголем, некоторые инфекционные и простудные заболевания, нарушения функций щитовидной железы, гастриты, язвы, колиты, гепатиты.

Если в питании не хватает микроэлементов — железа и серы (они содержатся в мясе, печени, яичном желтке, овсяной крупе, бобовых, репчатом луке, капусте, репе, других овощах и фруктах), а также витаминов группы А (рыба, яичный желток, молоко) и группы В (ржаной хлеб, мясо, молоко, овощи), то это отрицательно сказывается на состоянии волос.

К выпадению волос может привести нерациональное бессистемное использование щелочных мыл, лаков и жидкостей для фиксации прически, частое мытье, травматическое повреждение волос завивкой. Особенно вреден начес, слущивающий наружный слой волоса. После многократных начесов волосы секутся, ломаются, становятся тусклыми, безжизненными.

Вредное действие на волосы может оказать частое и порой без особой надобности применение химических красителей, особенно если они применяются в молодом возрасте. Под их действием разрушается наружная оболочка волос, они становятся ломкими, хрупкими. Поэтому лучше пользоваться растительными красителями — хной, басмой. Они безвредны даже при длительном применении и способствуют укреплению волос.

Не рекомендуется постоянное ношение париков и шиньонов, так как при этом нарушается питание волос. Избегайте сильного натяжения волос, когда закручиваете их на бигуди, заплетаете косы, стягиваете в узел. Не носите слишком теплые и тесные головные уборы, которые затрудняют обменные процессы в коже. Вредна и другая крайность — ходить зимой без головного убора, поскольку охлаждение ведет к сужению сосудов кожи головы и волосы не получают достаточного питания. Внимание к волосам начинается с их правильного расчесывания. Пользоваться лучше не металлическими расческами, а щетками — они хорошо массируют кожу, при этом улучшается кровообращение.

Любые волосы не следует мыть горячей водой. Слишком жесткую воду, чтобы смягчить, прокипятите. Ни в коем случае не пользуйтесь для мытья головы хозяйственным мылом.

Для придания волосам блеска можно прополоскать их после мытья водой с добавлением сока лимона или отвара ромашки. Полезно также ополаскивать волосы настоем из трав. Равные доли зверобоя, тысячелистника, дубовой коры, крапивы, подорожника (столовая ложка смеси на 1 литр воды) на 20—30 минут заливают кипятком, затем настой процеживают и остужают.

Вредно сушить волосы над газовой плитой, у горячей печки или под жарким солнцем — они потеряют блеск, станут ломкими. Лучше укрыть голову нагретым полотенцем или сушить, расчесывая.

Способ ухода за волосами зависит от характера и степени салоотделения кожи головы.

ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ отличаются повышенным блеском, склеиваются в отдельные пряди, быстро загрязняются и даже вскоре после мытья имеют неопрятный вид. Их следует мыть 1 раз в 5—7 дней, желательно кипяченой водой. Для мытья используйте мыло «Банное», «Серно-дегтярное», «Лесное» или шампуни «Солнышко», «Крапивка» и т. д. Очень эффективны, особенно для крашеных и завитых волос, ополаскиватели «Гольф», «Московский», «Малахит», «Бальзам для волос».

Часто молодые люди страдают повышенным салоотделением кожи и, чтобы волосы выглядели опрятными, стараются чаще мыть голову. Однако это только усиливает жирность волос. Для уменьшения салоотделения, удаления перхоти и укрепления волос можно пользоваться средствами, которые выпускает парфюмерная промышленность: «Кармазин», «Био-4», «Экстракт хинной коры», «Резоль», «Аминат», «Сомбреро». Способы их применения указаны в аннотации.

СУХИЕ ВОЛОСЫ — без естественного блеска, тусклые, ломкие, хрупкие, иногда секутся на концах. Окраска и завивка ухудшают состояние, усиливают сухую перхоть. Мыть их рекомендуется раз в 10 дней пережиренным мягким мылом — «Ланолиновое», «Косметическое», «Голубь», «Мир» и т. д. За 2—3 часа до мытья головы вотрите крем «Особый», «Паприн», «Бальзамин» или «Хинную эмульсию» — их жировая основа, сера, витамины легко всасываются кожей и способствуют уменьшению перхоти, зуда, а лекарственные вещества укрепляют волосы.

Сейчас промышленностью выпускается много шампуней. В отличие от мыла они не дают серого налета, который образуется при соединении мыла с солями кальция и магния, находящимися в воде. Шампуни хорошо смывают с волос жир, промывают кожу и волосы, не обладают раздражающим действием. Шампуни для сухих волос — «Яичный», «Ланолиновый», «Флора», «Невский» и другие — содержат жировые компоненты, поэтому их нельзя применять для мытья жирных волос.

Большинство шампуней готовят на нейтральной основе, их можно использовать для любых волос. Это желеобразные шампуни «Московский», «Янтарь», «Прима». Они обладают хорошими пенообразующими свойствами, прекрасно промывают волосы в любой воде, делают их шелковистыми и пушистыми. Биологически активные добавки — витамины, экстракты лекарственных трав и другие компоненты — благотворно действуют на кожу головы и на структуру волос.

Оттеночные шампуни сделают ваши волосы чистыми, блестящими, шелковистыми и одновременно придадут нужный оттенок — золотистый, пепельный, каштановый. При выборе оттенка учтите свой возраст, исходный цвет волос, цвет кожи и глаз. Полученный оттенок легко смывается после 2—3-кратного мытья.

Женская прическа часто требует завивки волос. Однако не следует пользоваться очень горячими щипцами. Большое распространение получила химическая завивка. Делать ее лучше через несколько дней после мытья головы. Под действием высокой температуры волосы иногда теряют блеск и эластичность, поэтому после химической завивки особенно важен правильный уход за волосами.

Чтобы вам не пришлось огорчаться из-за того, что красивая, тщательно уложенная прическа «пострадала» от порывов ветра или под головным убором, советуем пользоваться кремом для укладки волос «Фиксатор», лосьоном «Яхонт», препаратом «Локон», а в торжественных случаях можно слегка спрыснуть волосы лаком.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
Московского НИИ
косметологии Минздрава
РСФСР.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

СДЕРЖИВАТЬ ЛИ ЭМОЦИИ?

«Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться» — вот один из советов врачевателей XIV века. Примем его, но с оговорками...

Эмоции и чувства, по определению психологов,— это переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе. И, конечно же, характер и проявление этих переживаний определяются культурой человека, а культура зависит и от уровня образованности, и от широты интересов, и от степени доброты.

Наша несдержанность — бумеранг, который к нам же и возвращается. Это блестяще показал в серии рисунков датский художник Бидструп. Разгневанный шеф устраивает разнос заместителю, тот, в свою очередь, задает головомойку чиновнику, чиновник орет на машинистку, та — на швейцара. Швейцар пинает свою собаку, а собака, не рискуя огрызаться на хозяина, кусает выходящего на улицу шефа. Круг замкнулся.

Бестактность, грубость, равнодушие больше всего бьют по самым восприимчивым и беззащитным людям, разобщают нас, портят настроение, наносят вред здоровью. Любая поведенческая реакция совсем небезразлична для нашего организма. И особенный вред наносят ему гнев, обида, тоска, уныние — так называемые отрицательные эмоции.

В природе все целесообразно. Известно, что организм человека, испытывающего волнение, как бы настраивается на большую физическую работу. Учащается сердцебиение, повышается кровяное давление — это улучшает кровоснабжение мышц, в кровь выделяется необходимая для их питания глюкоза. Учтена даже возможность ранения и кровотечения — повышается свертываемость крови. Мобилизованы все возможные ресурсы, организм как бы призывает нас: «Действуй!» А человек покричал или в ярости побегал по комнате, и в результате все предшествующие физиологические реакции оказались ненужными. Не находя выхода, они способны причинить вред, нарушив отлаженный ритм деятельности внутренних органов и систем.

Повторяясь и достигая иногда большой интенсивности, подобные встряски, не имея выхода в последующем действии или эмоциональной разрядке, заставляют работать организм в напряженном ритме, но вхолостую и образуют «застойные» очаги в коре головного мозга. При таком напряженном режиме страдают прежде всего органы, ослабленные болезнями (их называют органами-мишенями).

Врачеватели древности, наблюдая зависимость заболеваний от того или иного настроения, предполагали, что чувства зависти и злости поражают органы пищеварения, вызывая язвенную болезнь, безутешное горе обостряет сахарный диабет, человек, испытывающий постоянный страх, заболевает тиреотоксикозом (поражение щитовидной железы).

Да и сейчас известно, что люди, постоянно сдерживающие эмоции, внешне спокойные, но неотрывно думающие о своих переживаниях,— кандидаты в кардиологические лечебницы. Печаль, уныние, тоска, зависть ускоряют и процесс старения.

Человека с детства нужно воспитывать так, чтобы он бережно относился к покою и хорошему настроению окружающих. Дети чутки, опыта и знаний у них еще нет, и тем опаснее, если они постоянно замечают вульгарные проявления эмоций. Вот кричат в раздражении друг на друга родители, груб с неповоротливой старушкой отец в автобусе, а вот безжалостно отпихивает подвернувшегося щенка раздосадованная мать. Ага, решает ребенок, значит, если ты устал и рассержен, можно срывать зло на другом, на слабом. Усвоивший с детства подобный урок вряд ли вырастет воспитанным человеком.

Как же нам в «век стрессов и страстей» уберечь нервную систему? Как научиться «разряжаться»? Мы любим, ссоримся, переживаем огорчения родных и близких — и все это нагрузка на нервы. Невольно хочется выплеснуть напряжение, которое давит. Бытует такая теория: обидели тебя — не держи это в себе, кричи, высказывайся, любым путем разряжайся, тем самым ты гарантируешь своему организму комфорт и благополучие. Да, действительно, эмоциональная разрядка необходима. Но справедливо ли это — выходить из стресса, обижая при этом других? К тому же крик, ответная обида мало способствуют разрядке. Для нее, как уже было сказано, требуется физическое усилие и еще положительные эмоции.

Уже получены хорошие результаты лечения неврозов сердца физическими упражнениями. Кроме того, хороший эффект дают любые спортивные игры или целенаправленная физическая работа. Любимое дело может очень помочь в борьбе с переживаниями: люди увлеченные легче справляются с обидами.

Нельзя не сказать о благотворном влиянии музыки. Попробуйте послушать любимую пластинку, и мрачные мысли рассеются. Точно так же действуют живопись, хорошая книга.

Иначе говоря, нужно уметь перекрывать отрицательные эмоции положительными. Психоневрологи называют это воспитанием эмоций. Иногда погасить конфликт, свести ссору на нет лучше всего помогает чувство юмора. Не вредно порой посмеяться не только над другими, но и над собой, не говоря уже о том, что смех, а не крик делает вас неуязвимыми для хамов.

Многих ученых интересует, какие факторы способствуют здоровой, счастливой жизни человека. Проводились опросы, подсчеты, и выяснились некоторые закономерности: семейные люди более счастливы, чем одинокие. Счастливее оказывались те, кто вел умеренный, но деятельный образ жизни, не растрачивал себя по пустякам. Те, кто пользовался симпатией окружающих.

Но есть такой тип людей, которые заявляют, что не нравятся другим якобы из-за того, что всем говорят правду в глаза: искренность вредит в отношениях, считают они. Однако не нужно путать искренность с невыдержанностью. «Скребут» у такого правдолюбца кошки на душе, он и наговорит окружающим всяких гадостей, «отлегло от сердца», и он снова мил и приятен. А потом удивляется тому, что его не любят. Характер у такого человека со временем все больше портится, а недаром говорится, что «посеешь характер — пожнешь судьбу».

Принято считать, что после 30 лет человек сам отвечает за свое лицо. Правильно, потому что на лице каждого, кроме следов прожитой жизни, отпечатываются и черты характера. Люди добрые, отзывчивые, неравнодушные хоть и щедро тратят эмоции, но, как правило, хорошо, молодо выглядят даже в пожилом возрасте. Большинство долгожителей — люди не только работящие, но и добрые, сердечные.

Хочу предостеречь вас: не думайте, что отстраненность от сложностей жизни способна уберечь ваше здоровье. Нет, эгоизм и эмоциональная глухота, как правило, счастья не приносят и рано или поздно оборачиваются жестоким разочарованием.

Так давайте будем добры друг к другу, ведь нам нужно успеть сделать очень многое. Не станем растрачивать себя на ничтожные ссоры и конфликты.

Р. РОМАНОВА,
врач.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

СЕКРЕТЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ...

Ухаживать за кожей лица — это вовсе не значит проводить часы у зеркала. Да и у кого из работающих женщин есть такая возможность? Однако следить за кожей нужно не только для того, чтобы выглядеть привлекательной, но, самое главное, чтобы сохранить ее здоровой.

Повышенная жирность кожи — это следствие усиленной работы сальных желез. Их протоки сужаются и закупориваются, а под воздействием пыли на лице образуются черные точки — комедоны. Кожа с расширенными порами становится похожей на апельсиновую корку. При малейшей инфекции начинается воспаление и появляются угри. Сразу хотим предупредить — не выдавливайте их. Эта вредная привычка приводит к обострению процесса, распространению угревой сыпи, а также к образованию застойной сосудистой красноты и атрофических рубчиков, которые сложно удалять даже в условиях лечебного учреждения.

Поскольку жирная кожа является основой для появления угревой сыпи, она нуждается в раннем систематическом и тщательном уходе. Эта кожа — более толстая и грубая, чем сухая, — лоснится, блестит, с сероватым оттенком. Но у нее есть и свои преимущества. Как правило, она менее подвержена раздражению, легко переносит воздействие воды и солнца, значительно позже по сравнению с сухой стареет. Такая кожа не требует жирных кремов и масок. Главное — хорошо ее очищать. Но вот часто мыть горячей водой нельзя, так как при этом усиливается деятельность сальных желез и без того достаточно активных. Умываться горячей водой рекомендуется во время общей гигиенической ванны или бани. Но после этого необходимо сразу ополоснуть лицо холодной водой. В остальные дни нужно мыть его утром и вечером водой комнатной температуры, которая хорошо тонизирует кожу, сужает поры, уменьшает салоотделение. Умываться с мылом лучше после работы. Полезнее всего мыло «Банное», «Лесное», «Дегтярное», «Детское», «Русский лес», «Спутник», «Люкс».

После умывания протрите лицо лосьоном для жирной кожи. Лосьоны — это водно-спиртовые растворы, в состав которых входят настои и экстракты лекарственных трав, витамины, фруктовые соки и дезинфицирующие препараты, а также кислоты — салициловая, молочная, уксусная, винная, лимонная, борная, нейтрализирующие щелочную реакцию жирной кожи. Рекомендуем лосьоны «Старт», «Арктика», «Рассвет», «Сувенир», «Флора», «Огуречный», «Утро», «Лимонный», «Лилия», «Свежесть», «Огни Москвы».

При жирной загрязненной пористой коже полезно провести в домашних условиях «чистку» лица. Для этого намыльте ватный тампон любым туалетным мылом, обмакните его в мелкую соль или в смесь питьевой соды и буры, взятых в равных пропорциях, и, плотно прижимая к лицу, вращательными движениями протирайте кожу. Затем смойте водой и протрите любым спиртовым лосьоном. Чистку кожи лица также проводят, используя камфорный мыльный крем, который можно приготовить и дома: для этого кусок «Детского» или «Косметического» мыла натрите на терке, залейте стаканом горячей воды и, размешивая, растопите на небольшом огне до однородной массы. Затем мыло слегка остудите и добавьте, помешивая, чайную ложку камфорного спирта, столовую ложку перекиси водорода и чайную ложку борной кислоты. После охлаждения мыло готово к употреблению — оно хорошо очищает пористую загрязненную кожу. Этим мылом следует умываться не более одного-двух раз в неделю, размыливая его ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода.

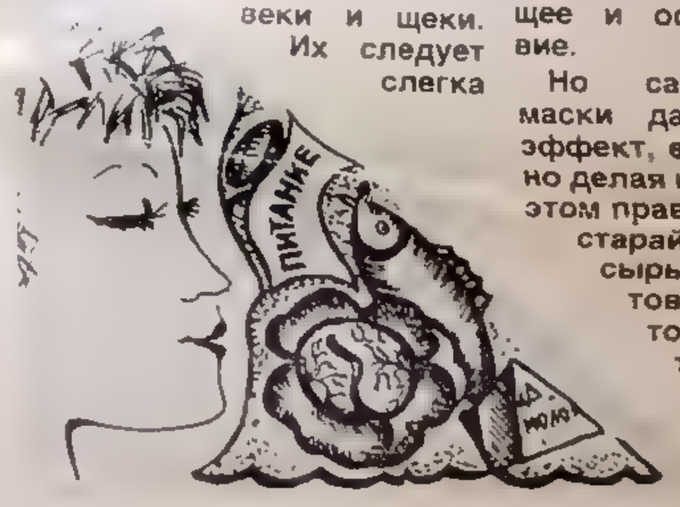
Перед тем как делать чистку, хорошо на несколько минут приложить к лицу полотенце, смоченное в горячей воде.

Систематическое очищение лица уменьшит салоотделение и предупредит появление гнойничков.

Уменьшить жирность кожи можно также настоями календулы (чайную ложку сухих цветов настоять в течение 15 минут в стакане крутого кипятка, процедить) или подорожника (1—2 столовые ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить).

Людям с жирной и одновременно шелушащейся кожей, особенно при ощущении стянутости после умывания, следует на еще влажное лицо нанести очень тонкий слой нежирного питательного крема: «Томатный», «Идеал», «Утро», «Лимонный», «Виктория» или «Лель». Для кожи с повышенной чувствительностью, легко раздражимой, рекомендуются кремы «Календула», «Невский», «Новинка», «Косметический».

Довольно часто на лице наряду с жирной имеются участки сухой кожи — обычно это веки и щеки. Их следует слегка смазывать кремом для сухой кожи.



Но уход за жирной кожей не ограничивается употреблением кремов и лосьонов. Периодически нужно делать косметические маски. Для жирной пористой кожи рекомендуются следующие:

белково-лимонная маска — белок взбить и добавить 1/2 чайной ложки лимонного сока. Такая маска очищает загрязненные поры, что придает коже свежий вид;

желтково-лимонная маска — желток смешать с 1/2 чайной ложки лимонного или клюквенного сока. Это смягчает кожу, снимает шелушение и раздражение;

молочнокислая маска — ватный тампон смочить кефиром, простоквашей или молочной сывороткой и приложить к лицу минут на десять. Можно делать маску, соединив 1 чайную ложку кефира или простокваши с 1 чайной ложкой творога. Эти маски подсушивают кожу, уменьшают сальность;

дрожжевая маска с соком — 20 граммов дрожжей смешать с 1 чайной ложкой лимонного или клюквенного сока (можно заменить соком ягод красной смородины, крыжовника). Маска хорошо очищает, смягчает кожу. Мягче сделает ее и маска из 1 чайной ложки дрожжей, разведенных теплой водой или молоком до густоты сметаны;

огуречная маска с борной кислотой — 1 столовую ложку натертого с кожицей огурца размешать с 1/2 чайной ложки борной кислоты. Маска оказывает очищающее и освежающее действие.

Но самые прекрасные маски дадут минимальный эффект, если, даже регулярно делая их, вы не будете при этом правильно питаться. Постарайтесь побольше есть сырых овощей и фруктов, молочных продуктов. Мясо и рыбу — только отварные, хлеб — черный, масло — растительное. Жирную пищу, пряности, копчености, острые и соленые приправы, шоколад, сладости, кондитерские изделия из рациона придется исключить. Ни в коем случае не употребляйте алкоголь и не курите: спирт и никотиновая кислота усиливают салоотделение кожи.

Не один только косметический уход, но и свежий воздух, солнце в умеренном количестве, правильное питание и физкультура помогут вам сохранить кожу лица здоровой на долгие годы.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач Московского НИИ косметологии Минздрава РСФСР.

Косметика

«ЛИШНИЙ» ПОДБОРОДОК

Когда мы заняты работой, домашними делами, чтением или рукоделием, голова обычно опущена, поэтому со временем подкожная мышца шеи ослабевает. А если человек начинает полнеть, жир откладывается в подбородочной области, изменяется овал лица, появляется двойной подбородок.

Для того, чтобы сохранить шею в хорошем состоянии, укрепить подбородочную область, предотвратить образование или несколько уменьшить двойной подбородок, рекомендуем следующие упражнения. Каждое нужно повторять вначале 2—3 раза, постепенно увеличивая выполнение до 10—15 раз. Чтобы лучше усвоить упражнения, лучше в первые дни делать их перед зеркалом. Перед началом занятий шею надо вымыть холодной водой. После окончания гимнастики — сполоснуть прохладной водой, несколько раз похлопать по подбородку тыльной стороной ладони, промокнуть полотенцем и нанести любой питательный крем для сухой кожи на 15—20 минут.

1. Резко откиньте голову назад, расслабьте нижнюю челюсть, приоткройте рот. Затем, напрягая мышцы подбородочной области, медленно, но с силой подтяните нижнюю челюсть к верхней так, чтобы она несколько прикрыла верхнюю. Старайтесь как бы достать нижней губой кончик носа.

2. Сцепите руки в «замок» и, подведя их под подбородок, с сопротивлением запрокидывайте голову назад. При этом возникает сильное напряжение шейных подбородочных мышц.

3. Распрямив грудную клетку, положите пальцы рук на плечи и постарайтесь как можно сильнее вытянуть шею вверх, нажимая пальцами на плечи, но не поднимая их. Делайте вдох, считая до 10, затем выдох.

4. Опустите руки «по швам», плечи расслабьте. Голову уроните на грудь, «перекатите» ее на левое плечо до отказа, затем откиньте назад, потом на правое плечо и снова на грудь. Повторите движения в обратном направлении.

5. Обопритесь локтями о стол и положите подбородок на кисти рук, сложенные «замком». Руками поднимите постепенно подбородок вверх, преодолевая сопротивление. Затем, нажимая подбородком, опустите руки вниз, при этом их сопротивление должно быть сильнее, чем сопротивление подбородка.

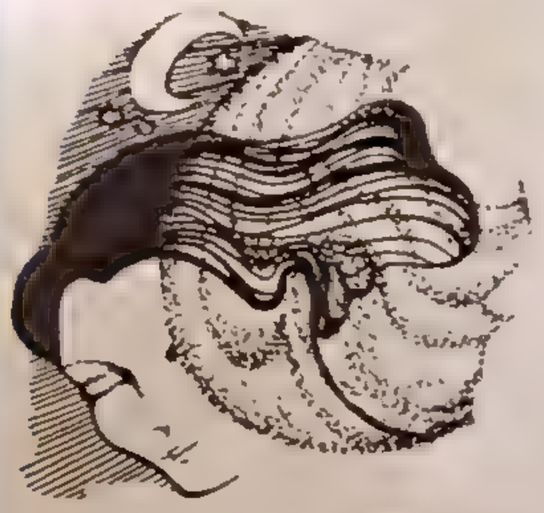
6. Пальцы рук сожмите в кулаки и положите их в воздухе один на другой на уровне шеи. Упритесь подбородком и, с силой нажимая на сопротивляющиеся руки, наклоните голову.

7. Вытяните губы трубочкой и, активно артикулируя (можно беззвучно) произнесите звуки О—У—И—А—Ы. Это упражнение также способствует укреплению широкой мышцы шеи.

8. Энергично опустите уголки рта вниз («маска презрения») и напрягите мышцы шеи. Если вы правильно выполните это упражнение, то почувствуете, как напряглась мышца. Напрягите ее несколько секунд, а затем расслабьте.

9. Возьмите в рот карандаш и, вытянув подбородок вперед, «рисуйте» в воздухе круги или овалы.

ВМЕСТО СНОТВОРНОГО



У вас был трудный, полный забот день, вы устали, и вечером одна мысль — скорей бы заснуть. Но вот легли, а сон куда-то пропал. Проходит и час, и два, вы никак не можете уснуть и, отчаявшись, выпиваете таблетку снотворного. А наутро чувствуете себя разбитой, вялой, как будто и не отдыхали вовсе. Да так оно в общем-то и есть — у вас был не сон, а видимость сна, тяжелое забытье.

Многим, вероятно, знакома эта ситуация. Если она повторяется, то мы уже жалуемся на бессонницу. А она часто возникает из-за несоблюдения элементарных правил гигиены сна.

Обратите внимание на то, в каких условиях вы спите. Возможно, трудно и долго засыпаете потому, что комната не проветрена, в ней душно, жарко. Или одеяло, которым вы укрываетесь, слишком тяжелое и мешает свободной циркуляции воздуха, а перина слишком мягкая.

Вряд ли вы быстро заснете, если перед сном плотно поужинали, выпили кофе или крепкого чая. Чтобы сон пришел скорее, лучше выпить стакан теплого молока или отвара ромашки, или полстакана теплой воды, в которой размешана чайная ложка меда. Можно сделать также 10-минутную теплую ванночку для ног.

Лежа в постели, не нервничайте оттого, что никак не можете уснуть, и не включайте поминутно свет, чтобы взглянуть на часы. Лучше воспользуйтесь *комплексом аутотренинга для нормализации сна*, который мы вам предлагаем.

Для этого лягте удобно, расслабьте все мышцы тела и мысленно произносите следующие формулы аутогенной тренировки. Старайтесь при этом их себе представить, вызвать в воображении те ощущения, что свойственны состоянию покоя и сна:

1. Я лежу спокойно. Мне удобно и хорошо. Я спокойна, и мне приятно. Медленно течет время. Веки смыкаются. Тишина, покой, отдых. Чувствую полный покой.

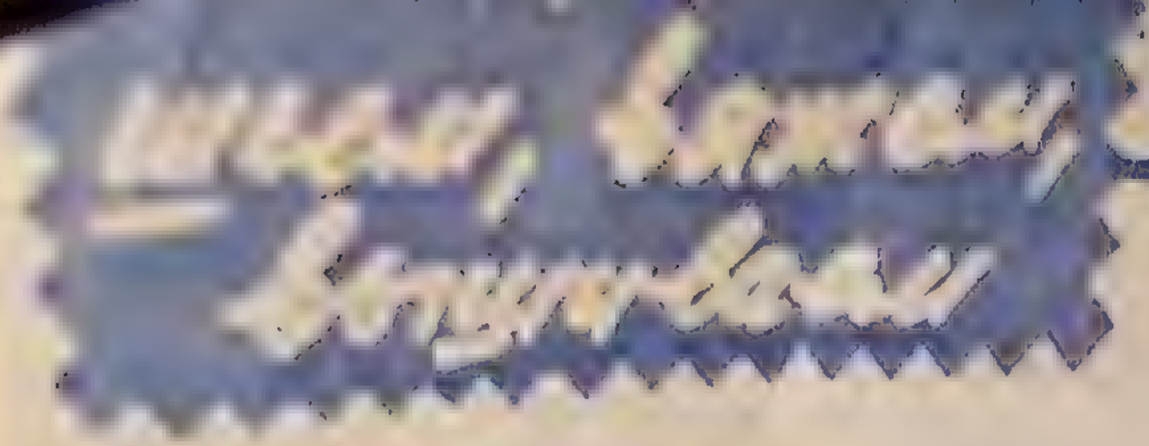
2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Обе руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках и кончиках пальцев.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ступнях и пальцах ног. Чувствую полный покой.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую тяжесть во всем теле. Приятное тепло ощущаю во всем теле.

5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены. Расслаблены мышцы рта.

6. Дышу спокойно и ровно. Дышу медленно и спокойно. Сердце бьется ровно и спокойно. Все тело расслаблено. Приятное тепло ощущаю во всем теле. Чувствую полный покой... Полный покой...



А ВАМ ИДЕТ БЕРЕТ?

Впрочем, вопрос излишний: берет идет всем! И вполне естественно, что вот уже несколько лет он в большой моде. Этой весной вы будете выглядеть очень современно в вязаном берете, особенно если дополнить его шарфом из такой же пряжи.

Ниток потребуется совсем немного — всего 150 граммов, но они должны быть тонкими и пушистыми. Вязать будем крючком. Узор берета и шарфа состоит из двух рядов: ряда вытянутых петель и ряда столбиков без накида.

Для БЕРЕТА свяжите цепочку из восьми воздушных петель и сомкните ее в кольцо. Теперь, вводя крючок в кольцо, провяжите столбик без накида и петлю, оставшуюся на крючке, вытяните на высоту 1—1,5 см, прижимая ее к крючку указательным пальцем правой руки. Таким же образом провяжите еще 19 вытянутых петель (чтобы вязать было удобнее, можно время от времени снимать петли с крючка, оставляя лишь последнюю, и продолжать работу).

Во втором ряду, не поворачивая работу, свяжите столбики без накида, вводя крючок под воздушные петли (по столбику без накида под каждую петлю). Последний столбик сомкните с первым.

Третий ряд вяжите вытянутыми петлями, по две петли под каждый столбик без накида. В пятом и дальше во всех нечетных рядах делайте прибавки реже, так, чтобы связанный круг ровно лежал на столе.

Четные ряды вяжите, как второй, столбиками без накида.

Продолжайте работу, пока не вывяжете круг диаметром 32 см. Теперь начинаем делать сокращения: в четных рядах провязываем столбик без накида под 2 воздушные петли сразу через каждые 10—12 столбиков. Провязав так 6 см, начинаем ободок шириной 2,5—3 см. Для ободка нитку складываем вдвое и вяжем столбики без накида, делая убавления соответственно размеру головы.

ШАРФИК вяжут так же. Если вы работаете непушистой пряжей, то лучше вязать такой комплект более плотным узором, например, рогатками из столбиков с накидом. Ниток тогда потребуется больше — 250 граммов.

И. АЛЕКСАНДРОВА

ВЫ СПРАШИВАЛИ...

...где купить выкройки одежды для всех членов семьи?

Пожалуйста, обратитесь в магазин № 153 Москниги по адресу: 125422, Москва, улица Костякова, дом 9. По вашим заказам магазин вышлет наложенным платежом (в порядке очередности) комплект альбомов моделей одежды с чертежами кроя для женщин разных возрастов. Здесь вы найдете выкройки нарядных платьев, ансамблей, блузок, юбок, брюк, пальто, платьев-пальто, жакетов. Цена комплекта — 6 рублей 50 копеек.

Еще один комплект содержит чертежи кроя моделей одежды для детей от 3 до 16 лет: пальто, куртки, полукомбинезоны, плащи, рубашки, блузы, брюки для девочек и мальчиков. Цена этого комплекта — 3 рубля 50 копеек.

Костюмы для спортивных занятий вы сможете сшить с помощью альбомов «Мода и спорт», выпускаемых Домом моделей спортивной одежды. Цена альбомов — 2 рубля и 2 рубля 70 копеек.

ШАПОЧКА-«НАУШНИКИ»

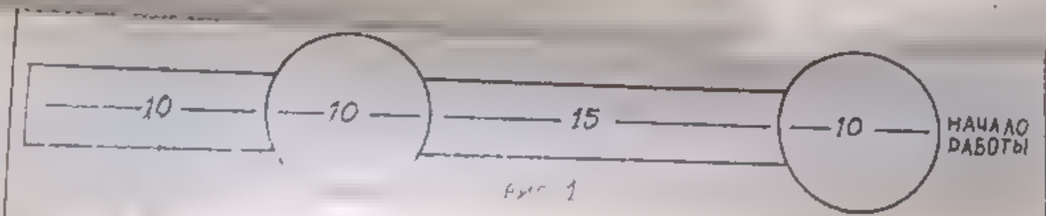


Рис. 1

«В зарубежных фильмах часто видим эти оригинальные головные уборы, а почему же наша промышленность их не выпускает?» — нередко спрашивают юные читательницы в своих письмах. Да, видимо, потому, что в условиях суровой русской зимы такие шапочки не защитят от простуды, не согреют. Но на месяцы ранней весны совсем нетрудно самим сшить себе «наушники».

Вырежьте из кусочков меха 2 круга диаметром 10 см и еще 2 круга (для подкладки) такого же размера из банки или шерстяного трикотажа. Сшейте мех с подкладкой, в середину можно проложить круг из плотной ткани, чтобы лучше сохранялась форма. Теперь прикрепите «наушники» к концам обруча для прически так, чтобы они приходились как раз на уши, обруч обшейте таким же мехом или тканью в цвет меха. Готово!

Можно сделать вязаные «наушники». Для этого понадобятся спицы №№ 2,5 и 3,5, шерстяных ниток — 50 г.

Набираем на спицы № 3,5 тридцать петель и вяжем 10 см резинкой 1 × 2: первый ряд — 1 лицевая, 2 изнаночных, второй ряд — 2 лицевых, 1 изнаночная. Провязав 10 см, вывязываем в лицевом ряду 2 изнаночные петли вместе, то есть убавляем по всему ряду 9 петель.

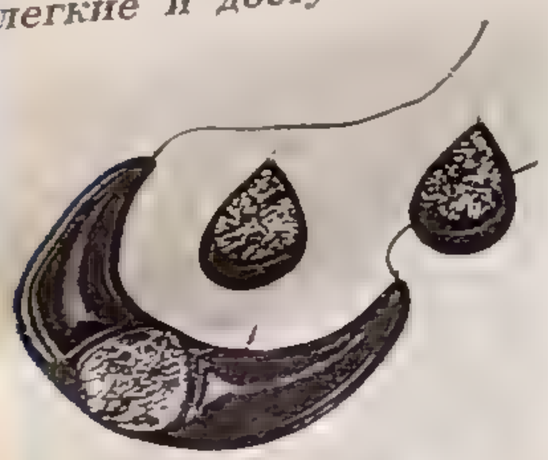
Переходим на спицы № 2,5 и вяжем 15 см двойной резинкой. Первый ряд: 1 лицевая, 1 изнаночная; второй ряд и все последующие: провязываем лицевые петли лицом, изнаночные снимаем на нить перед спицей.

Провязав 15 см двойной резинкой, прибавляем по всему ряду 9 петель (через каждые две петли делаем воздушную петлю). Переходим на спицы № 3,5. Вяжем 10 см резинкой 1 × 2, далее спицами № 2,5 еще 10 см двойной резинкой (см. рис.). Конец резинки сшиваем со вторым «наушником». Такую вязаную «шапочку» надевают как вязаный обруч: под волосы.

М. МИХАЙЛОВА

ПОЧЕМУ ЗАБЫТЫ ГРИВНЫ?

Серьги и гривны (украшения на шею) были некогда очень популярны в русском национальном костюме. Серьги мы носим и сегодня, а вот гривны долгое время были незаслуженно забыты. Теперь их снова носят: сохраняя традиционную форму украшения, современная мода предлагает для него легкие и доступные материалы — пластмассу, керамику, кожу...



Посмотрите, пожалуйста, на снимок: нравится вам такой комплект? Тогда за дело. Достаем обрезки кожи; чем она тоньше, тем лучше. Подойдет спорок старых перчаток, варежек.

Если есть возможность выбора, возьмите кожу цвета, который гармонирует с тоном ваших волос, глаз. Кроме того, понадобится картон, поролон, клей «Момент» и еще кое-какие мелочи, которые мы уточним по ходу работы.

Прежде всего вырезаем из обычной бумаги шаблон будущего украшения в натуральную величину. Формы и размеры можно выбрать по предлагаемой нами схеме, а можно придумать самим.

Вырезали? Примерьте к себе, убедитесь, что не ошиблись в выборе формы, величины. Все в порядке? Тогда по бумажным «выкройкам» вырежем формы из картона, они станут жестким каркасом будущих украшений.

Если картон очень тонкий, сложите его в несколько слоев.

На одну сторону (она будет лицевой) наклейте поролон или другую мягкую прокладку; чем более выпуклую поверхность вы хотите получить, тем толще должен быть слой прокладки.

Приступаем к оклеиванию лицевой стороны украшения кожей. Не забудьте, что кожаная заготовка должна иметь припуски по отношению к картонной форме в 5—7 мм; чем толще кожа, тем больше должны быть припуски.

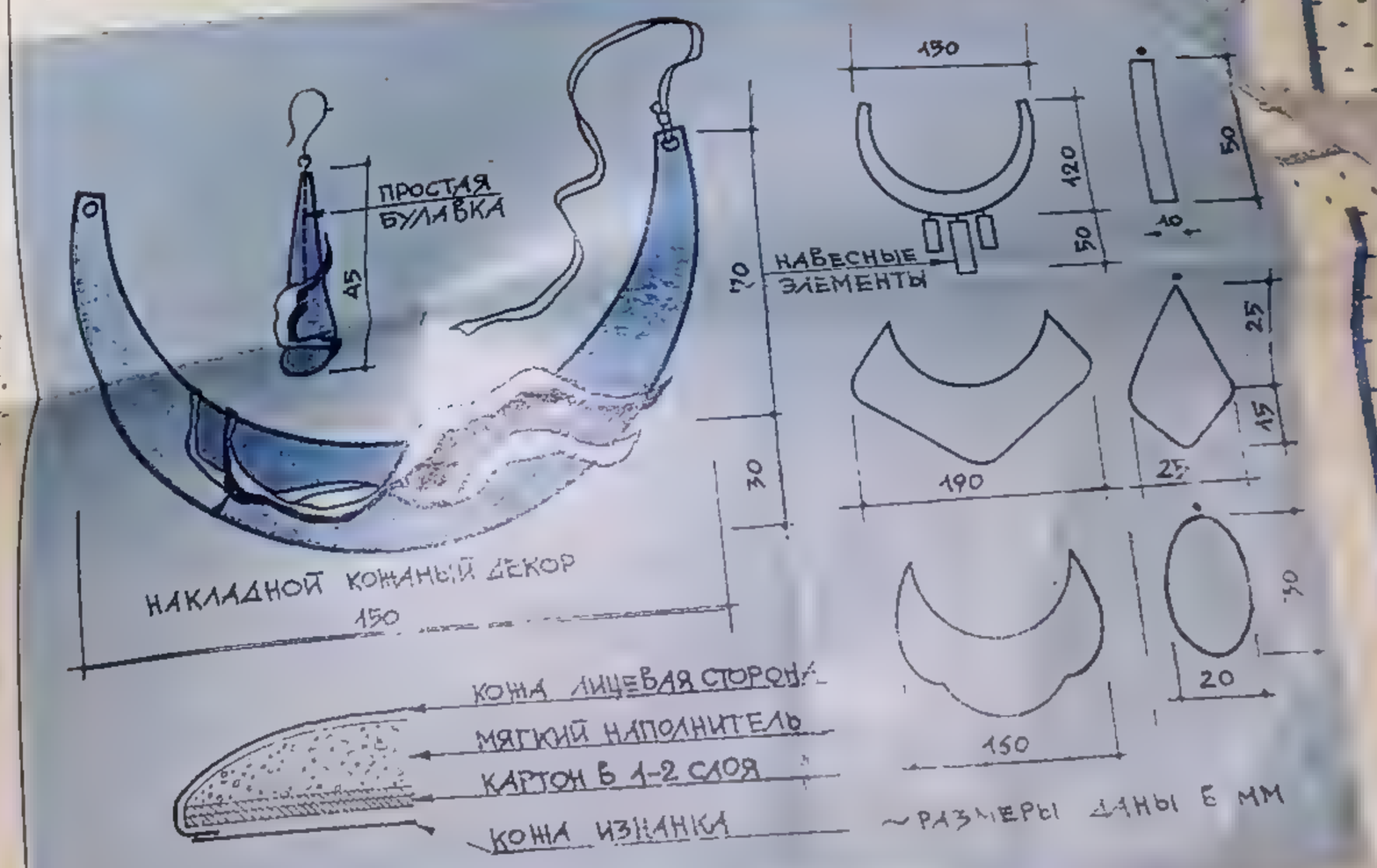
Нижнюю сторону картонной формы, а также края изнанки кожаной заготовки шириной не более 1 см смазываем тонким слоем клея, даем подсохнуть 5—8 минут, накладываем на кожу с изнанки подклеенный к картону поролон и, слегка растягивая кожу, начинаем загибать на картон ее края, прижимая пальцами места склейки. Если в углах набегают морщинки, срежьте их аккуратно маленькими ножницами.

Осталось заклеить кусочком кожи обратную сторону украшения.

Основа есть, теперь дело за фантазией. Эффектно смотрится на коже вышивка шелком, только дело это очень сложное. Проще пришить к кожаной заготовке заранее несколько мелких бусин или бисер. Можно также заранее отстрочить кожаную заготовку на машинке — «нарисовать» строчкой мелкий рельеф. А можно на уже готовом украшении выполнить аппликацию из кожи других цветов в виде листьев, цветов, геометрического рисунка: их вырезают из самых мелких обрезков и наклеивают, предварительно зашкурив участки, на которых будет аппликация, мелкой наждачной бумагой.

Готовые серьги, гривны слегка смазываем цветным кремом для обуви и осторожно полируем мягкой бархоткой.

Дужки для сережек лучше взять от старых, прикрепляем их просто булавкой. А гривну прокалываем на концах штопальной иглой, и вставляем в отверстия тонкий кожаный или шелковый шнурок.



М. ИГНАШЕВА,
М. УТКИНА,
дизайнеры по костюму.
Чертежи авторов.

Шьем, вяжем, вышиваем

Эта вещь пока еще не имеет точного названия, но, поверьте, весной и летом ее будут носить едва ли не все наши женщины.

На Всесоюзном фестивале «Мода-87», проходившем недавно в Москве, она вызвала всеобщее внимание и одобрение: идет всем, годится для любого возраста и комплекции, удобна, проста в исполнении... Речь идет о распашном легком полупальто или длинном легком жакете без подкладки и без застежки. Рукав втачной, три четверти, на манжете, его украшают встречные складки по окату и над манжетой. Боковые швы заканчиваются разрезами. Обязательная деталь — подплечики.

Шьют жакет из любой легкой эластичной ткани, однотонной или набивной. По талии его можно «подхватить» широким кушаком (см. рис.).

Наденьте такой жакет поверх платья, юбки с блузой, и ваш наряд сразу будет выглядеть современно, модно. Он скрадывает дефекты полных фигур и выгодно подчеркивает достоинства стройных. Важно только умело подобрать ткань, чтобы можно было носить вещь с уже имеющимися у вас предметами одежды. В этом смысле удобно использовать ткань с графическим черно-белым рисунком, она будет отлично смотреться с однотонными вещами, черными, белыми, серыми юбками и т. п. Или, наоборот, можно сшить жакет однотонный, в гамме вашего любимого цвета — тогда с ним будут гармонировать платья из набивной ткани, цветные блузы, выдержанные в той же гамме.

Еще одно достоинство новинки сезона: такой жакет хорош в любое время года. Осенью и зимой, сшитый из тонкой шерсти, легкого джерси, трикотажа, он составит ансамбль со свитером и теплой юбкой, брюками; весной и летом — из ацетатного шелка, крепдешина, блузочной ткани — будет прекрасно смотреться, если надеть его поверх легкого платья, сарафана.

— У нас тут продажа, а модное и красивое можете посмотреть в Доме моделей.

ВНИМАНИЕ: МОДЕЛЬ СЕЗОНА

Предлагаемые выкройки рассчитаны на размер 58 рост III (припуски на швы не учтены). Расход ткани: 3 м 70 см при ширине 1 м 3 м — при ширине 1 м 40 см.

Работаем в такой последовательности:

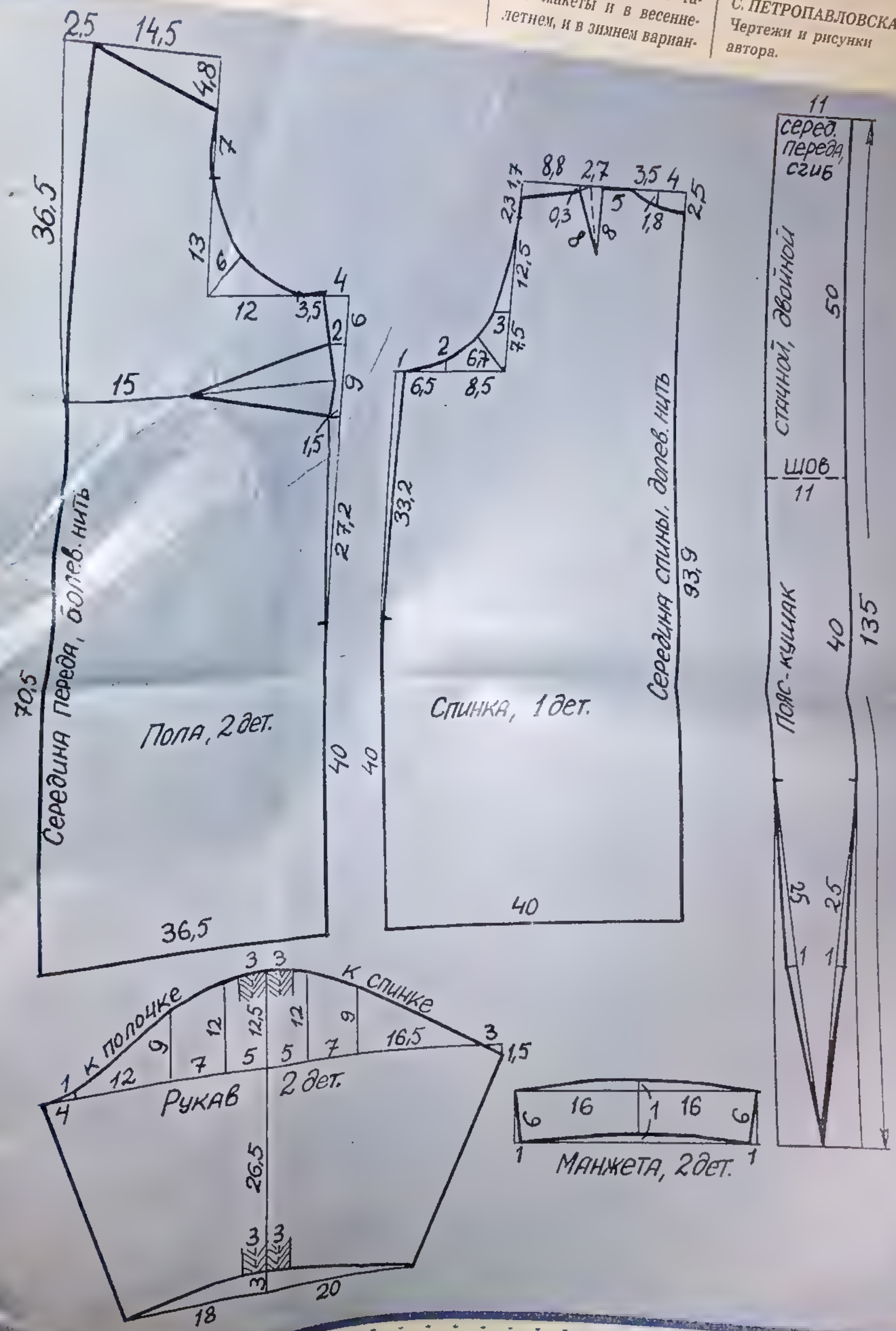
- *Раскроив детали, стачиваем вытачки на полочках (нагрудные) и на спинке (плечевые).*
- *Обрабатываем рукава: заметываем складки по окату и низку, сшиваем и притачиваем манжеты. Декорируем манжеты строчкой.*
- *Стачиваем спинку и полочки по плечевым швам, сшиваем боковые швы до разрезов.*
- *Разрезы и низки обрабатываем в подгиб, обтачиваем росток на спинке, отлеты полочек подбиваем подбортами. По всем краям изделия пропускаем декоративную строчку.*
- *Вшиваем рукава в проймы, срезы оката и проймы изнутри заворачиваем в сторону от рукава и закрепляем декоративной строчкой, которая проходит по полочкам и спинке, чтобы получилась округлая линия плеча.*
- *Подшиваем подплечики.*

Шьем, вяжем, вышиваем

* Края кушака обрабатываем.

Примерили? Если понравилось, можно сшить такие жакеты и в весенне-летнем, и в зимнем варианте, они будут смотреться по-разному.

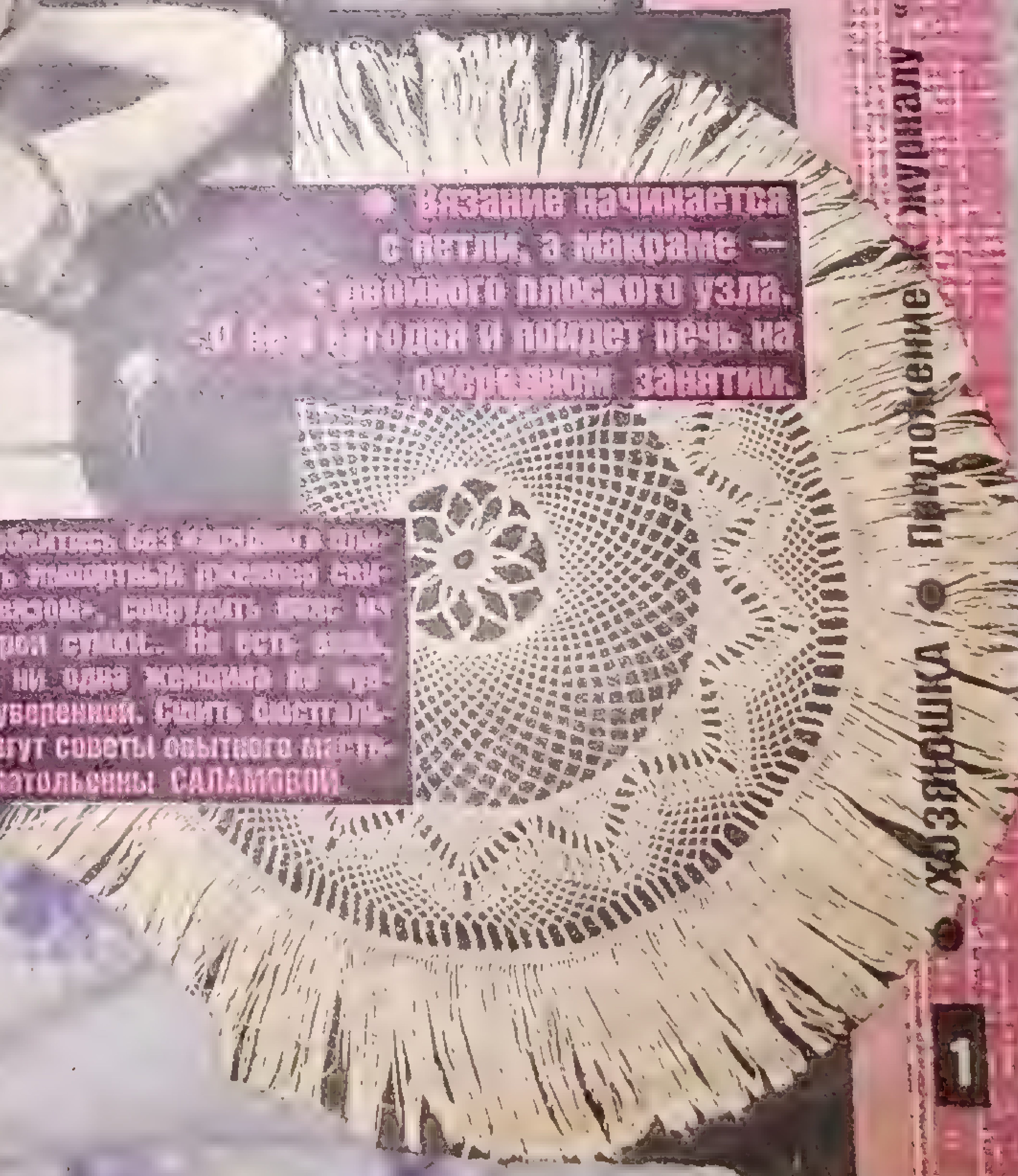
С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ
Чертежи и рисунки автора.



Хозяюшка

● Посмотрите: блузы из [illegible]. Элегантны, современны, удобны! А вы обратили внимание, что поверх блузы, заправленной в брюки, девушка надела два пояса? Сегодня это «крик» моды.

● ...Можно обойтись без [illegible] платья, заменить [illegible] джемпер свитером-«самовязом», соорудить [illegible] из кожи от старой сумки... Но есть вещь, без которой ни одна женщина не чувствует себя уверенной. Сшить бюстгальтер вам помогут советы опытного мастера Лидии Анатольевны САЛАМОВОЙ



● Вязание начинается с петли, а макраме — с двойного плоского узла. О нем сегодня и пойдет речь на очередном занятии.

ЭТА ОЧЕНЬ ЛИЧНАЯ ВЕЩИЦА...

Следуя вашим просьбам, уважаемые читательницы, мы решили поместить выкройку предмета женского белья, совершенно необходимого, но давно исчезнувшего с прилавков магазинов.

Речь идет о бюстгальтере. Поскольку вещь эта очень индивидуальна, мы изменили традиционную форму подачи выкройки и поместили расчеты, по которым каждая женщина сможет его сшить. Наибольшие проблемы возникают у тех, кто носит большие размеры, поэтому выкройка рассчитана именно на них.

Шить бюстгальтер лучше из хлопчатобумажной ткани или атласа, обязательно на подкладке — это и прочней, и красивей. Для начала советуем сделать пробный образец, а уж потом каждая мастерица может по своему вкусу сшить бюстгальтер с кружевами или декоративными строчками. В процессе шитья обязательно делайте примерки. Позовите на помощь близкую родственницу или подругу, соседку. Сметанную вещь примерьте, излишки ткани уберите в вытачки. Места возможных изменений показаны на чертеже пунктирной линией. Сразу хотим предупредить — даже в специализированных ателье, где шьют на заказ, практически каждый бюстгальтер нуждается в доработке. Поэтому данную выкройку рассматривайте как основу, в которую вы затем самостоятельно внесете необходимые изменения.

ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ЧАШЕЧКИ ПОНАДОБИТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗМЕР — ДЛИНА ВЕРТИКАЛЬНОЙ ДУГИ ГРУДИ. Измеряется она без лифчика, сверху вниз, от начала груди через сосок до нижней линии окончания груди. Измерили? Выкройка подойдет, если длина не менее 25—26 см, что соответствует 5-му номеру чашечки. Если ваш размер меньше, бюстгальтер не будет хорошо сидеть.

ОСНОВНАЯ ВЕЛИЧИНА, НУЖНАЯ ДЛЯ РАСЧЕТОВ,— ПОЛОВИНА ДЛИНЫ ДУГИ. На чертеже мы обозначили ее буквой «Д» и для примера взяли длину дуги, равную 26 см, значит, основная величина 26 : 2 = 13 см (Д = 13). А вы при построении подставьте свой размер. Все остальные цифры, стоящие на чертеже, не меняются — это величины постоянные.

Итак, строим выкройку.

1. Чертим вертикальную и горизонтальную линии (см. чертеж). От точки их пересечения вверх и вниз откладываем отрезок, равный Д (13).

2. Через нижнюю точку проводим горизонтальную линию.

3. В центре чертим окружность с радиусом 5 см.

ПОСТРОЕНИЕ НИЖНЕЙ ДЕТАЛИ ЧАШЕЧКИ.

4. От точек пересечения круга с горизонтальной линией вниз по окружности откладываем по 2,3 см. Через эти точки проводим прямые линии из центра.

5. По правой прямой откладываем отрезок, равный Д, по левой — Д + 1 см (13 + 1 = 14).

6. От точек пересечения круга с горизонтальной линией вниз по окружности откладываем по 1,5 см.

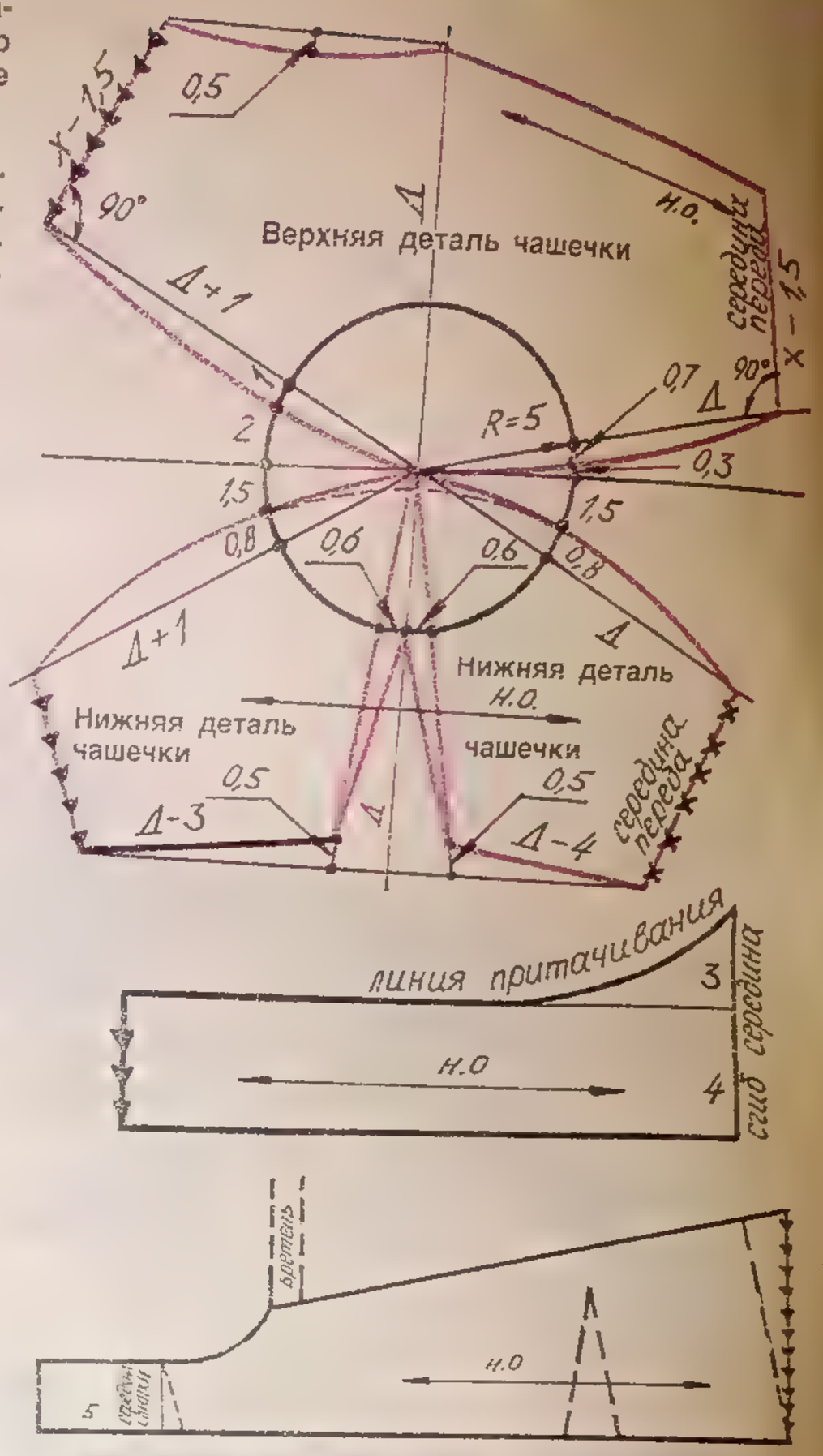
7. Плавной линией соединяем полученные точки.

8. От нижнего конца вертикальной линии откладываем вправо отрезок, равный Д – 4 (13 – 4 = 9), влево — Д – 3 (13 – 3 = 10).

9. От точки пересечения окружности с вертикальной линией по обе стороны откладываем по 0,6 см. Через эти точки проводим прямые линии из центра.

10. От точек пересечения прямых с нижней горизонтальной линией откладываем вверх по 0,5 см.

11. Полученные точки соединяем прямыми линиями.



ПОСТРОЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ДЕТАЛИ ЧАШЕЧКИ.

12. Справа от точки пересечения круга с горизонтальной линией откладываем вверх по окружности 1 см, слева — 3 см. Через полученные точки проводим прямые из центра.

13. По правой прямой откладываем отрезок, равный Д, по левой — Д + 1 см (13 + 1 = 14).

14. От точки пересечения круга с горизонтальной линией откладываем вверх по окружности справа 0,3 см, слева 2 см.

15. Полученные точки соединяем плавной линией.

16. От прямых линий строим перпендикуляры. По ним откладываем величину отрезка, помеченного крестиками на нижней детали чашечки, минус 1,5 см (Х – 1,5 см; то есть 7,5 – 1,5 = 6).

17. Полученные точки соединяем прямыми линиями.

18. Левый верхний отрезок делим пополам, от середины вниз откладываем 0,5 см. Полученную точку соединяем с концами отрезка плавной линией.

Выкройка чашечки готова. При раскрое вытачка на нижней детали делается ниже центра на 5 см, при этом раствор вытачки остается прежним.

Теперь строим выкройку **пояска для чашечек**. Для этого измеряем длину низа чашечки (без вытачки!). Это и будет длина пояска. Ширина его равна 4 см. В середине пояска продлеваем вертикальную линию на 3 см. Полученную точку плавной линией сводим на нет к пояску.

Осталось построить выкройку **спинки**. Ее длина равна полуобхвату под грудью минус длина низа чашечки. Прибавляем еще 5 см про запас — получилась длина, которую надо [illegible]

они могут быть строго по центру или чуть ближе к краю).

Выкройка построена, можно приступать к шитью. Основного материала понадобится 50—60 см при ширине 100 см, подкладочного — 40—50 см при ширине 80 см (в зависимости от размера).

- Выкраиваем чашечки с припусками на швы — по верху и бокам 0,5 см, внизу 1,5 см. Чашечки и поясок дублируют подкладочной тканью.
- Складываем нижние детали изнанкой внутрь, сверху накладываем верхние детали чашки лицом к лицу (основная деталь к основной, подкладочная к подкладочной) и прострачиваем строго по направлению от середины к боку. Верхнюю деталь отворачиваем наверх, шов отстрачиваем.
- Стачиваем вытачку на нижней детали, отдельно из основной и подкладочной ткани.
- Соединяем две чашки. Припуски на шов заутюживаем на одну сторону, сверху закрываем планкой.
- К чашкам пришиваем поясок из основной ткани, затем, отступив на 0,5 см от строчки, поясок из подкладочной ткани. На лицевой стороне получится отделочная строчка.
- Пришиваем спинку. На правой детали делаем 3 петли.

На этом этапе шитья делаем примерку.

- Пришиваем бретели.
- Все швы — боковые, нижний и верхний — окантовываем полосками из подкладочной ткани. Низ спинки и чашечек окантовывается одной полоской.

Итак, основная работа закончена. Осталось самое приятное: украсить бюстгальтер по своему вкусу, сделать его нарядным, изящным. Например, отделать кружевом, вышить. Или выкроить верх[illegible] чашечек из [illegible] удлинить [illegible]

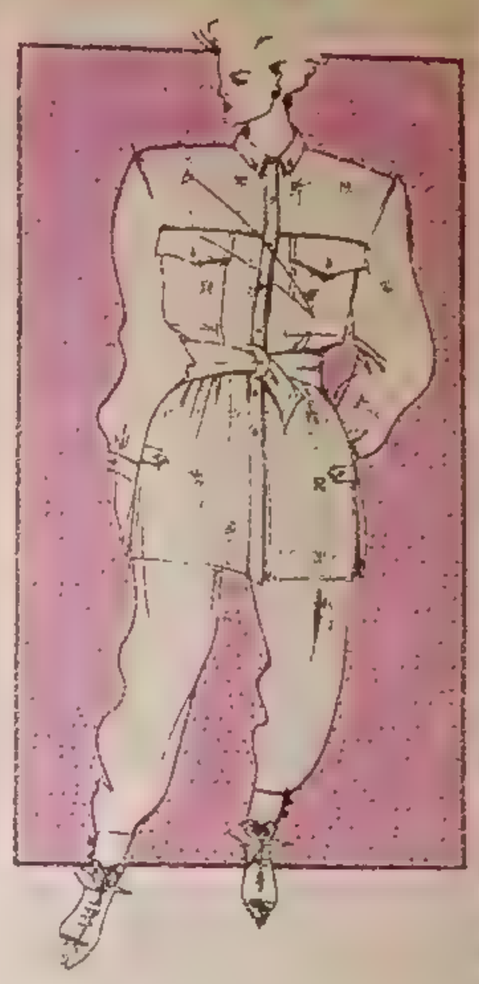
Силуэт прямой, с кокеткой

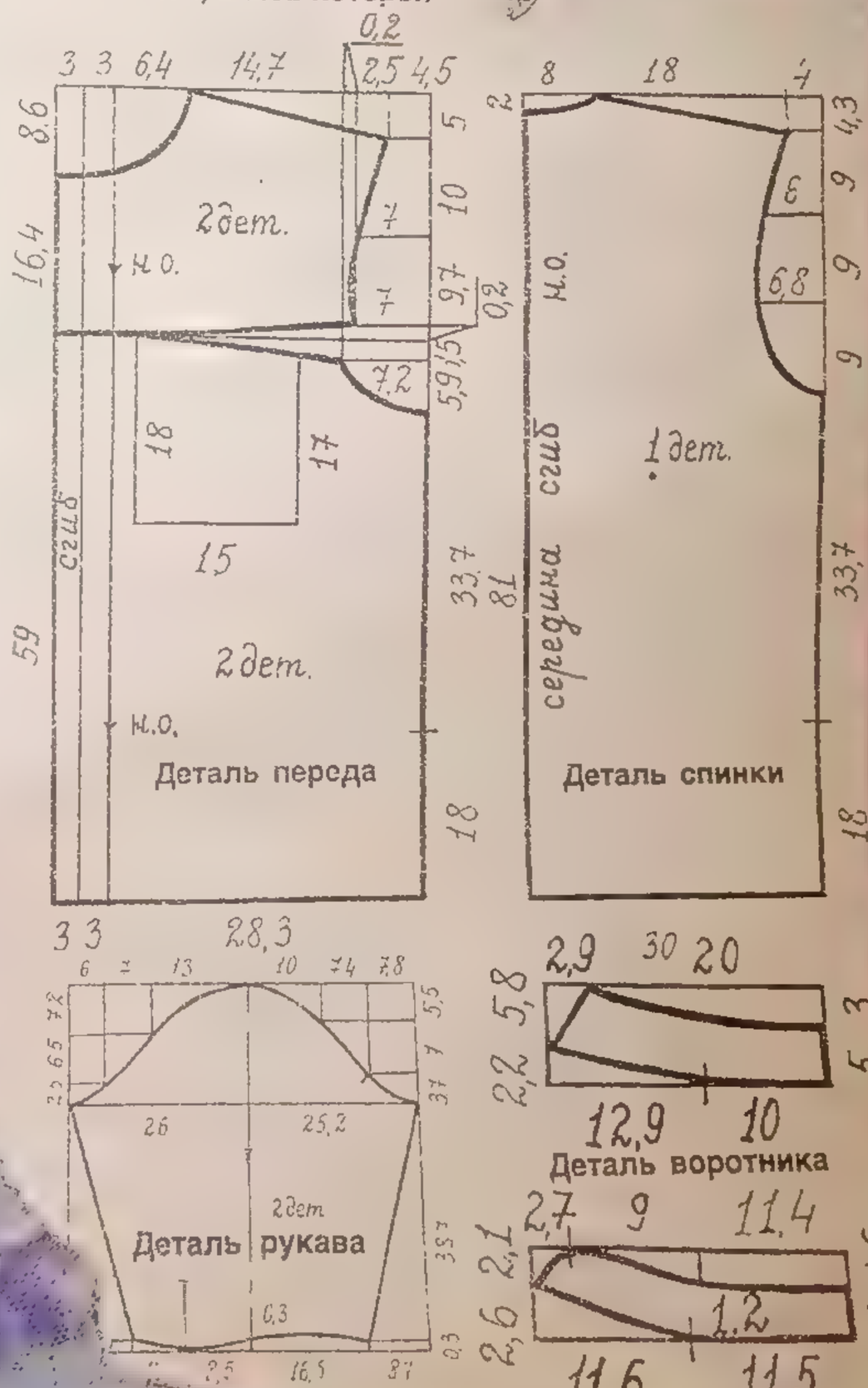
Самые модные вещи будущего сезона — длинный блейзер и обтягивающие брюки — леггинсы. А если леггинсы дополнить яркой цветастой блузой, вы окажетесь на пике современной западной моды! Стройные могут заправить ее в джинсы или юбку, а полные носить навыпуск — это сейчас самая модная манера.

Внешний вид блузы зависит от материала, из которого она сшита. Лучше всего натуральный шелк, но подойдет и другая мягко драпирующаяся ткань.

Блузу можно отделать крупными, блестящими пуговицами, на карман нашить небольшую цепочку.

Выкройка дана на 50-й размер, но и на более стройной девушке она будет хорошо смотреться. Блуза прямого силуэта, с кокеткой, в шов которой





вшиты карманы с клапанами. В боковых швах сделаны разрезы (на чертеже обозначены надсечкой). Если будете шить из клетчатой ткани, при раскрое обратите внимание на рисунок клетки.

● Шитье начинаем с обработки карманов. Припуски кармана заутюживаем на изнаночную сторону, накладываем на полочку и пристрачиваем. Отдельно вытачиваем клапаны. Складываем их с кокетками и притачиваем к полочкам одним швом.

● Детали спинки и полочек складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем (деталь спинки немного припосаживаем по плечу). Боковые швы стачиваем до надсечки.

● К линии сгиба подборта приметываем прокладку, отворачиваем на изнаночную сторону и по лицевой стороне прокладываем строчку. Борта отстрачиваем в край.

● Детали воротника стачиваем вместе с прокладкой, уголки надсекаем, воротник выворачиваем на лицо и отстрачиваем. Детали стойки складываем лицевыми сторонами внутрь, между верхними срезами вкладываем воротник. Стойку стачиваем вместе с воротником и прокладкой, выворачиваем и втачиваем в горловину внешней стороной стойки. Внутреннюю часть подшиваем, закрывая шов притачивания. Готовый воротник отстрачиваем в край.

● К рукаву притачиваем манжету (как это сделать, мы писали в предыдущих номерах). Готовый рукав выворачиваем на лицо, изделие на изнанку и втачиваем в пройму со стороны рукава. Если окат рукава рубашечного типа (как этот), его можно вшить и в открытую пройму, а затем сшить боковые швы.

● Подшиваем низ, одновременно обрабатывая срезы. Пробиваем петли, пришиваем пуговицы.

Т. АНДРЕЕВА.
Чертежи и рисунки автора.

ВСЕМ УЗЛАМ — УЗЕЛ!

На прошлом занятии мы познакомились с двойным плоским узлом (ДПУ). Это основной узел в макраме. Им плетутся изящные сетки — плотные и ажурные, множество декоративных цепочек, которые используют для отделки одежды и вязаных вещей. Сегодня мы попробуем сплести две новых цепочки и ажурное полотно на основе ДПУ.

Ажурное полотно — его еще называют «сетка макраме» — образуется из ДПУ, расположенных в шахматном порядке. Для плетения полотна возьмите количество нитей, кратное 4, — например, 8 нитей по 70 см. Сложите их пополам и навесьте на дополнительную нить третьим способом (см. «Крестьянка» № 2) — получилось 16 концов нитей.

● 1-й ряд: на каждых 4 нитях сплетите 4 ДПУ.

● 2-й ряд: отбросьте 2 крайние нити слева, затем на каждых 4 нитях сплетите 3 ДПУ. Далее узор повторяйте с первого ряда.

Если узлы плести вплотную друг к другу, получится плотное полотно (рис. 1). На схеме оно обозначается так:

>

Ш ⅓ плотная. Верхняя часть знака — условное обозначение ДПУ, нижняя часть — буква «Ш» показывает, что узлы плетутся в шахматном порядке, а дробь — что чередуются четыре и три ДПУ. Если плести более разреженную сетку, то вместо слова «плотная» указывается расстояние от одного узла до другого. Напри-

>

мер, Ш ⅓ 1 см. Это сетка с зазором в 1 см. Давайте ее сплетем.

Приготовьте полоску картона шириной 1 см, нарежьте 8 нитей по 1 м. Сложите их пополам и навесьте на дополнительную нить третьим способом. На концах нитей сплетите 4 ДПУ, проложите полоску картона, сбросьте 2 нити с краев и сплетите ДПУ вплотную к картонке (рис. 2). Таким же образом плетите следующие ря-

зор между узлами на сетках может быть от 0,5 до 3 и более см.

Теперь сплетем «узелковое пико». Его условное обозначение дано на рис. 3а. Узлы плетутся на основе полоски из ДПУ сначала на расстоянии 1 см друг от друга, затем два, три и далее до 5 см, затем в обратном порядке. В конце плетения возьмите в левую руку основные нити, а правой сдвиньте узлы вплотную друг к другу — получилась цепочка с пико слева и справа (рис. 3б).

Пико может быть и с узлами, которые плетутся на равном расстоянии друг от друга, или более редким — тогда просветы оставляют через один узел (рис. 4). Чтобы получилась односторонняя цепочка, при плетении полоски из ДПУ вставляют карандаши или полоску плотного картона с одной стороны выплетаемого узла (рис. 5б, условное обозначение на рис. 5а).

Тесьма «фестончатый узел» (рис. 6б, условное обозначение на рис. 6а). Нарежьте 4 нити по 1 м, навесьте на дополнительную нить третьим способом. Возьмите 2 центральные нити (4 и 5), они будут основными. На них сплетите ДПУ 3 и 6 концом нити, затем отбросьте их в сторону. Далее плетите по 1 ДПУ 2 и 7, 1 и 8 нитями. Последней парой сплетите еще один ДПУ на расстоянии 2 см от первого и слегка продвиньте его вверх, чтобы нити образовали кружок. Вся работа повторяется в обратном порядке, при этом нити должны образовывать концентрические круги вокруг первого.

Теперь, когда вы ближе познакомились с узорами из ДПУ, попробуйте сплести декоративное панно.

ДЕКОРАТИВНОЕ ПАННО (рис. 7)

Возьмите палочку длиной 80 см, диаметром 1,5—2 см; 18 нитей по 6 м диаметром 5—6 мм или 3,5 м диаметром 3 мм.

● Навесьте нити третьим способом, сплетите сетку

>

макраме Ш ⅜ 1 см 5 рядов (рис. 8).

● Разбейте нити на группы по 12, сплетите 3 фестончатых узла на 13 концах.

● Между соседними узлами сплетите полоску из ДПУ на отброшенных нитях. Две верхние — основные, все остальные рабочие. Всего должно получиться 4 узла.

● Отброшенные нити по бокам панно разворачивайте и начинайте вплетать в узор фестончатого узла — при этом берется нижняя нить от узора и верхняя нить от промежуточной полоски, далее по порядку.

● Сплетите еще 1 фестончатый узел на 12 нитях.

● На всех нитях плетите

>

сетку макраме Ш ⅜ 1 см 7 рядов.

● В каждом ряду отбрасывайте по 2 нити справа и слева, пока количество узлов не уменьшится до

>

одного: Ш ⅜ 1 см.

● Осталось подравнять нити параллельно узлам или палочке, на которой плели.

Надеюсь, получившееся панно стоит усилий, которые вы на него затратили. Хорошо освоив плетение ДПУ, вы и сами будете придумывать различные его сочетания. Посмотрите на фото: так использован ДПУ в авторской работе.

Галина НОВАК

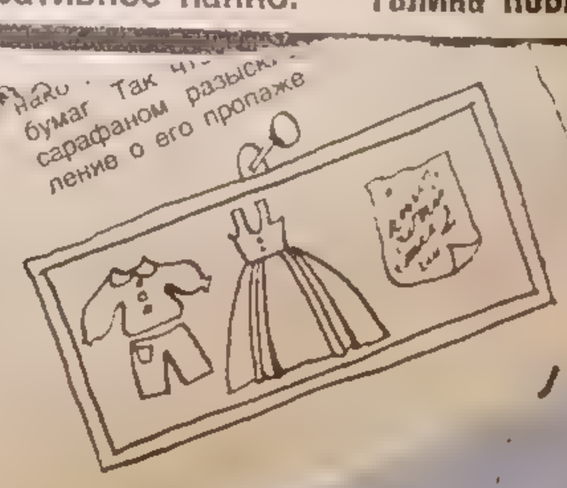


Рис. 7
Рис. 3б
Рис. 3а
Рис. 4
Рис. 8
80 см
Ш 9/8
Ш 9/8
Ш 9/1
Рис. 5б
1 2 3 4 5 6 7 8

Каждый день редакционная почта приносит новые письма от читательниц с пометкой «На конкурс. 1000 и 1 юбилейный пирог».

КОРЗИНКА С ВИШНЯМИ

Такой пирог печет на праздники и дни рождения близких моя мама. Ей уже 81 год, но своими заботами, своей стряпней она радует внуков и правнуков, родных, даже наших друзей и коллег. А больше всего любим мы пирог, похожий с виду на корзинку с вишнями. Близкие так и называют его в мамину честь «Варварушкин пирог» — маму зовут Варварой.

Тесто — обычное сдобное, дрожжевое. А для начинки берем любое густое повидло или джем и вишни — когда есть, то свежие, а зимой подойдут ягоды из заготовленных нами компотов.

Косточки вынимаем шпилькой, приступаем к готовке.

Раскатываем слой теста, выкладываем его на противень. Намазываем повидло или джем, сверху укладываем вишни так, чтобы отверстие от косточки смотрело вверх. Посыпаем начинку толчеными сухариками. Оставшееся тесто также раскатываем в пласт, нарезаем из него «ленточки» и укладываем поверх пирога в виде решетки. Нижний слой защипываем поверх решетки, даем немного постоять, смазываем яйцом и ставим в духовку. Пирог получается сочный, вкусный.

Л. К. НАБАТНИКОВА,
победитель конкурса «Крестьянки» на лучшее фирменное блюдо из овощей в 1990 году.
Станица Незлобная,
Ставропольский край.

КИСЕЛЬ ИЗ... ВАРЕНЬЯ

Кто не любит и не печет пироги с ягодами, с яблоками! И, согласитесь, нередко сок из такой начинки вытекает на противень, капает на низ духовки, как ни защипывай тесто. У меня такого никогда не бывает, скажу не хвалясь, потому что сама «изобрела» небольшую хитрость.

На раскатанное тесто прежде всего намазываю тонкий слой варенья, лучше всего с кислинкой, скажем, из черной смородины. Посыпаю его картофельным крахмалом — чуть-чуть, словно присаливаю. Затем уже выкладываю нарезанные дольками яблоки или свежие ягоды, посыпаю сахарной пудрой и — в духовку. Соку не вытечет ни капельки!

А то заранее варю из варенья густой кисель на крахмале, даю остыть, затем использую как основу для яблочной или ягодной начинки. Верх закрываю решеткой из полосок теста.

Галина Петровна ГУЛЯЕВА,
г. Ташкент.

МОРКОВНИК

Хозяйка я молодая, и дрожжевое тесто пока делать не научилась, да и дрожжей в магазине не достанешь. Зато научилась у мамы готовить очень вкусный, простой и сытный пирог, который мы называем «морковник». Есть у него одно достоинство: ...

...ниями.

...для теста можно приготовить заранее, а когда выкрою свободное время — остается только смешать и замесить.

Готовое тесто хранится на холоде в полиэтиленовом мешочке целую неделю.

На литровую банку простокваши кладу 2—3 яйца, 2 чайных ложки соли, 3 чайных ложки сахарного песка. Отдельно в миске растапливаю половину пачки маргарина, вливаю в него чуть меньше половины стакана растительного масла. Смешиваю с простоквашей, добавляю чайную ложку соды и гашу не уксусом, а кипятком — масса сразу поднимается, увеличивается в объеме в 2—3 раза. Всыпаю муку — столько, чтобы замесить не слишком крутое тесто. Ставлю на холод.

Начинка — из моркови. Тру на крупной терке, тушу до полуготовности в молоке, добавив по вкусу сахара, немного масла. Затем молоко сливаю, моркови даю остыть, смешиваю с холодным откидным рисом, добавляю заранее замоченный, тщательно вымытый и обжаренный на сковороде до золотистого цвета изюм (его можно заменить дольками очищенного твердого яблока, подготовленными так же). Можно добавить в начинку яйцо, масло, подлить немного слитого ранее молока, чтобы была сочней.

Хороши ... и закрыт... шетко... кр...

...особенно если их сверху помазать повидлом.

Нина САФИНА,
г. Октябрьский,
Башкортостан.

И ВАРИТЬ НЕ НУЖНО

Много есть разных рецептов пирогов с картофелем, но все в основном с отварным. А я от бабушки научилась печь только с сырым картофелем — и проще, и быстрее, и вкуснее!

Готовлю дрожжевое тесто, делю на две части. Половину раскатываю в тонкий пласт на противень и принимаюсь за начинку. Сначала мелко режу и высыпаю на тесто равномерным слоем репчатый и зеленый лук. Потом чищу, мою, нарезаю тонкими ломтиками и раскладываю сверху лука сырую картошку — в 3—4 ряда. На нее — еще слой лука. Присаливаю, перчу, сдабриваю растительным маслом (3—4 ложки). Закрываю вторым пластом теста, защипываю края, смазываю сверху яйцом и — в духовку. Вкуснота!

Е. КРЫЛАТКОВА,
призер конкурса «Крестьянки» на лучшее фирменное блюдо из овощей за 1990 год.
г. Лиски,
Воронежская область.

ПО РЕЦЕПТУ БАБЫ ЛУШИ

Баба Луша — это све-

...ся будет... «прокатное» вре... Ох, гражданочка,— ... куда же вы смотрел... выпущен в 1973 году!» ...отрели работники ...давая дряхлый

...ничего ...для пони... в квартирах во... ...едко, можно ска... ...е дают. И бани в городе нет. Ни одной. Вообще-то расчет правильный: там, где баня, там и сыро. А что тогда делать с названием города? Переименовать?

...товой терке ... жалобу в Рязбытоб... нако жалоба потонула в ... бумаг. Так что теперь заодно сарафаном разыскивается заявление о его пропаже

с солью, выкладываю на нижний пласт теста. Затем идет слой риса или саго, последний ряд — консервированная рыба, размятая вилкой. Сверху начинку заливаю маслом из банки. Накрываю пирог верхним слоем теста, защипываю края, смазываю яйцом, накалываю в 2—3 местах, выпекаю в духовке 40—45 минут. Особенно вкусно есть такой пирог горячим.

Ольга КРЫСАНОВА,
г. Челябинск.

ХОТЬ МИНТАЙ, ХОТЬ МОЙВА

Предлагаю свой рецепт пирога с рыбой — какую достанете в магазине, хоть минтай, хоть мойва...

Делаем обычное тесто, лучше дрожжевое. Большую часть раскатываем на противень и выкладываем начинку. Для нее рыбу предварительно тщательно моем, косточки выбираем, солим, перчим и раскладываем ровным рядочком поверх теста.

Репчатый лук нарезаем тонкими кольцами и прикрываем им рыбу. Ячневую крупу доводим до кипения в подсоленной воде, кипятим 2—3 минуты, хорошо промываем в холодной воде, даем стечь жидкости и выкладываем поверх лука, на нее — еще слой лука. Снова солим, перчим, закрываем верхним пластом теста, защипываем края и ставим в духовку, чтобы подрумянилась корочка. Тогда пирог вынимаем, смазываем взбитым яйцом и накрываем чистым полотенцем. Даем постоять 20—25 минут и — на стол! Пирог получается ароматный, сочный, нежный.

Таисия Алексеевна
БРАЖНИКОВА,
Кемеровская область.

НА ДЕСЕРТ — РУЛЕТ

Ни один праздник не обходится в нашей семье без «фирменного» пирога или рулета на десерт. Вся прелесть его — в начинке, обычной, да не совсем. Для нее потребуется 5—6 свежих яблок или яблочный джем, повидло, 3 яйца, 1—2 столовых ложки какао, стакан орехов, неполный стакан сахарного песка.

Желтки отделяем от белков, взбиваем вместе с сахаром и какао, добавляем измельченные яблоки (или джем), мелко порезанные орехи. Хорошо вымешиваем.

Отдельно взбиваем в крепкую пену белки, осторожно вливаем их в яблочно-ореховую массу, перемешиваем. Выкладываем начинку на тесто, заворачиваем его рулетом или накрываем «решеткой» из теста, смазываем еще одним взбитым яйцом, выпекаем в нежаркой духовке, пока не зарумянится.

Л. ЛАВКОТ,
Закарпатская область.

ПРЯМО С ГРЯДКИ

Замечательное растение — ревень! И, мне кажется, используем мы его далеко не полностью. Например, немало рецептов варенья, компотов из черенков ревеня. А вот о листьях забывают! Между тем из них можно приготовить вкусное «изумрудное» варенье, сделать начинку для пирога.

Листья ревеня нужно очень тщательно вымыть, пропустить через мясорубку, пересыпать сахаром. Когда появится сок, проварить так, чтобы масса кипела не меньше пяти минут, вот и готово варенье. А если начинять пироги, то и варить не нужно. Чтобы сок не вытекал, добавляю в такую начинку ложку манной крупы или муки. Кстати сказать, так же поступаю, если готовлю пироги с жидким повидлом или свежими ягодами, и сок из пирога никогда не уходит.

А вот рецепт несладкого пирога, который я делаю практически «из ничего», вернее из того, что осталось от обеда или ужина. Наверное, у каждой хозяйки бывает так: борщ съели, а мясо из него еще осталось. Или начинили зразы, голубцы, а немного фарша не использовали. Я все эти остатки проворачиваю через мясорубку, обжариваю, отдельно жарю лук тонкими кольцами, картофель отвариваю, режу тонкими кружочками.

На нижний слой дрожжевого теста выкладываю картофель, сверху — мясо, лук, опять картофель и так чередую, пока не использую весь фарш. Каждый слой картофеля присыпаю слегка перцем, а верхний — мелко нашинкованной морковью, закрываю вторым пластом теста, пеку в духовке, пока не зарумянится корочка.

Людмила Семеновна
БОРИСЕНКОВА,
село Ащесай,
Уральская область.

ВОТ ТАК ПЕСОК!

Моя бабушка Матрена Андреевна пекла замечательные «пирожки с песком», ими и я теперь балую мужа, детей — всем нравятся! Начинка, по-моему, очень оригинальная: мука, обжаренная на свином топленом сале до светло-коричневого цвета, посоленная по вкусу. Тесто — обычное дрожжевое. Когда мука остынет, начиняю ею маленькие пирожки, выпекаю в духовке.

В. В. ЧЕПЧУГОВА,
Иркутская область.

РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА...

Пробовали вы печь пирожки в чудо-печке? Я — пеку, причем с картошкой. Может быть, такая начинка и не слишком оригинальна, но делаю я ее по-своему.

Готовлю тесто на дрожжах, раскатываю две лепешки такой формы, чтобы поместились в чудо-печке. Печку нагреваю, смазываю жиром и укладываю на дно одну лепешку. Поверх нее — начинку. Очищенный и промытый картофель нарезаю тонкими ломтиками, как для жарки, солю и раскладываю на лепешки ломтик к ломтику. Накрываю второй лепешкой и выпекаю до готовности. Можно сдобрить такую начинку растительным маслом, маргарином, это дела не испортит. Можно еще добавить в картофель свежие или вымоченные сухие грибы. Особенно хороши такие пироги к бульону или борщу.

Анастасия Степановна
КУПРИЯНОВА,
деревня Ново-Николаевка,
Красноярский край.

ЕСЛИ ВЫРОС КАБАЧОК...

... можно приготовить очень вкусные пирожки. Для теста берем 500 г муки, 50 г маргарина, 2 яйца, 40 г дрожжей, стакан молока и немного соли. Дрожжи заливаем стаканом теплой кипяченой воды, подсыпаем муки, даем хорошо подойти. Яйца взбиваем в ка-

стрюле, добавляем соль, дрожжи, теплое молоко и растопленный маргарин. Кладем немного муки, оставляем в тепле на 2—3 часа. Затем хорошо вымешиваем, добавляем остальную муку, снова вымешиваем. Тесто готово!

Начинку из кабачка готовить несложно, но долго. Очистите кабачок с вечера от кожуры и семян, нарежьте кубиками, выложите в миску или эмалированную кастрюлю и посыпьте солью, чтобы «отдал» сок. Так оставьте до утра. Теперь слейте всю жидкость, дайте кубикам слегка подсохнуть и обжарьте их на сковороде в растительном масле. Если кабачки еще будут «отдавать» сок, удаляйте его ложкой. Запаситесь терпением — овощи будут готовы через 2—3 часа. На другой сковороде готовим заправку: 2—3 большие луковицы режем полукольцами, крупную морковь натираем на терке, добавляем сладкий перец, укроп и жарим на растительном масле. Смешиваем с кабачками, даем остыть и начиняем маленькие пирожки или большой закрытый пирог, что предпочитаете.

Елена КОРЕЦКАЯ,
Амурская область.

...И ЛОЖЕЧКУ ТОМАТ-ПАСТЫ

Самая простая и вкусная начинка, по-моему, из крутых яиц. И готовится быстро: шинкуем отварные яйца, добавляем репчатый лук, мелко порезанный и обжаренный в растительном масле, солим по вкусу, перчим и смешиваем с ложкой томат-пасты, а еще лучше — томатного соуса острого или кетчупа. Вот и готово!

С такой начинкой я и вареники делаю.

Галина ШЛЕПНЕВА,
Хабаровский край.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

ПСЕВДОНИМ — «ЩУЧИЙ ХВОСТ»

Приходилось вам встречать в романах и повестях прошлого века красивые названия — бальзамин, сансевьера, традесканция... Мне особенно нравилось слово «бальзамин»: представлялось нечто воздушное, душистое, неземное. И вдруг — какое разочарование! — оказалось, что за нездешними именами скрываются всем знакомые, неприхотливые наши комнатные цветы: «щучий хвост», «бабьи сплетни», а романтичный бальзамин — развесистый «ванька мокрый» с моего подоконника! Остается утешаться тем, что родина «ваньки» — все-таки тропики восточного полушария, а «щучий хвост» прибыл к нам из Африки...

Народная молва не только метко окрестила пришельцев, но и наделила многих из них загадочными, почти мистическими качествами. Считается, что обычный плющ, который можно встретить в любом южном лесу, приносит в дом беду. А прекрасная тропическая лиана сциндапсус, самая популярная из всего обширного семейства лиан,— виновница семейных ссор, а то и разводов...

Однажды в гостях, за праздничным столом я рассказала об этом поверье, и что же? Один из присутствующих, семья которого распалась, вспомнил, что его жена и вправду разводила дома лианы, и именно сциндапсус! Что называется, хотите — верьте, хотите — нет. Я лично не верю: чтобы из-за какой-то лианы уйти из дому?! Но вообще-то народным приметам доверяю. Основываются-то они на наблюдениях, опыте поколений. Примечают, примечают — вот и примета родилась!

Ну вот, например, говорят, что узамбарская фиалка и примула создают в доме нервозную обстановку, провоцируют ссоры, вызывают раздражение домашних. Думаете, от плохого характера? Нет же, дело в том, что листья покрыты вор... ками, в которых нака... вается пыль. Удалит... можно лишь вмест... сточками, а это значит погубить цветок. Пыль, как известно, вызывает у многих аллергию, а она, в свою очередь, провоцирует домашние эксцессы. Думаю, та же причина — в основе предубежденности хозяек против мохнатого аспарагуса перистого. А как красиво это без вины виноватое растение!

Еще пример: считается, что фикус и хибискус (китайский розан) в доме — к болезни, особенно «вредны» они якобы людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Доискиваюсь до причины такого мнения. Она проста: известно, что все растения в темноте выделяют углекислый газ — одни больше, другие меньше. Большие растения, естественно, выделяют больше углекислоты. Вот почему по ночам в комнате, где стоит фикус или хибискус, может быть душно и «сердечникам» и правда не хватает кислорода. Зато днем, на свету, они дадут кислород, поглотят углекислоту, оздоровят воздух. Так что плохие приметы не сбудутся, если вы просто на ночь вынесете крупные растения из спальни или сразу же разместите их в том помещении, где не спите.

С помощью комнатных растений, наоборот, можно существенно улучшить микроклимат в квартире. Сейчас, например, зимой и ранней весной, воздух в наших домах излишне сухой от отопительных приборов. Заведите циперус — и сразу почувствуете, насколько легче стало дышать, как улучшилось самочувствие! Это растение обладает способностью увлажнять воздух.

Как, вы никогда не видели циперуса? Полистайте книги, рассказывающие об истории Древнего Египта, или хотя бы учебник истории сына... Вы узнаете... стве... ру... утверждениям историков, совершали на них далекие морские путешествия. Нашему знаменитому современнику, путешественнику Туру Хейердалу удалось доказать возможность таких одиссей, повторив их путь на папирусной лодке «Ра». Вот какое историческое растение может поселиться у вас на окне и служить вам верой и правдой, увлажняя и освежая воздух в комнате!

Что для этого необходимо? Создать циперусу условия, близкие к тем, что у него на родине. Советую отвести ему небольшой аквариум, на дно уложить песчаную, но питательную почву, и поставить на подоконник. Побольше солнца и, конечно, влаги — циперус должен буквально «стоять по колено в воде». Если нет аквариума, подойдет обычный горшок для цветов, только следите, чтобы в его поддоне всегда была вода.

Самое лучшее место для циперуса в квартире — кухня с окнами на юг и юго-восток. Тут свет и тепло будут напоминать ему родные берега Нила...

Татьяна КОШКАРЕВА

Приложение к журналу «Крестьянка» 1'91

Хозяюшка

Нет, недаром наши бабушки так свято соблюдали посты. Почему? Читайте в этом выпуске «Хозяюшки».

ЧТО БЫ ТАМ НИ ГОВОРИЛИ МОДНЫЕ ЖУРНАЛЫ, ВЯЗАНЫЕ ШАПОЧКИ НОСЯТ ВСЕ!

Спросите любую женщину: какая вещь в ее гардеробе самая необходимая? И каждая ответит: конечно, юбка! Особенно такая, как на нашем рисунке.

Какое будет лето, если 18 марта — «на Конона» — тепло? Быть ли урожаю, если «на Евдокию» выпал снег? Обо всем этом расскажут народные приметы, о которых пойдет речь в нашем новом разделе «Месяцеслов».

Пробовали вы когда-нибудь помидоры в желе? А свекольный морс? Очень вкусно! Сейчас, правда, не совсем по сезону, но рецепты семейных блюд из овощей, присланные в редакцию участницами конкурса, пригодятся летом.

Шьем, вяжем, вышиваем...

ШАПОЧКА? ПОВЯЗКА? КАК ВАМ ПОНРАВИТСЯ...

Вязаная шапочка — неизменно популярный головной убор у наших женщин любого возраста, любой комплекции, любого региона страны. Они и вправду удобны, незатейливы, всем к лицу, к тому же теплые и уютные. На снимках — еще одна модель вязаной шапочки. Она проста в исполнении, свяжет ее и начинающая рукодельница. Есть в шапочке и одна маленькая «хитрость»: достаточно отплести нитку, соединяющую бортик с донышком, как она превратится в модную головную повязку, которая очень подойдет вам на теплое время года.

Для работы понадобится 120 г пряжи № 3,03/2 в два сложения, спицы № 4.

Вязка: резинка 1х1 из снятых коротких петель. Для образца наберите нечетное число петель.

● 1-й ряд — одна лицевая, одна изнаночная и т. д.

● 2-й и все четные ряды — изнаночные петли снимайте, оставляя нить перед петлями, лицевые провязывайте лицевыми.

● 3-й ряд — узор повторяйте с 1-го ряда.

Головной убор состоит из двух частей: ободка и донышка. Для ободка наберите 19 петель (=10 см) и вяжите полоску длиной 58 рядов (= 28 см). Затем в лицевом ряду снимите первые 8 петель, считая и кромочную, и оставьте на дополнительной спице за работой. Затем вяжите по рисунку оставшиеся петли, кроме последней, которую надо снять на дополнительную спицу к первой половине петель.

Первые две петли на дополнительной спице — бывшие кромочные. Провяжите их вместе изнаночной, оставшиеся петли — по рисунку. Перед последней петлей прибавьте еще одну петлю — таким образом, в работе по-прежнему 19 петель. Связав еще 58 рядов (= 28 см), петли закройте, концы ободка сшейте. Чтобы соединение было менее заметным, советуем концы сшить трикотажным швом «петля в петлю». В этом случае работу надо начинать и заканчивать вспомогательной нитью.

Для донышка наберите 41 петлю (= 23 см) и свяжите 52 ряда (= 25 см). Вдоль коротких сторон донышка проденьте нить и стяните полотно до 10—12 см. Наколите донышко к ободку так, чтобы центры стянутых участков донышка совпали со швом и перемещением петель на ободке. По изнаночной стороне соедините донышко и ободок крючком. При необходимости можно распустить нитку и освободить ободок от донышка: повязка для головы готова.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

НУ КАК ЖЕ БЕЗ КАРМАНОВ!

Эта теплая, удобная и уютная юбка на подкладке незаменима во всех случаях жизни. Ткань — шерстяная, однотонная или с рисунком, подойдет и трикотаж. Наши лекала даны на размер 48—50, рост III (164—80—104). Расход ткани — 1 м 60 см при ширине 140 см.

Юбка двухшовная, состоит из трех полотнищ. По середине переда сквозная застежка на пуговицах (можно обойтись и без нее, как во второй модели на рисунке). Обязательны карманы: в боковых швах (первая модель) или накладные. Во второй модели карманы выполняют не только функциональную, но и декоративную роль. В первой — эту роль играет застежка на пуговицах.

По линии талии — мелкие складочки, если ткань облегченная, можно сделать сборку. Как всегда, возможны варианты: застежку можно убрать в шов, заменив ее «молнией». Можно использовать для карманов не основную, а отделочную ткань.

Пояс жесткий, на прокладке, с застежкой на одну пуговицу.

Работаем в такой последовательности:

● Выкраиваем детали, проверяем правильность кроя. Прежде всего размечаем складки на основных деталях, они также играют две роли: обеспечивают свободу движений и одновременно фиксируют юбку по талии. На чертежах складки заложены неглубокие, при желании их можно сделать глубже, но не более 4 см. Складки односторонние, все сгибы с лицевой стороны направлены в одну сторону, начинаем закладывать от центра заднего полотнища юбки к переднему.

Деталь перегибаем по намеченным линиям лицевой стороной внутрь, сметываем складки и стачиваем, строчку заканчиваем в поперечном направлении по прямой. Сметку удаляем, складки отгибаем в одну сторону и приутюживаем. С лицевой стороны складка может быть отделана строчкой на расстоянии 0,1—0,2 см.

● Приступаем к оформлению карманов в боковых швах, если вы выбрали левую модель. Для этого на лицевую сторону верхней и нижней частей основной детали по надсечкам накладываем части мешковины лицевой стороной вниз и притачиваем. Ширина шва 1 см. Мешковину вывертываем, швы выправляем и приутюживаем.

Затем стачиваем части основной детали, втачивая одновременно мешковину. Ширина шва 1—1,5 см. Концы кармана закрепляем обратной строчкой. Срезы мешковины и швы притачивания ее к основной детали обрабатываем зигзагообразной строчкой. Карманы приутюживаем.

Мешковину желательно выкраивать из основной ткани, если она не слишком толстая, в крайнем случае можно использовать отделочную ткань.

● Беремся за застежку. На переднем полотнище юбки дан припуск на подборт застежки. По линии сгиба притачиваем прокладку, перегибаем подборт на лицевую сторону и вытачиваем нижний уголок на ширину подгибки низа (1—2 см). В уголках ткань высекаем и выворачиваем на лицо. Подборт перегибаем на изнаночную сторону, низ подметываем и прокладываем по низу и краю борта отделочную строчку. Край борта обрабатываем зигзагообразной строчкой.

● Пришел черед пояса. Складываем выкроенную для него деталь пополам, лицевой стороной внутрь, предварительно притачав прокладку, уравниваем срезы и обтачиваем концы пояса. Швы в уголках подрезаем, пояс выворачиваем на лицевую сторону.

● Обработанный пояс накладываем внутренней стороной на изнанку юбки и притачиваем. Пояс отвертываем на лицевую сторону, срез пояса подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания внутренней части.

К такой юбке советую сделать подкладку — юбка бу-

Хозяюшка

дет лучше сидеть, дольше сохранит форму.

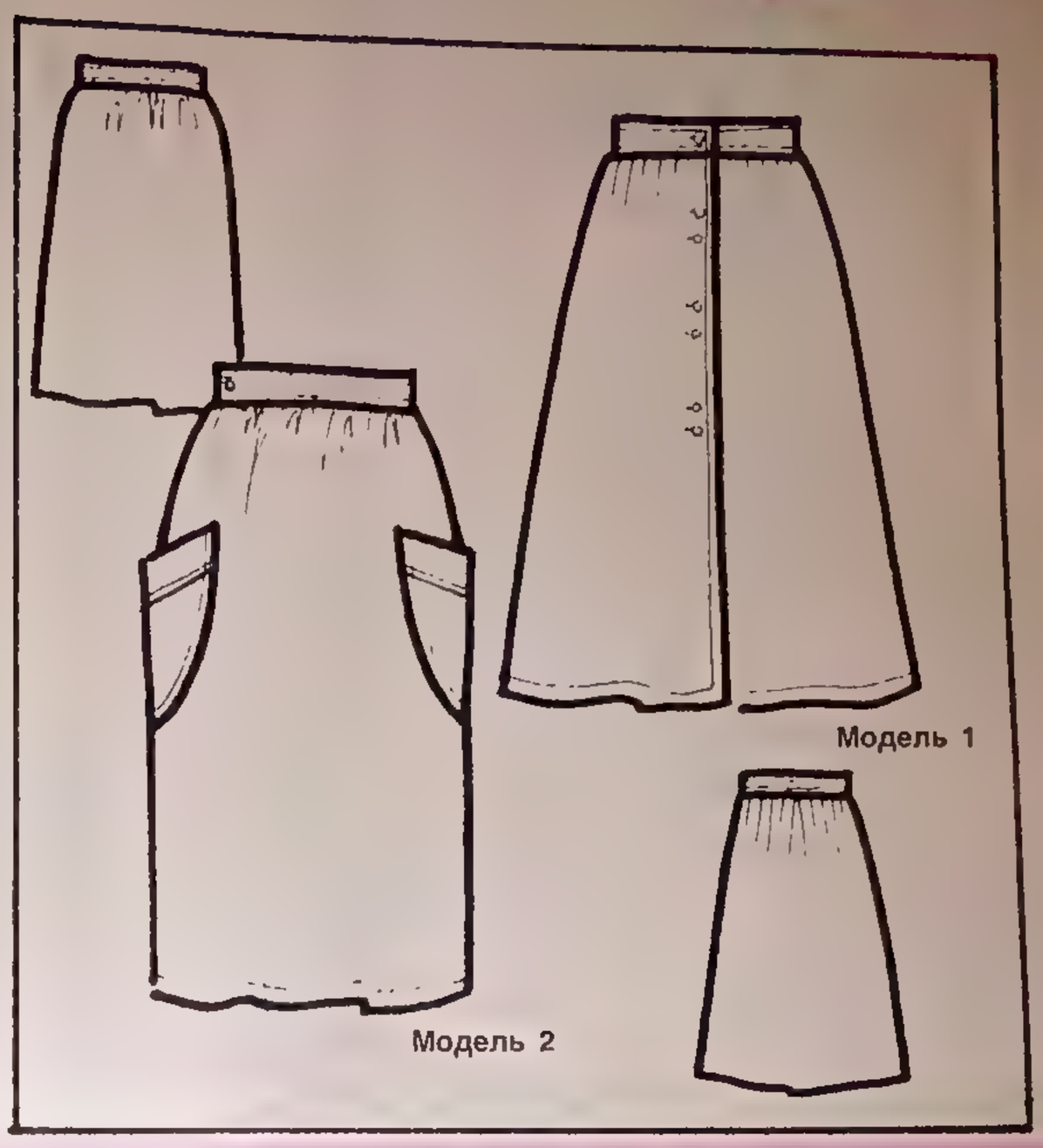
Сделать подкладку можно из плотного или тонкого материала, но обязательно скользящего; расход ткани такой же, как на основную часть юбки. Выкраиваем ее по лекалам основных деталей, учитывая при раскрое припуск на подборт. Шов подкладки, в котором расположена застежка, стачиваем.

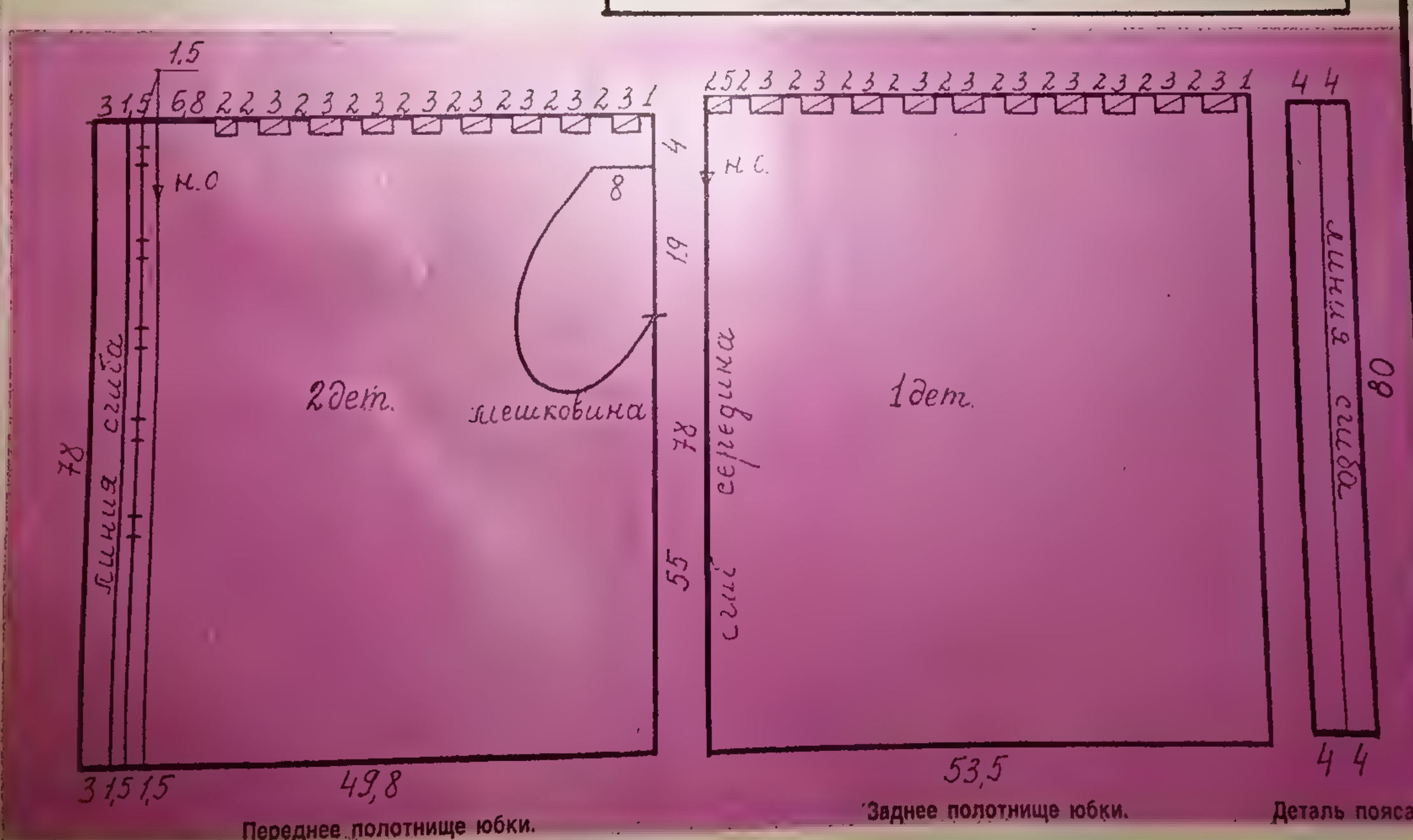
При обработке верхнего края юбки соединяем подкладку с основной частью одновременно с притачиванием пояса. Низ подкладки обрабатываем швом в подгибку на стачной машине.

● На правом переднем полотнище размечаем петли и обрабатываем их зигзагообразной строчкой. На левом переднем полотнище пришиваем пуговицы. Готовую юбку отутюживаем.

С обновой вас!

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.





Переднее полотнище юбки. Заднее полотнище юбки. Деталь пояса.

домоводство

ПРОДОЛЖАЕТСЯ КОНКУРС: ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

ВСЕ ИЗ МОРКОВИ

У нас в семье очень любят морковь. Делаем из нее салаты, гарниры и даже морковный шницель.

500 г моркови, хорошо вымытой, очищенной и нарезанной, как лапша, положите в кастрюлю, залейте половиной стакана молока, доведите до кипения, всыпьте 2 столовые ложки манной крупы и варите до готовности, все время помешивая. Добавьте столовую ложку сахара и немного изюма или каких-либо других сухофруктов, их можно заменить нарезанным яблоком. Хорошо перемешайте, положите творог (150 г), вбейте сырое яйцо, снова все хорошо перемешайте и сформируйте большие котлеты — круглые или плоские, какие вы предпочитаете. Обваляйте каждую в панировочных сухарях и обжарьте в сковороде.

Еще рекомендую попробовать суфле из моркови: морковь нарежьте кружками, сварите в подсоленной воде, слейте, разомните морковь толкушкой, поставьте на слабый огонь. Когда загустеет, добавьте 2 сырых желтка и 2 сбитых в пену белка, хорошо перемешайте и запекайте в нежаркой духовке 15—20 минут.

Н. Б. АНДРЕЕВА, Москва.

САЛАТ-ТОРТ

Не удивляйтесь: этот салат действительно выглядит как настоящий торт! Попробуйте приготовить — сами увидите.

Подготовьте мелко нарезанную зелень (лук, петрушка, укроп). Отварите картофель и свеклу, охладите. Маринованные огурцы мелко нарежьте и откиньте на дуршлаг, чтобы стек рассол. Сварите и порубите вареные яйца, майонез смешайте пополам со сметаной. Добавьте одну морковку, натертую на мелкой терке. Теперь беремся за дело.

На большое блюдо выложите зелень таким образом, чтобы получился круг, овал или квадрат — форму торта избираем по желанию. Сверху — натертый на терке картофель, так, чтобы прикрыл слой зелени, чуть присолите. Следующий слой — свекла, потом снова картофель, его опять посолите и присыпьте зеленью. Тут очередь огурцов — их можно заменить маринованными патиссонами или кабачками. Сверху полейте майонезом пополам со сметаной и снова выкладывайте слои в том же порядке. Верх засыпьте тертыми или рублеными яйцами, зеленью и залейте весь торт сметаной с майонезом. Сверху можно украсить его натертой морковкой. Постоит час в прохладном месте — и подавайте на стол.

Любовь НАБАТНИКОВА,
Ставропольский край.

АССОРТИ

Беру поровну всех овощей: картофеля, капусты, баклажанов, моркови, помидоров, болгарского перца и репчатого лука. Мою, чищу, нарезаю кубиками. Баклажаны кладу на полчаса в холодную подсоленную воду, чтобы ушла горечь. Затем все овощи поочередно обжариваю на сковороде в растительном масле, складываю в кастрюлю, добавляю по вкусу соли, развожу стаканом кипятка, закрываю крышкой и тушу на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол посыпаю рубленой зеленью. Вкусно это блюдо и в горячем виде как второе, и в холодном как закуска. А главное — очень просто готовится.

Раиса БОРИСОВА,
Новосибирская область.

«ГАМБУРГЕР» ПО-КИСЛОВОДСКИ

Если неожиданно пришли гости, а в доме нет подходящего угощения, выручает мое фирменное блюдо: беру батон или, еще лучше, небольшие круглые булочки, срезаю верх, вынимаю мякиш из середины и начиняю смесью из лука, отваренных и натертых овощей, толченого чеснока, рубленой зелени и тертого сыра. Ставлю в духовку, чтобы зарумянились. И оригинально, и вкусно!

Р. Н. ДЕЙКУНОВА,
Кисловодск.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Я студентка, и для меня, понятно, самые лучшие блюда — те, что и вкусны, и недороги, и готовятся быстро: времени всегда не хватает! Если и вы в таком же положении, советую попробовать мой рецепт.

Картофель чищу, мою, нарезаю тонкими ломтиками и складываю в толстостенную кастрюлю, хорошо смазанную маслом, слоями. Каждый слой перекладываю репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпаю солью, перцем, рубленой зеленью и поливаю растительным маслом. Верхний слой — картофель. Ставлю на конфорку, когда слегка подпечется — заливаю молоком, кладу поверх кусочек масла или маргарина, допекаю в нежаркой духовке, пока все молоко не впитается, а картофель не приобретет приятный золотистый цвет.

Наталья ДЕНИСОВА,
Волгоград.

«ПЕРВЫЕ ЛИСТОЧКИ»

Так мы дома называем фарш, который готовим для бутербродов начиная с ранней весны.

Для него берем щавель, лук зеленый, перышки чеснока, свежую крапиву, ошпаренную кипятком, и свежую капусту. Пропорции особого значения не имеют. Все овощи проворачиваем через мясорубку, перемешиваем, солим по вкусу, сдабриваем красным перцем и сметаной, намазываем на свежий хлеб.

Мария Ивановна
и Лида СОРГИНЫ,
Кустанайская область.

ПОМИДОРЫ В ЖЕЛЕ

Пачку желатина (25 г) заливаем холодной кипяченой водой и оставляем так на час, чтобы разбух. Отдельно подогреваем 3 литра воды, растворяем в них 4 столовые ложки соли и 6 ложек сахара, 4 лавровых листка, кипятим. Разбухший желатин разводим горячей водой и вливаем в рассол. В простерилизованные банки укладываем на дно лук, нарезанный дольками, и помидоры, порезанные кружками, кладем немного черного перца горошком и заливаем рассолом. Банки прикрываем крышками, стерилизуем 15—20 минут в кипятке, затем вливаем уксус (на банку 0,5 л — столовую ложку), закатываем.

Нина КЛЮЧНИКОВА,
Кемеровская область.

Хозяюшка

ПИКАНТНАЯ ЗАКУСКА

Для нее вам потребуются баклажаны, болгарский перец, чеснок, уксус, соль, растительное масло.

Баклажаны моем и нарезаем дольками в длину, обжариваем на растительном масле до полуготовности. Перец чистим от семян и режем тонкой соломкой. Чеснок толчем или мелко шинкуем.

Теперь в глубокое блюдо укладываем слоями: баклажаны, перец, чеснок, слегка солим, сбрызгиваем уксусом, еще раз укладываем слои в том же порядке, и так далее, чтобы получились два-три «этажа». Последний слой — баклажаны. Накрываем деревянным донышком, кладем гнет и выносим в прохладное место на 3—4 часа.

Очень вкусно!

Ольга КАСЬЯН,
Винницкая область.

«ДЕВИЧЬИ СЛЕЗЫ»

Название этого салата немного грустное, но вкус его, поверьте, вызывает куда более приятные чувства. Правда, всплакнуть, может, и придется немного, когда вы будете тереть на крупной терке черную редьку, очищенную от кожуры и дочиста промытую. Таким же образом натираем несколько свежих яблок, лук репчатый режем тонкими кольцами. Все перемешиваем, заправляем майонезом. Солить не надо! Готовить такой салат нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы не дал сока.

Лариса НЕПОМНЯЩАЯ,
Оренбургская область.

СВЕКОЛЬНЫЙ МОРС

1—2 крупные свеклы очистить и натереть на мелкой терке. Сок отжать, а отжимки залить горячей водой и кипятить 15 минут. Процедить, добавить 3 столовые ложки сахара, сок одного лимона и отжатый свекольный сок, перемешать, пить охлажденным. Если готовите такой морс впрок, то нужно напоследок довести морс до кипения и охладить.

Марина, Юрий
и Катенька ФРАНЦЕВЫ,
Хабаровский край.

ЕСЛИ ВЫ ГОТОВИТЕ ОВОЩИ, ТО...

● Чистите их непосредственно перед тем, как варить или жарить, иначе теряется много витаминов.

● Чтобы сохранить витамины, заливайте подготовленные овощи горячей водой, а не холодной.

● Лук при жарении приобретет приятный золотистый цвет, если предварительно слегка обвалять его в муке, а морковь подрумянится лучше, если ее чуть присыпать сахарным песком.

● Фасоль или горох лучше варить в несоленой воде, а соль бросить незадолго до полной готовности. Чтобы бобовые сварились быстрее, можно часа за 3—4 до варки замочить их в холодной воде. Считается, что белая фасоль будет вкуснее, если воду, в которой она варилась, слить, как только закипит, залить фасоль другой водой, добавив в нее несколько ложек растительного масла.

● Картофель варите в закрытой кастрюле, солите сразу, как вода закипит. Он будет вкуснее и сварится быстрее, если нарезать дольками, залить кипятком и добавить в воду ложку-две маргарина.

● Чтобы кожура картофеля «в мундире» не лопнула при варке, проколите ее вилкой в нескольких местах.

● Чтобы картофель не разварился, когда закипит, отлейте воду из кастрюли, (пусть она закрывает картофель только до половины), закройте кастрюлю крышкой и доваривайте на маленьком огне. Будет еще вкуснее, если при этом добавить в кастрюлю немного масла или маргарина, рубленую зелень или измельченный чеснок (1—2 зубчика).

● Вы решили пожарить картофель? Тогда, промыв и нарезав «палочками» или ломтиками, обсушите его в полотенце или салфетке. Сухой картофель выложите на хорошо разогретую сковороду с маслом, жарьте на умеренном огне. Солите перед самым концом готовки, а то ломтики «разбредутся», потеряют форму.

● Если есть подозрение, что капуста червивая, подержите ее минут 15—20 в холодной воде с солью и уксусом. Если в кочане был червячок, он тут же выползет.

● От любимого многими «лакомства» — кочерыжки — придется отказаться: именно в ней больше всего концентрируются вредные для здоровья нитраты.

● Цветную капусту нужно варить только в эмалированной кастрюле, в слегка подкисленной лимонной кислотой или уксусом воде, тогда она сохранит белизну, аппетитный вид.

● Когда варите первое или делаете овощное рагу, не забывайте, что разные овощи варятся по-разному: положите сначала свеклу, за ней морковь, затем — капусту, вслед за ней — картофель, а минут за 15 до готовности — обжаренный лук и коренья. Если вы используете не свежую, а квашеную капусту, то кладите ее, когда картофель уже немного проварился, иначе он останется твердым.

● Помидоры в борщ лучше класть без кожуры. Чтобы ее легко снять, не задевая мякоти, сначала огладьте помидор со всех сторон тупой стороной ножа, а потом залейте на 2—3 минуты кипятком. Кожура снимется «чулком» — тонкой пленкой.

● Не спешите выбрасывать кожуру и очистки от помидоров: их можно использовать вместо пемзы для мытья рук, которые всегда чернеют при обработке овощей.

● Когда готовите салат, то заправляйте его маслом только после того, как посолили: соль в масле не растворяется.

● Воду, в которой варились овощи, не выливайте, а используйте для приготовления супов, соусов: в ней много витаминов и полезных организму минеральных солей.

● Слегка привядшие овощи можно освежить, положив их на час-полтора в холодную воду с уксусом.

Красота и здоровье

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПОСТЫ?

Во всех религиях мира строжайшим образом предписано соблюдать посты, особенно строго — Великие посты, долгие, которые приходились на весну,— у христиан, например, от масленицы до Пасхи. И весной назначались не случайно: в это время года трогаются, начинают движение жизненные силы и соки земли, в природе происходит великое очищение, активизируется и работа всех систем жизнеобеспечения. Как важно именно в это время не перегружать собственный организм, помочь ему избавиться от зимних «залежей» солей и шлаков!

С чего начать? Сперва с самого легкого воздействия на свой организм. К примеру, с ежедневной кружки обыкновенной питьевой воды, которую вы предварительно перелили из одной емкости в другую сорок раз (см. «Крестьянку» № 6 за 1990 г., статья «Десять минут для массажа»). Целебная вода не только помогает стабилизировать артериальное давление, но и активно выводит шлаки, очищает организм, поскольку приобретает мочегонные свойства.

Помогают «обновить» организм и ежедневные контрастные души (см. «Крестьянку» № 10 за 1990 г., статья «Семь тибетских ванн»).

Но самое эффективное очистительное воздействие способна оказать бессолевая рисовая диета — одно из старинных восточных средств.

Рис годится любой, даже дробленый. На порцию берем 1—2 столовые ложки крупы, не более. Замачиваем рис в небольшом количестве воды из-под крана на 8—10 часов. Обычно это делают с вечера, но если утром вам надо торопиться, то можно замочить рис с утра, а готовить вечером — на следующее утро.

Итак, через 8—10 часов сливаете воду, которой был залит рис, заливаете свежей водой и ставите на огонь. Закипел? Подержите так несколько секунд и снимите посуду с огня. Откиньте рис на дуршлаг, промойте, как обычно. Вновь залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, промойте и так повторите еще дважды. За четыре кипячения рис полностью разварится, потеряет клейковину, которая нам не нужна. Теперь его можно есть. Это ваша ежедневная порция на завтрак.

К сожалению, не придется ничего добавлять к этой трапезе: только рис, ни чая, ни кофе, ни воды, ни фруктов. Есть и пить можно только через 4 часа после завтрака. И такую диету надо проводить без перерыва 45 дней. Запаситесь терпением, помните, что наиболее интенсивный вынос солей, шлаков из организма начнется после тридцатого дня от начала рисовой диеты и будет продолжаться еще 4 месяца после окончания курса (если, конечно, вы соблюдали все правила диеты).

Бывает и так: начинает человек бессолевую рисовую диету, но очень скоро бросает ее, обеспокоенный недомоганием, головными болями, сердечной недостаточностью. Но этого пугаться не надо, лучше понять суть происходящих в организме процессов. Дело в том, что вместе с солями и шлаками из организма выносится калий, необходимый для нормальной работы сердца: он для нашего сердца, как топливо для печки! Иссякает топливо — затухает печка, сердце шлет нам сигналы тревоги. Тут мы пугаемся и бросаем диету — вместо того чтобы просто восполнить содержание калия в организме!

Сделать это можно по-разному. Есть лекарственные препараты, например, оротат калия и ему подобные. Содержится калий в продуктах: картофеле, крупе, в том числе в бобовых, изюме, кураге. Наиболее богато калием пшено, только готовить его надо по-особому. Прежде всего прокалите крупу на сковороде на хорошем огне, но так, чтобы пшено не пригорело и не изменило свой цвет.

Каша должна быть густой: варите ее на медленном огне, из расчета 1 часть крупы на 2 части воды, молоко не добавляйте. А соль, сахар — пожалуйста! Зато есть такую кашу можно и с молоком, и с вареньем, как вам больше по вкусу. Кстати говоря, полезно есть ее не только при бессолевой рисовой диете, но и при любых нарушениях сердечной деятельности, в этом случае достаточно будет хотя бы 1—2 столовые ложки, но ежедневно.

В систему очистки организма входит и воздействие на кишечник с помощью горячих клизм. Главное в этой процедуре — правильно определить температуру взятой воды. Не нужно добавлять никаких масел, трав, даже целебной ромашки, только вода — достаточно горячая, но вполне терпимая,— чтобы, когда опускаете в нее тыльную сторону ладони, не возникло желания отдернуть руку.

Прием процедур проводите по следующей схеме: три вечера подряд, перед сном, затем три приема через вечер, потом через два вечера и в заключение три приема по одному разу в неделю. Запомните день приема последней процедуры, отсчитайте от него ровно полгода и повторите весь цикл. Следующий — через год, не раньше. Эти процедуры воздействуют не только на кишечник: активизируется работа мочетока, идет чистка желчных протоков — такое очищение эффективно влияет на работу печени, желчного пузыря, почек, селезенки.

В. ДЕЛЛЬ

ПОД ШОРОХ РЕСНИЦ...

А если они редкие, короткие? Тогда на помощь приходит тушь. Какую вы предпочитаете — несмывающуюся, что наносят в парикмахерских? Тогда делайте это не чаще одного раза в месяц — в состав туши входит компонент, который при злоупотреблении вызывает хрупкость ресниц.

Если ресницы все-таки стали ломаться, выпадать — подлечите их: ежедневно промывайте глаза раствором борной кислоты, настоем крепкого чая, ромашки или укропа. Еще лучше сделать примочки из этих настоев минут на 15—20. Затем нанесите крем на кожу вокруг глаз. Можно смазать на ночь края век однопроцентным раствором бриллиантовой зелени («зеленкой»), или однопроцентной синтомициновой эмульсией, или гидрокортизоновой мазью.

Вы употребляете обычную тушь, привыкли красить ресницы сами? Прекрасно, но и эта тушь не безвредна! Поэтому вечером, перед сном, как бы вы ни устали, смойте остатки краски тампоном, смоченным в воде, а еще лучше в растительном или касторовом масле, или в жидком креме. Только постарайтесь при этом не растирать кожу вокруг глаз, просто промокните ресницы тампоном, тушь останется на нем.

Н. ИСТОМИНА,
косметолог.

Хозяюшка

«АСВИНИ-МУДРА» И ДРУГИЕ...

Оставаться молодой, привлекательной, желанной — мечта каждой женщины, где бы и как она ни жила. Однако многочисленные обязанности по дому и семье, работа наравне с мужчиной, вечная нехватка времени, а порой и просто лень часто мешают нам заняться своим здоровьем всерьез, и расплата за такое отношение к себе — ранние признаки увядания: портится фигура, дрябнет кожа, наступает преждевременная старость.

Неужели вам этого хочется? Конечно же, нет! Тогда зададимся целью выкроить время для физического совершенствования. Вы сразу увидите, что это поможет вам куда эффективнее, чем косметика и модная одежда.

С чего же начнем? Разумеется, с главного. Сегодня мы обращаемся к тем, кого волнует проблема профилактики женских заболеваний. Курс занятий по системе Хатха-йога, который мы начинаем публиковать, поможет оздоровить и укрепить организм.

Хатха-йога — это древнейшая система, ее цель — идеально здоровые тело и дух, то есть полная гармония человеческого существа. Пока мы познакомимся лишь с одной частью этой системы, которая имеет целенаправленное воздействие на укрепление и оздоровление женской половой сферы.

Итак, начинаем занятия.

1. Поза «Асвини-мудра». Сядьте, скрестив ноги «по-турецки», или на пятки. Руки положите на бедра, спину держите прямо. Спокойно вдохните и с выдохом сожмите мышцы заднего прохода и влагалища, стараясь как бы втянуть их внутрь. Задержитесь в этом положении 5 секунд. И снова — вдох, выдох, на выдохе повторяем упражнение, и так три раза. Затем расслабьтесь, освободите ноги, встряхните ими, отдохните несколько секунд и повторите упражнения еще 5 раз. По мере освоения, когда вы научитесь выполнять «Асвини-мудра» быстро и плавно, число повторений можно будет довести до 10 раз. Эта поза помогает при нарушениях менструального цикла, геморрое, некоторых женских заболеваниях.

2. Выпрямите ноги, встряхните их и ложитесь на спину. Руки вдоль туловища. Вдох — сожмите мускулы ягодиц и напрягите мышцы ног так, чтобы почувствовать, что бедра стали уже. На выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение 5—10 раз, затем отдохните. Это упражнение стимулирует приток крови, помогает при гиподинамии и воспалительных заболеваниях.

3. «Поза ласточки». Ложитесь на пол лицом вниз. Руки положите под подбородок, ладони вниз, локти в стороны. Вдох — поднимите туловище, разводя руки в стороны как при нырянии «ласточкой», прогибая позвоночник. Ноги от пола не отрывайте. Задержитесь в этой позе 3—5 секунд.

Выдыхая, опуститесь на пол, положив руки под подбородок. Расслабьте мышцы ягодиц и бедер. Повторите упражнение 3 раза. Оставаясь в исходном положении, расслабьтесь и отдохните. «Поза ласточки» положительно действует на деятельность надпочечников и половых желез.

4. «Поза солнечного сплетения». Сядьте, подтяните под себя колени, ступни поставьте на пол, ладони — по бокам. Вдох — вытяните ноги и поднимите их, не сгибая, на 45° от пола, немного отклоняясь при этом назад. Задержитесь в этой позе 5 секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторив упражнение 3—5 раз, расслабьтесь, лежа на спине. Поза укрепляет мышцы живота, активизирует деятельность солнечного сплетения, увеличивает жизненную энергию, особенно рекомендуется женщинам через месяц-два после родов.

Постарайтесь, пожалуйста, освоить эти упражнения и делайте их ежедневно (кроме «больных дней»). Это — задание на месяц, в феврале мы продолжим занятия.

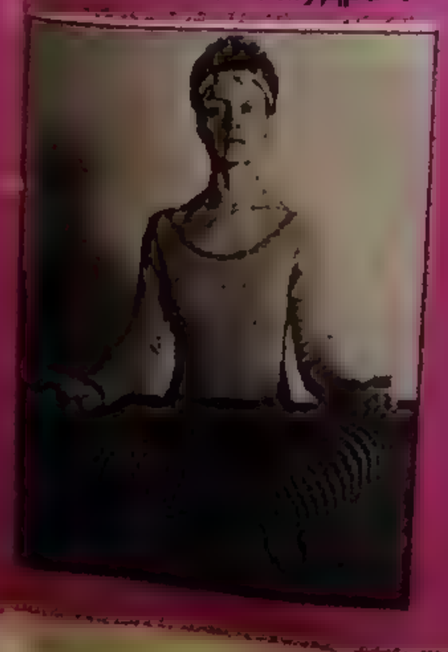
О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист
Московской школы
оздоровительных гимнастик.

Начинаем занятия Хатха-йогой

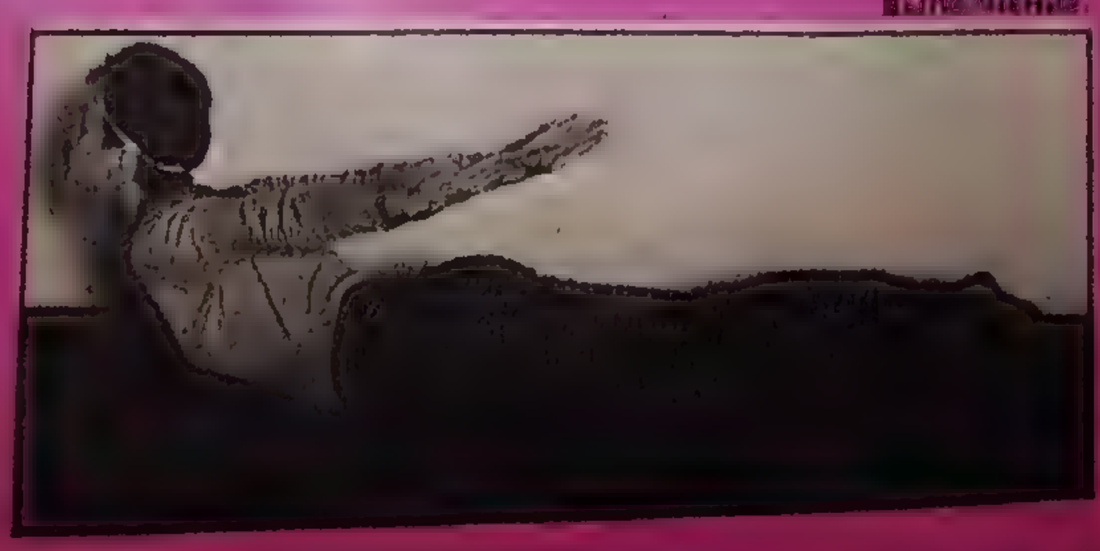
«Поза ласточки», исходное положение.

«Поза солнечного сплетения», исходное положение.

«Поза «Асвини-мудра».



«Поза ласточки», выполнение.



«Поза солнечного сплетения», выполнение.

Календарь-месяцеслов

КАПЕЛЬНИК, ПРОТАЛЬНИК, ВЕСНОВЕЙ

Этот новый раздел мы открываем рассказом о марте: так же, как астрологический календарь, мы решили давать месяцеслов на два месяца вперед. Ведет раздел Виктор Дмитриевич ГРОШЕВ, доцент Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева.

У марта — первого весеннего месяца множество имен, одно ласковей другого: протальник, капельник, весновей, грачевник, березень, позимник, зимобор... Пушкин назвал март «утром года». В марте день с ночью равняется (21—22 числа). Где-то в середине месяца прилетают грачи — значит, весна пришла! Еще дней через десять пожалуют жаворонки, зазвучат их звонкие утренние песни. А там и скворечники оживут, примут своих новоселов, хлопотливых скворцов... Вот сколько приятных событий в марте!

Конечно, не обходится первый месяц весны и без крепких морозцев, недаром русская пословица сложена: «Пришел марток — надевай семеро порток». А все-таки в воздухе уже теплом веет: «В марте и курица из лужицы напьется».

Сколько примет народных связано с мартом! Ну вот хотя бы: «Март сухой, да мокрый май — будет каша и каравай». 1 марта отмечается праздник святой Евдокии, так вот о нем смотрите сколько пословиц-примет: «Какова Евдокия, таково и лето», «На Евдокию погоже — все лето пригоже», «На Евдокию снег — к урожаю», «Смотри лето по Евдокии: снег с дождем да теплый ветер — к мокрому лету, а мороз и ветер с севера — к лету холодному», «Коли курочка в Евдокию напьется, то и овечка на Егория (6 мая) наестся»...

15 марта — Федот именинник. И тут народ подметил: «На Федота занос — долго травы не будет».

18 марта — Конон-огородник: тепло в этот день, ясно — летом града не будет.

22 марта — праздник «Сороки» — день равен ночи. На Сороки кликали весну в образе ее вестника — жаворонка, считалось, что прилет птиц к родным гнездам — большой праздник. Слышали старинное выражение: «Сорок сороков»? Вот оно откуда: говорили, что к этому дню, 22 марта, прилетают на Русь сорок сороков птиц из заморских стран, где они спасались от мороза. По обычаю, пекли фигурки жаворонков из ржаного теста, а внутрь клали льняное или конопляное семя, чтобы «жаворонок» полакомился. Ребятня бегала по улицам с печеными птахами в руках, подбрасывала их вверх с громкими криками : «Жаворонки прилетели, весна пришла!» Затем лепешки крошили и разбрасывали по земле крошки — для виновниц торжества, птиц...

С птицами связаны многие народные приметы — мы бы теперь назвали их фенологическими: «Жаворонок — к теплу, зяблик — к стуже», «Журавли на север летят — к теплу, обратно — к холоду», «Чайка прилетела — скоро лед пойдет», «Увидел скворца — значит, весна у крыльца...»

Февраль

Прогноз на февраль 1991 года мы уже поместили в № 12 «Крестьянки», но для новых подписчиков коротко повторяем его

Путь к успеху лежит через добросовестность и трудолюбие. Опасность несчастных случаев повышена 2—10 и 22—28, обостряясь 5, 8, 23 и 28. Новолуние в ночь с 14 на 15, полнолуние в ночь с 28 на 1. Луна в перигее 22, в восходящем узле 12, в нисходящем — 26.

ОВЕН (21. 3—20. 4). Работа идет успешно, заметен творческий подъем. Однако вероятно ухудшение здоровья. Весь месяц повышена опасность травматизма, особенно 22—28. Наилучший период 10—15.

ТЕЛЕЦ (21. 4—21. 5). Нелегкий период для любви и дружеских контактов. Напряженное финансовое положение. В последнюю неделю вероятен рост взаимного непонимания с детьми. Материальные затруднения наиболее чувствительны 22—27, 5—11 счастливый случай может повернуть вашу жизнь.

БЛИЗНЕЦЫ (22. 5—21. 6). Вы на подъеме и способны многого добиться. В конце месяца вероятны болезненные, но необходимые изменения в сложившемся укладе жизни. Наиболее кризисный период 22—28. Максимальная реализация ваших планов приходится на 11—19.

РАК (22. 6—23. 7). Для вас главная проблема этого месяца — здоровье. Показан размеренный режим с исключением спиртных напитков. Финансовое положение стабильно. Неблагоприятные периоды 7—10, 22—23, 26—28. «Светлый» промежуток 16—19.

ЛЕВ (24. 7—23. 8). Ситуация в семье и на работе 1—10 довольно напряженная, но в дальнейшем очевидна тенденция к улучшению. Наиболее опасны неприятными происшествиями периоды 6—8, 19—21 и 26—28. Удачная полоса 12—16.

ДЕВА (24. 8—23. 9). К последней неделе накапливается усталость и может ухудшиться самочувствие. Постарайтесь избежать неблагоприятного для вас конфликта 7—12. В семье — все условия для любви и согласия. С детьми лучше всего удается поладить 5—14. Престарелые члены семьи потребуют внимания 20—28. Идеальный период для разрешения текущих проблем 11—16.

ВЕСЫ (24. 9—23. 10). Дети, домашнее хозяйство и работа — основные объекты вашего внимания в феврале. Все самое важное на работе желательно сделать до 25. Если намечается дальняя поездка, то самый неблагоприятный для нее период 22—28.

СКОРПИОН (24. 10—22. 11). Хочется вырваться из тисков повседневности, погрузиться в любовь, творчество, развлечения. К сожалению, эти порывы 1—5 чреваты неприятностями, зато 8—15 вы сможете наверстать упущенное. Вероятны неожиданные денежные поступления. 11—13 препятствия в реализации планов. Весь месяц повышена опасность травматизма, особенно 14—20 и 23—25.

СТРЕЛЕЦ (23. 11—21. 12). Повседневные заботы и жесткая экономия — вот основная окраска февраля для вас. Зато жизнь украсят мир и согласие у домашнего очага. 20—28 над семьей нависает опасность бытовой травмы. Категорически противопоказаны застолья с возлияниями: ссора 22—28 может закончиться драматически.

КОЗЕРОГ (22. 12—20. 1). Вы сможете рассчитывать на поддержку со стороны родственников, которая, вероятно, будет очень кстати в конце месяца. Финансовое положение улучшается после 15. Удачные полосы 1—7 и 18—22. Неприятными могут оказаться 22—28.

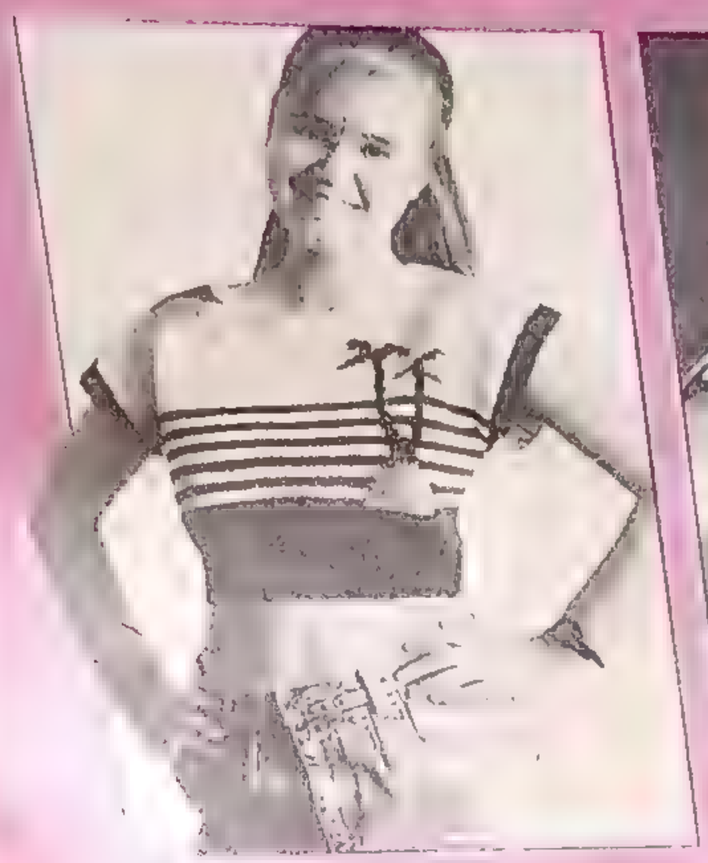
ВОДОЛЕЙ (21. 1—19. 2). Много неожиданностей — хороших 5—10 и не очень хороших 19—25. В любви — затяжной кризис с опасностью разрыва 20—24. Не исключено, что весь месяц вы будете сталкиваться с препятствиями. Но после 15 дела пойдут на поправку.

РЫБЫ (20. 2—20. 3). Февраль может принести вам довольно крутой поворот в профессиональной деятельности. Не принимайте на веру всю поступающую информацию, особенно 20—28. Дружеское общение в избытке. Опасность травматизма повышена 5—14 и 22—28. Хорошая полоса для любви 1—12.

Приложение к журналу «Крестьянка» 5'90

Хозяюшка

Зачем идти «за семь верст киселя хлебать»? Сварим его сами!



Рукодельницы, как всегда, в выигрыше: такую кофточку в магазине не купишь, ее можно только связать самой.

Хотите, чтобы на улице смотрели вам вслед с интересом, а может быть, и с восхищением? Чтобы подруги спрашивали: «Нет ли выкройки?» Тогда обратите внимание на «гвоздь» моды нынешнего сезона.

Современная невеста не бесприданница. Но какое приданое ей нужно? Покупать ли его в магазине или, по примеру наших бабушек, готовить собственными руками?

Весна красна цветами,

ТО ЛИ БРЮКИ, ТО ЛИ ЮБКА

В этот раз мы отошли от своей традиции — в майском номере журнала обязательно помещать модели платьев для выпускного бала. Мода сейчас необыкновенно демократична, надевайте на вечер платья, костюмы, блузки с юбками любой длины, силуэта и цвета — все хорошо, только бы красиво смотрелось, а главное — шло. Но впереди лето, и каждой женщине хочется одеться и модно, и удобно, и элегантно. Советуем дополнить свой гардероб юбкой-брюками — одной из самых модных вещей в сезоне.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию три модели, сшитые на одной конструктивной основе. Ткань — легкая шерсть, полушерсть, шелк, хлопок, однотонные или набивные. А сшить такую юбку-брюки не составит большого труда.

ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ состоит из четырех полотнищ, выкроенных по одному лекалу. По переду и спинке расположены складки: односторонние, но по внешнему виду похожие на бантовые. С левой стороны в боковом шве — застежка «молния». Пояс жесткий, притачной, с прокладкой. Модель дополнена шлевками, которые держат пояс. Размер 44-й, расход ткани 1 м 70 см при ширине 1 м 40 см. Эти брюки мы рекомендуем самым молодым и стройным.

ВТОРАЯ МОДЕЛЬ больше походит на юбку. Она длиннее, более расширенная книзу, потому подойдет и тем, кто постарше, пополнее. Талия собрана на резинку, по переду и спинке можно заложить маленькие складочки. Застежка «молния» — в боковом или среднем шве. Размер 46—48-й, подойдет и на 50-й, если бедра у вас не очень полные, только нужно будет ослабить резинку в поясе. Расход ткани 2 метра при ширине 1 м 40 см.

ТРЕТЬЯ МОДЕЛЬ аналогична второй, только в талии собрана не на резинку, а на пояс, сшита из более плотной ткани и складочки заутюжены.

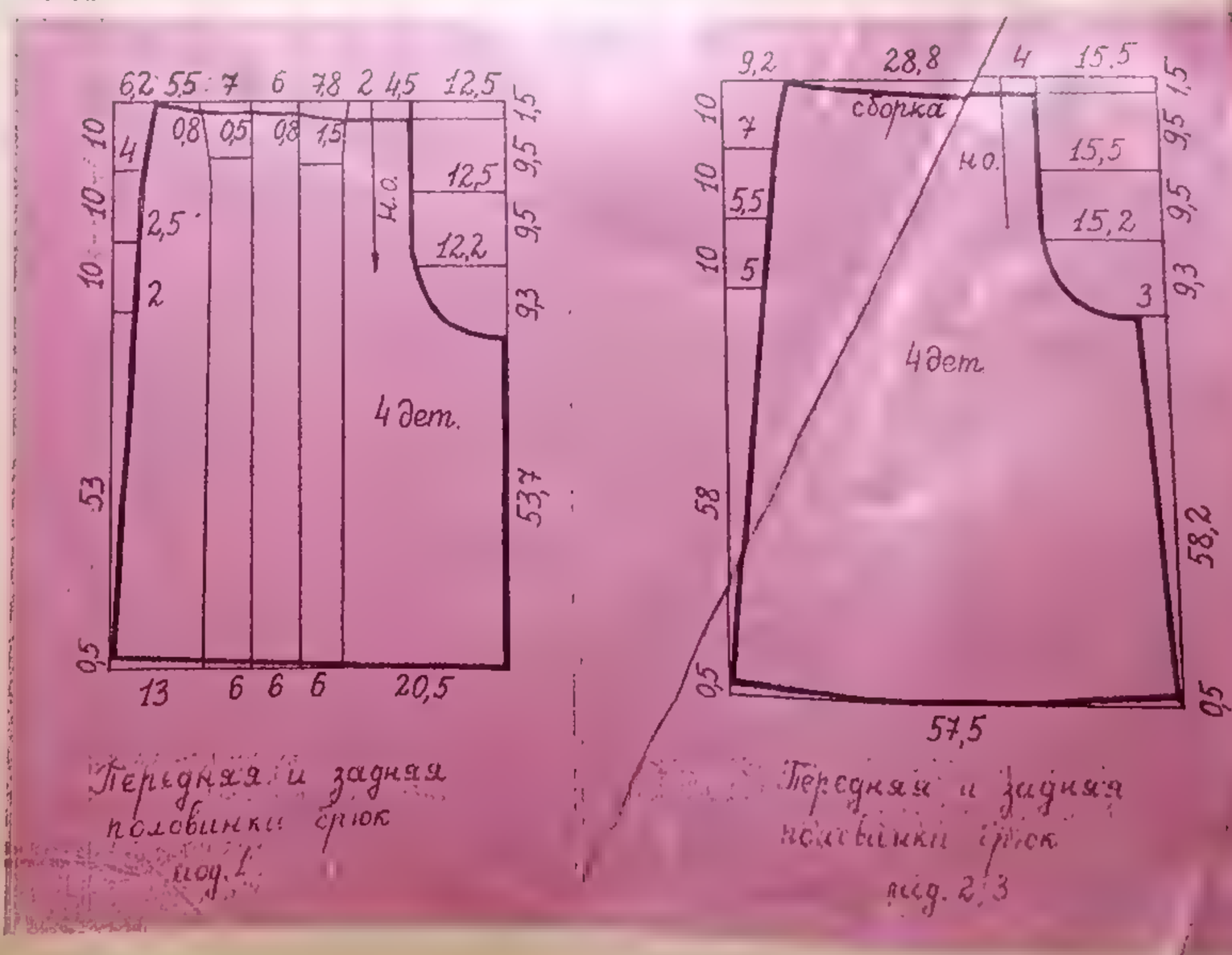
Последовательность работы во всех моделях одинакова, разница только в обработке пояса. Итак, приступаем.

● Выкраиваем передние и задние половинки брюк (они одинаковые), намечаем складки, обрабатываем их: деталь перегибаем по намеченной линии лицевой стороной внутрь, сметываем и стачиваем до надсечки. С лицевой стороны складку можно отделать строчкой. Приутюживаем складки, загибая их к середине. Наметку удаляем.

● Беремся за застежку. Со стороны передних и задних половинок на нее дается припуск. «Молнию» пришиваем к краям застежки, с помощью специальной лапки настрачиваем подогнутые боковые края на тесьму, стачав предварительно боковые швы (припуск на шов 1,5 см).

● Шаговые срезы стачиваем со стороны левой половинки по передним половинкам брюк, средние — совмещая шаговые швы; разутюживаем.

● Теперь, если вы выбрали первую модель, приступаем к обработке верхнего среза брюк притачным поясом. Обработанный пояс накладываем на изнанку детали внутренней стороной вниз, уравниваем срезы и притачиваем, одновременно вкладывая прокладку и вешалки. Пояс отвертываем, срез наружной части подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы этот край закрывал строчку притачивания внутренней части пояса. Осталось приутюжить готовый пояс.



Передняя и задняя половинки брюк мод. 1

Передняя и задняя половинки брюк мод. 2, 3

а девица — нарядом

● Подгибка низа юбки-брюк требует большого внимания. Раскладываем брюки на столе правой половинкой вверх, совмещаем шаговые и боковые швы, уравниваем края застежки и верхний край, выправляем средний шов. Теперь низ подрезаем, перегибаем наизнанку, срез низа подгибаем внутрь, подшиваем.

Если вы предпочли вторую модель, то заложите припуск на подгиб верхнего среза, равный ширине эластичной тесьмы-резинки, плюс 1,2—1,3 см.

● Верхний край брюк перегибаем в сторону изнанки, подгибаем внутрь и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, одновременно застрачивая эластичную тесьму.

● В брюках без застежки перед тем, как застрачивать верхний край, скрепляем концы эластичной тесьмы накладным швом на стачной машине зигзагообразной строчкой.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

В ЖАРКИЙ ДЕНЬ...

...вам очень пригодится легкая вязаная кофточка, какую вы видели на 1-й странице «Хозяюшки». Простая конструкция, несложный узор, модный силуэт, легкость исполнения, минимальный расход пряжи и огромные возможности для проявления фантазии — вот что отличает предлагаемые модели, которые вы сможете использовать как основу для многочисленных вариантов.

Первая кофточка 44-го размера — для очень молоденькой девушки или подростка, укороченная, с веселым рисунком. Потребуется на нее, 160 г белой и 40 г синей пряжи средней толщины, а также совсем немного ниток коричневого, зеленого и оранжевого цвета. Спицы 2,5. Спинка и перед связаны по

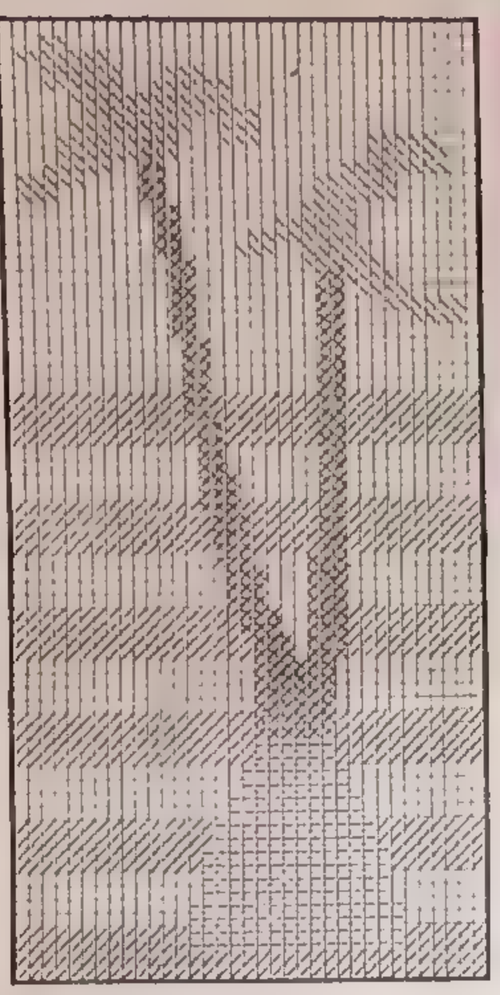


рис. 2

одной выкройке (рис. 1).

Начинаем вязать СПИНКУ. Нитью синего цвета набираем необходимое количество петель и провязываем резинкой 2×2 пять сантиметров. Переходим на лицевую гладь (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные), вяжем еще 5 см. Следующие 11 см вяжем, чередуя белую и синюю нить каждые 4 ряда. Последние 17 см свяжем белой нитью, закончим изнаночным рядом, петли оставим открытыми и снимем на дополнительную спицу.

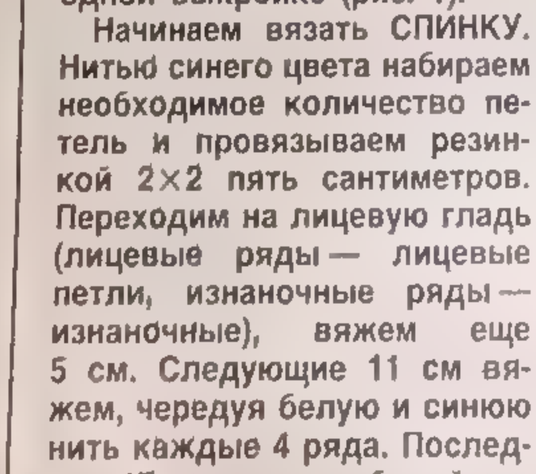


рис. 3

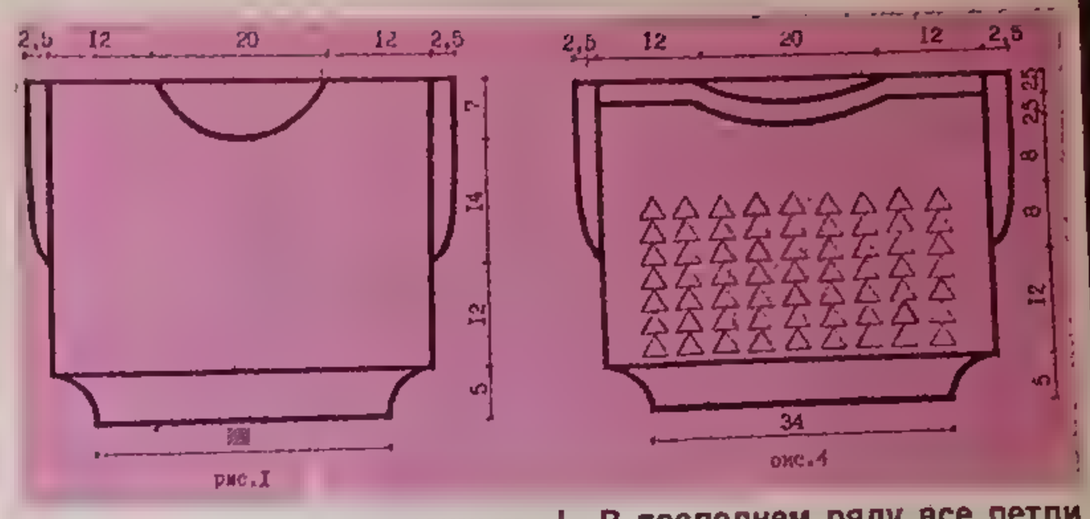


рис.1 окс.4

ПЕРЕД начинаем так же, через 9 см от начала работы приступаем к вывязыванию рисунка по схеме (рис. 2). Начиная с 20-го сантиметра выводим из работы синюю нить.

Вырез горловины начинаем оформлять с левой половинки детали в соответствии с выкройкой. На правом плече вывязываем солнышко (потом вышьем лучи) по схеме на рис. 3. Последние 4 см вяжем синей нитью. Петли по линии плеча оставляем открытыми.

СБОРКА. Отутюживаем детали, соединяем перед со спинкой по линии плеча трикотажным швом «петля в петлю». Надеваем петли горловины на одну спицу, начинаем обрабатывать планку с изнаночной стороны. Провязываем все петли лицевыми, набирая одновременно дополнительные петли там, где большие промежутки между петлями горловины. Связав 6—8 рядов чулочной вязкой, отворачиваем планку на лицевую сторону кофты, приметываем, а затем пришиваем.

Из кромочных пройм по лицевой стороне набираем нужное число петель и вяжем резинкой 2×2 на расстояние 2,5 см. Чтобы оформить закругления на планке проймы, в конце каждого ряда не довязываем по 2 петли, снимаем их на булавки. В предпоследнем ряду провязываем все петли на спице, затем все петли с булавок в конце ряда. Работу поворачиваем. В последнем ряду все петли планки, включая и петли на булавках в конце ряда, закрываем по рисунку. Сшиваем боковые швы, отутюживаем. Осталось вышить стебельчатым швом на полочке 5—7 солнечных лучей из оранжевых ниток.

Вторая кофта — для молодой, стройной девушки. Потребуется 200 г светлой пряжи средней толщины, спицы 2,5. Размер тот же, выкройка дана на рис. 4.

СПИНКА. Набираем нужное число петель и вяжем 5 см резинкой 2×2, затем переходим на ажурную вязку (20 см). Ажурное полотно переходит в кокетку из изнаночной глади (10,5 см), и завершает полотно снова резинка 2×2 (2,5 см). Петли последнего ряда закрываем по рисунку.

ПЕРЕД вяжем так же, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого через 33 см от начала работы петли ряда разделим пополам, далее обе стороны вяжем раздельно. Вырез горловины оформляем в 5 приемов (10 рядов), используя прием частичного вязания. Все петли полочки опять надеваем на одну спицу и вяжем 2,5 сантиметра резинкой 2×2, петли последнего ряда закрываем.

Соединяем детали по плечевым срезам, оформляем проймы так же, как для модели 1, сшиваем боковые швы, отутюживаем. К этой кофточке хорошо надеть яркие, модные украшения — бусы, цепочки, кулон и т. п.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА
Чертежи автора.

домоводство

Приложение

Не ищи жену модницу, а

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА

Что вы чаще всего готовите на третье? Я, честно сказать, открываю компот, что с лета заготовила, соки из припасов, а то и просто подаю сладкий чай. Одним словом, то, что без хлопот! Теперь уж и не вспомню, когда кисель варила. А ведь что может быть вкуснее, аппетитнее! С детства помню: поставит бабушка на стол тарелку с киселем, сверху молока нальет. Кисель густой, молоко не расходится, так и лежит поверх. Мы, ребятня, ложкой процарапываем ему дорожки в киселе, смотрим, как разбегаются белые ручейки по тарелке, а бабушка приговаривает: «Потекли молочные реки по кисельным берегам!»

Вспомнила детство, и так захотелось кисельку! Пойду, пожалуй, сварю. Только вот какой — можно из клюквы, из яблок, из сушеных фруктов, витаминных заготовок, а можно и из молока, крупы...

Единственная «хитрость», когда варишь кисель,— правильно развести и влить крахмал, чтобы комков не получилось. Решим прежде, какой густоты сварим кисель.

Если любите крепкий — возьмите 3 столовые ложки картофельной муки на 4 стакана жидкости. Средней крепости — на столько же воды хватит двух ложек. Совсем жидкий — возьмите ложку с верхом. Картофельную муку прежде разведем в кипяченой воде комнатной температуры (на 2 столовые ложки муки — стакан воды), процедим через сито. Все это нужно делать уже тогда, когда сироп закипает, иначе мука осядет на дно стакана. И вливаем раствор в кипящий сироп сразу, а не частями, тонкой струйкой, энергично размешивая, чтобы равномерно распределился по всему киселю. Чуть масса пошла пузырьками — снимаем с огня, а то кисель станет жидким, потеряет цвет.

Самый популярный — ИЗ КЛЮКВЫ. Ягоды перебираем, тщательно моем, высыпаем в дуршлаг или сито, марлю, отжимаем. Выжимки заливаем водой, ставим на огонь, кипятим с четверть часа, процеживаем через марлю, кладем сахар, снова доводим до кипения и заправляем крахмалом. Когда кисель немного остынет — вольем отжатый сок и хорошо размешаем, тогда и витамины сохранятся. На стакан клюквы — 2 стакана воды, ¾ стакана сахарного песка, 2 столовые ложки крахмала.

Скоро поспеет первая ВИШНЯ, из нее тоже замечательный кисель выходит. Ягоду перебираем, моем, вынимаем шпилькой косточки, пересыпаем сахаром и оставляем на полчаса, чтобы дали сок. Косточки заливаем водой, кипятим, процеживаем, кладем в отвар вишни, еще раз кипятим, заправляем картофельной мукой, чуть остынет — вливаем оставшийся сок, размешиваем. Пропорции те же, что для киселя из клюквы, только воды возьмите на полстакана больше.

А пробовали вы кисель ИЗ ЯБЛОК? Яблоки моем, чистим, нарезаем тонкими ломтиками, кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим вариться (на 500 г яблок — 2 стакана воды, ¾ стакана сахарного песка, полторы столовые ложки крахмала — этот кисель лучше сварить пожиже). Когда яблоки разварятся, откидываем их на дуршлаг, поставленный в кастрюлю, протираем и смешиваем с отваром. Затем кладем сахар, кипятим и завариваем картофельной мукой.

В старину любили кисель ИЗ КРЫЖОВНИКА. «Очистить самый свежий, зрелый крыжовник от веточек и цвета, всыпать в тазик один фунт, то есть стакана три,— говорится в бабушкиной старинной поваренной книге.— Налить 3 стакана воды, чтобы покрыла ягоды, положить полстакана сахарного песку, варить, чтобы ягоды разварились, мешая, чтобы не пригорело. Под конец взять полную столовую ложку картофельной муки, размешать ее в ¾ стакана холодной воды, вылить в ягоды, размешать».

Можно сварить кисель и ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК, КУРАГИ. Для этого переберем сухофрукты (100 г), положим в кастрюлю, зальем 3,5 стакана горячей воды и оставим на 2—3 часа. Затем в этой же кастрюле поставим на огонь и при медленном кипении варим с полчаса. Отвар сливаем в другую кастрюлю, а яблоки, курагу протираем через терку или сито, кладем в отвар, добавляем сахар, перемешиваем, доводим до кипения и заправляем картофельной мукой. Для яблок возьмем ¾ стакана сахарного песку, для кураги — половину стакана.

Так же варится кисель ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ, ягод ШИПОВНИКА.

А может, приготовим МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ? В кастрюлю вольем 3 стакана молока, вскипятим, добавим полстакана сахарного песка. Отдельно разведем 2 столовые ложки картофельной муки в стакане холодного молока или воды и вольем в кипящее молоко, размешивая, чтобы не получились комки. Кипятим еще минут 5 на сла-

НЕ ХОЧУ БЫТЬ БЕСПРИДАННИЦЕЙ

Что такое приданое — пережиток или необходимость? Это зависит от того, что понимать под приданым! Иные предусмотрительные мамаши начинают собирать его, когда дитя еще в пеленках. И вот год за годом складывают в заветный сундук красивые вещи, которые удается достать. Со временем все это пожелтеет, слежится, наконец, просто выйдет из моды.

Но кое-что все-таки запасти необходимо — не так-то легко будет дочери начинать самостоятельную жизнь «бесприданницей», ведь столько необходимых вещей нужно в хозяйстве! Ученые-социологи Чехословакии даже составили приблизительный список предметов, которые понадобятся молодым супругам в первую очередь. Может быть, и вам будет интересно с ним познакомиться?

ИЗ БЕЛЬЯ — 4 комплекта постельного белья, 2 одеяла, 2 цветные или узорчатые и 2 белые скатерти, 6 махровых полотенец, 2 махровые простыни.

Хозяюшка

у модницу ищи заботницу

...оды и оставим на ... Затем в этой же ... поставим на огонь ... енном кипении ва... аса. Отвар слива... угую кастрюлю, ... урагу протираем ... или сито, кладем ... обавляем сахар,

...кана сахарного ...аги — полови...

...ся кисель ИЗ ...РНИКИ, ягод

...готовим МО... ...ь? В кастрю... ...кана молока, ...вим полста... ...песка. От... ...2 столовые ...льной ...ки ...ого молока ...ем в ки... ...азмешива... ...ись комп... ...5 на сла...

...ом огне, помешивая.

Молочный кисель всем хорош, только аромата ему не хватает, поэтому, пока он еще горячий, добавим ванильный сахар или снятую теркой цедру с лимона или апельсина, хорошо перемешаем. Горячим разольем в чашки, охладим. Особенно полезен молочный кисель детям.

Кисель ИЗ РЕВЕНЯ тоже очень полезен, хорош для желудка. Стебли растения промываем в холодной воде, очищаем от кожицы и от волокон, нарезаем мелкими кубиками и на 10—15 минут замачиваем в холодной воде. Отдельно сахар заливаем водой и кипятим. В горячий си... отжатые кубики ...евеня, кипятим 5—10 минут и завариваем картофельной мукой. На 300 г ревеня — ¼ стакана сахарного песка, 2 стакана воды, 2 столовые ложки картофельной муки ...не забыли, что во всех случаях ее надо предварительно развести в холодной воде?). Кисель из ревеня подают охлажденным.

А вот рецепт совсем забытого, а прежде очень распространенного ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ. «Посушить овес,— читаем в бабушкиной книге,— истолочь его в деревянной ступке, сдуть пыль. Взять 2 стакана этих истолченных круп, налить на них 4 стакана воды, поставить в кухне, подле теплой печи, на 24 или 36 часов. Потом размешать хорошенько, процедить сквозь сито, выжимая овсяную шелуху. То, что стечет, называется цежь, ее надо перелить в кастрюлю, поставить на плиту. Когда подогреется, всыпать измельченные и отжатые грецкие орехи или миндаль, дать вскипеть несколько раз, не переставая мешать, пока не погустеет.

Тогда перелить в смоченную водой форму, остудить. Подавая, выложить на блюдо. Отдельно подать молоко или сливки».

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

ДЛЯ КУХНИ — 6 чайных полотенец, 2 фартука, 2 прихватки для кастрюль; чайный и обеденный сервизы или набор посуды на 6 персон, по 6 вилок, ножей, чайных и столовых ложек, разливательная ложка для супа, длинный нож для резки хлеба; кастрюля для молока и еще 2 (для супа и компота), небольшая кастрюлька для каши, 2—3 сковороды и столько же мисок разных размеров, мясорубка, шумовка, дуршлаг, терка, консервный нож, скалка для теста и молоточек для отбивания мяса.

Не забудьте об утюге, гладильной доске и наборе самых необходимых инструментов (молоток, клещи, сантиметр или рулетка, гвозди разных диаметров).

Такой перечень ученые считают самым необходимым, минимальным. Если вы можете присоединить к нему, скажем, пылесос, холодильник, стиральную машину в качестве свадебного подарка — не отказывайте себе и молодым в этом удовольствии. С таким «приданым» новой семье легче будет наладить свой быт, а значит, и свои отношения!

Хотелось бы узнать ваше мнение: нужно ли готовить современной невесте приданое и какое?

Может быть, не так уж плоха старая русская традиция готовить приданое заранее и своими руками — вышивать, вязать, украшать белье, скатерти, занавески монограммами, кружевом, мережками? «Хозяюшка» готова помочь рукодельницам в этой приятной работе.

А может быть, легче и проще все купить в магазине и не тратить драгоценное время на пустяки?

Ждем ваших писем.

ВЕРШКИ ИЛИ КОРЕШКИ?

На ваших грядках уже зеленеют всходы ранней зелени. Скоро, скоро наше, довольно надоевшее, зимнее меню украсят и обогатят укроп и петрушка, кинза и сельдерей... Хочу поделиться некоторыми своими рецептами блюд из первой зелени, может, кому-то понравятся.

САЛАТ «ОРИГИНАЛ». Зелень укропа и петрушки, белок вареного яйца мелко порезать, перемешать. Вареный желток растереть со сметаной, заправить салат, выложить горкой в салатник или глубокую миску, украсить зеленью. Солите осторожно: зелень соли не любит!

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕС». Зелень укропа и петрушки мелко порезать, корень хрена натереть на крупной терке. Перемешать, заправить растительным маслом с уксусом, или сметаной, или майонезом пополам со сметаной. Такой салат хорош не только на закуску, но и в качестве гарнира к мясу, птице.

САЛАТ ИЗ ЛОПУХА. Молодые листья лопуха тщательно промыть, опустить на минуту в кипящую воду, затем обсушить, мелко порезать. Добавить мелко нарезанный укроп, тертый хрен. Немного посолить, заправить сметаной. Зелени лопуха и укропа возьмите поровну.

САЛАТ «АССОРТИ» и полезен, и смотрится красиво. Выкладываем посреди блюда нарезанный кружочками редис, вокруг него раскладываем, также горками, зелень укропа, петрушки, кинзы, лука. Отдельно подадим сметану.

САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА. Зелень петрушки и подорожника (поровну) мелко нарезать, добавить натертый хрен, посолить, заправить сметаной, украсить кружочками вареного яйца.

А что же с корешками петрушки, сельдерея, порея? О них мы обычно забываем, даже на зиму заготавливаем только зеленые «вершки». А зря! Правда, зелень очень полезна — содержит витамины А, В, ценные минеральные соли, микроэлементы, обладающие антисклеротическим действием. Зато корешки богаты солями калия, стимулирующими деятельность сердечной мышцы.

Я очищаю корешки от кожицы, тщательно мою, добавляю в первые и вторые блюда. Если варите суп, щи, коренья можно подпечь на сухой сковороде или просто на кружочке, затем положить целиком в кипящий бульон. Когда готовите заправку для борща, можно добавить коренья измельченные или натертые на мелкой терке; в таком же виде добавляю их в жаркое, в бефстроганов и т. п. А на зиму сушу коренья, предварительно очистив и вымыв, приправляю ими бульоны и супы.

Е. ДЕМЕНКОВА,
технолог общепита.

Красота и здоровье

На огород, на луг, ле

ЗАПРЕТНЫЙ ФРУКТ

В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР,
доктор медицинских наук

Ну до чего же приятно побаловать малыша чем-нибудь вкусненьким! Смотришь, как он уплетает первую клубнику или сочный помидор, и прямо сердце радуется. Вот уж вправду, запретный плод сладок! Через час-другой — капризы, тошнота, выступает сыпь, появляется зуд... У «грудничков» эти же симптомы могут появиться, если что-то недозволенное съела мама. КРАПИВНИЦА! Частое и, к счастью, самое безобидное заболевание кожи. Ее могут вызвать и чрезмерное укутывание ребенка, и некоторые ткани (шерсть, синтетика), и даже игрушки из пластмассы. Стоит устранить причину возникновения крапивницы — и малыш снова здоров.

Но если не обратить внимания на проявления крапивницы, не поправить дело вовремя, может появиться уже более серьезная болезнь кожи — ЭКЗЕМА. Кожа на лбу, щеках, подбородке, задней поверхности ушных раковин воспаляется, мокнет, покрывается корочками. Зуд усиливается, ребенок лишается сна и аппетита, плачет. Тут уж срочно нужна консультация детского врача. До его прихода мойте ребенка только детским мылом и кипяченой водой, воспаленные участки кожи ни в коем случае не посыпайте тальком, не смазывайте самодельными мазями и кремами.

И крапивница, и экзема — это проявление аллергии у детей. Если аллергия серьезная или запущенная, может появиться нелегкое заболевание — АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДИАТЕЗ, длительное, дающее обострение от малейшего нарушения жесткого режима питания, от внешних раздражителей (пыли, лекарств, пыльцы растений и т. п.). Одна из причин заболевания — наследственная предрасположенность организма, особенно если аллергией страдает мать. Чаще всего диатез начинает проявляться у ребенка в 4—6 месяцев и мучает его до полутора-двух лет, а затем может бесследно исчезнуть сам по себе. А может, увы, остаться в виде аллергического насморка, бронхиальной астмы... Чтобы этого не случилось, диатез необходимо лечить комплексно.

Обратите главное внимание на питание ребенка

И СНОВА УШУ: «ТИГР ВЫПУСКАЕТ КОГТИ»

Занятие 5-е.

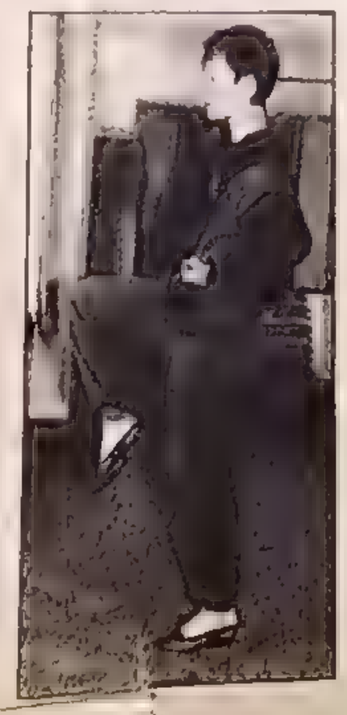
Надеемся, за это время вы освоили упражнения на растяжение мышц, о которых шла речь в № 4 «Крестьянки»? Тогда можно приступать к изучению более сложных элементов гимнастики ушу.

1. РЕЗКОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ ВПЕРЕД. Встали прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулаки, локти согнуты и отведены назад.

Согните правую ногу в колене и поднимите ее до уровня пояса (фото 1а). Резко на выдохе выпрямите ногу (фото 1б) и так же резко снова согните ее в колене — вдох. Левая опорная нога прямая. Повторите упражнение от 5 до 10 раз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Прежде чем продолжить занятия, встряхните энергично ноги.

2. РЕЗКОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ НАЗАД. Согните правую ногу в колене, как для первого упражнения, и скрестите руки перед грудью ладонями к себе, делая при этом вдох (фото 2а). На выдохе резко выпрямите правую ногу назад, носок вправо, руки раскройте в стороны. Опорная левая нога прямая, корпус параллельно полу (фото 2б). Повторите упражнения с обеих ног по 3—5 раз.

3. БОКОВОЙ МАХ. Встряхнув и расслабив мышцы ног, встаньте прямо, ноги вместе,



1а

1б

2а

2б

«прока...
«Эх, граждани...
стер,—куда же вы с...
лесос-то выпущен в 197...
А куда смотрели работни...
ника проката, выдавая дряхлый
вос?

...назва-
вать?

Хозяюшка

...лесную чащу... за лекарством!

Грудничков продолжайте кормить грудью, исключив на время прикорм. Меню детей постарше придется ужесточить, исключите все продукты, которые могут вызвать раздражение, крапивницу.

Лечение дополним точечным массажем. Если ребенку меньше полугода, основной прием массажа — поверхностное поглаживание рефлексогенных зон. До года — поверхностное и глубокое поглаживание. Ребенку от года до трех добавьте еще легкое растирание. С трех до пяти лет — поглаживание, растирание и легкое разминание. С [illegible] лет добавим еще прием прерывистой вибрации.

Рефлексогенные зоны, связанные с аллергическими заболеваниями, вы видите на рисунках, их легко определить.

При любом проявлении аллергического диатеза предпримите массаж зоны 1 на руках, зоны 2 на ногах, 3 — на лице, 4 — на животе (вокруг пупка), 5 — на спине. Массаж делайте в симметричных точках, то есть на обеих руках, обеих ногах и т. п. Продолжительность массажа одной зоны — 1—2 минуты. Процедуру можно повторять 2—3 раза в день.

Для большей эффективности точечный массаж хорошо подкрепить бесконтактным (см. «Крестьянку» № 4).

Когда мы говорим о комплексном лечении той или иной болезни, то обычно имеем в виду режим питания, массаж и лекарственные травы. Для лечения аллергического диатеза применим травы, которые улучшают обмен веществ, оказывают успокоительное и противовоспалительное действие. Для приготовления настоя возьмем листья крапивы двудомной, траву душицы обыкновенной и череды трехраздельной, цветки ромашки аптечной, корни валерианы лекарственной и солодки голой. Смешаем растения в равных пропорциях. Одну столовую ложку смеси зальем стаканом кипятка, выдержим четверть часа на водяной бане, дадим настояться 45 минут, процедим. Детям до года даем по чайной ложке 3—4 раза в день, до трех лет — по десертной ложке 3 раза в день, старше — по столовой ложке 3 раза в день. Принимать настой нужно за полчаса до еды.

Полезны и лечебные ванны из сбора лекарственных растений: трава череды трехраздельной, чистотела большого, зверобоя продырявленного и шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, корень валерианы лекарственной. Растения смешиваем в равных количествах, например, по 10 ложек. Затем берем по 5 столовых ложек смеси на литр воды в ванне. Заливаем литром холодной воды, доводим до кипения, кипятим 10 минут, настаиваем полчаса, процеживаем и добавляем в ванну с водой (ее температура должна быть не выше 36—38°).

Продолжительность лечебной ванны 5—10 минут, делать их нужно через день в течение 2—3 недель.

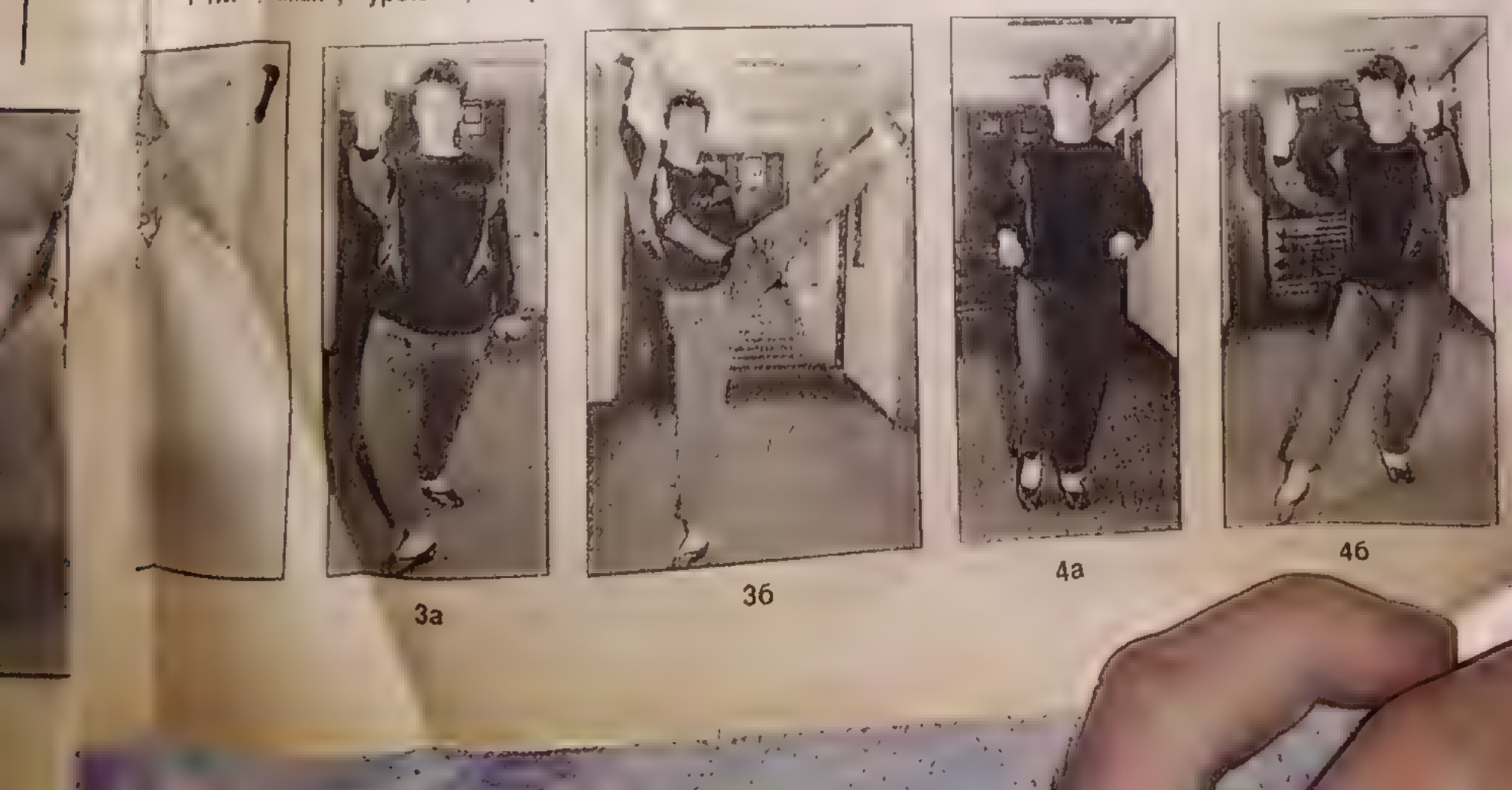
При сильном зуде и отечности хорошо помогают примочки с отваром коры дуба, травы зверобоя продырявленного и череды трехраздельной, листьев мяты перечной, которые берут поровну. 2—3 столовые ложки смеси заливаем стаканом кипятка, нагреваем на водяной бане полчаса, 10 минут настаиваем, процеживаем. Теплым отваром смачиваем салфетки и прикладываем к воспаленным участкам кожи, можно закрепить примочку с помощью бинта. Держать 15—20 минут, повторять процедуру 4—5 раз в день.

При особо тяжелом течении болезни примочки лучше заменить припарками. Тот же набор трав помещают в марлевый мешочек, распаривают его в кипятке, остужают до переносимой температуры и, слегка отжав, прикладывают к пораженным местам. Процедуру повторяют до тех пор, пока зуд не прекратится; делать припарки можно несколько раз в сутки по мере необходимости.

руки опущены вдоль туловища. Правой ногой сделайте полшага вперед, носок слегка развернут вправо, левая пятка немного приподнята, одна рука вытянута вперед (вспомните положение ладони «чжан», урок 1, «Крестьянка» № 1). Другую руку отведите назад, ладонь параллельно полу, пальцы направлены вперед (фото 3а) — вдох.

На выдохе сделайте резкий мах левой ногой, носок оттяните на себя, одновременно согните правую руку и поднимите ее над головой ладонью вверх, пальцы направлены к голове. Левую руку согните и прижмите к груди (фото 3б). Сделайте 3—5 махов левой ногой и столько же, поменяв положение рук. Расслабьтесь, встряхните мышцы рук и ног.

4. «ТИГР ВЫПУСКАЕТ КОГТИ». Встаньте прямо. Согнув левую ногу в колене, перенесите тяжесть тела на нее. Правая нога также согнута в колене, большие пальцы



3а

3б

4а

4б

Красота и здоровье

Школа для мам

ВАРИСЬ, РЫБКА, БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ...

Всем хороша свежая рыба — и вкусна, и полезна всякому, от мала (с 9—10 месяцев) до стара, и здоровым, и больным... Вы собираетесь приготовить карпа, сазана, леща, крупную плотвичку? Замечательно, только не забудьте, пожалуйста, что у рыб семейства карповых водятся, к сожалению, паразиты, вызывающие весьма неприятное заболевание — описторхондроз. Уничтожить их легко, если вы займетесь приготовлением рыбы без спешки: доску, на которой ее разделывали, вымоете под струей проточной воды с мылом и щеткой, крупную рыбу разрежете на куски и будете варить ее не менее 20 минут с момента закипания, а жарить — столько же, под крышкой. Если задумали сделать пирог с рыбной начинкой, выпекайте его не менее 40—45 минут.

Если вы решите засолить свежую рыбу — не жалейте соли! В слабо посоленной рыбе могут сохраниться возбудители болезни.

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат медицинских наук.

ЛИЦО ПОД МАСКОЙ

«Посмотри, что стало с моим лицом — неприятно смотреть на себя в зеркало!» — жалуется приятельница. Кожа и вправду стала шершавой, бледной, появилась угревая сыпь... Значит, самая пора помочь усталой коже питательными масками: они активизируют кровообращение, очищают и сокращают поры, оживляют цвет кожи, смягчают и отбеливают ее.

Делать маски нужно систематически 2—3 раза в неделю, но готовить придется каждый раз заново, перед тем как накладывать. Прежде всего вымойте лицо или протрите лосьоном; затем сделайте маску и полежите, расслабившись, минут 15—20 на низкой подушке. Смывать маску лучше теплой водой. После этого на сухую кожу нужно наложить питательный крем, жирную — протереть лосьоном.

Как накладывать маску? На все лицо и шею, исключив только веки (их лучше предварительно «подпитать» кремом для сухой кожи). Если кожа особенно СУХАЯ, вялая — добавьте в маску или смажьте предварительно кожу растительным маслом, молоком. Для ЖИРНОЙ кожи полезны маски, содержащие кислоту: из фруктов, ягод, овощей. При излишне ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ, РАЗДРАЖЕННОЙ коже эффективна маска из овса (столовая ложка на 3 ложки теплого молока или воды), из льняного семени (столовая ложка на 2 стакана горячей воды). Когда овес набухнет, а семя разварится, теплую кашицу нанесите на лицо. Таким же успокоительным эффектом обладают маски из лекарственных трав. Столовую ложку мяты заварите стаканом кипятка, накройте крышкой, дайте настояться с полчаса, затем процедите и протирайте настоем воспаленные места. Таким же образом [illegible]отовьте настой из ноготков, ромашки, шалфея, подорожника, лепестков розы или шиповника, заправьте крахмалом, как для густого киселя, нанесите на лицо, подержите 15—20 минут, затем смойте водой.

Самую простую и полезную маску для ВОСПАЛЕННОЙ кожи делают из внутреннего свиного или гусиного жира.

Вас беспокоит ОТЕЧНОСТЬ лица? Прежде всего проверьте, не связано ли это с заболеванием сердца, почек. Ограничьте потребление жидкости и соли. Лечение дополните масками: картофельной (сырую картофелину натереть на мелкой терке, слегка отжать, выложить массу на марлевую салфетку и, положив на лицо, слегка смочить соком); чайной (слить слитой чай, гущу наложить на лицо таким же образом, как картофельную); тыквенной (2 столовые ложки мелко нарезанной тыквы довести на слабом огне до однородной консистенции в небольшом количестве воды, добавить половину чайной ложки меда, хорошо перемешать). Маску накладывают на марлю, сверху кладут компрессную бумагу.

Если ОТЕКАЮТ ВЕКИ, поможет делу маска из корней петрушки, пропущенных через мясорубку или натертых на мелкой терке. Держите маску 15—20 минут, затем смойте теплой водой. Крем после нее накладывать не нужно.

Н. ИСТОМИНА, косметолог.

ноги касаются пола возле середины левой ступни. Руки согните в локтях и несильно сожмите в кулаки (фото 4а) — вдох. Поднимите правую ногу и, не выпрямляя колена, поставьте ее впереди себя, опираясь на большой палец. Одновременно раскройте кисти рук ладонями вперед и сделайте продолжительный выдох, сильно втягивая живот (фото 4б). Дышите только носом! На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 дыхания, выставив вперед правую ногу, и 3 дыхания — выставив левую ногу.

5. Теперь возьмите коврик и ложитесь на спину. Положите ладонь правой руки на живот чуть ниже пупка, накройте ее левой ладонью. Все внимание — на выдох, особенно в области живота, под ладонями рук. Дыхание спокойное. Повторите упражнение 5—10 раз, необходимо, чтобы вы ощутили на выдохе тепло в низу живота.

Затем руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Носок правой ноги оттяните на себя, носком левой ноги потянитесь вперед, одновременно втягивая промежность. То же проделайте, поменяв положение ног, ноги при этом не поднимайте. Дыхание спокойное, темп медленный. Повторите упражнение 5 раз с правой ноги и 5 раз — с левой.

И завершим занятие еще одним упражнением на коврике. Поднимите прямые ноги вверх, руки поставьте на локти и, придерживая ими бедра, заведите ноги под углом 45° к голове, подбородок не касается груди. Удержитесь в этой позе не менее 10—15 секунд. Если это упражнение слишком трудно для вас, просто подержите поднятые вверх прямые ноги 10—15 секунд.

Затем, опираясь руками о пол и напрягая мышцы шеи (голову от пола не отрывать!), уложите медленно, плавно ноги в исходное положение, дыхание произвольное. Полежите несколько секунд, закрыв глаза и расслабив мышцы.

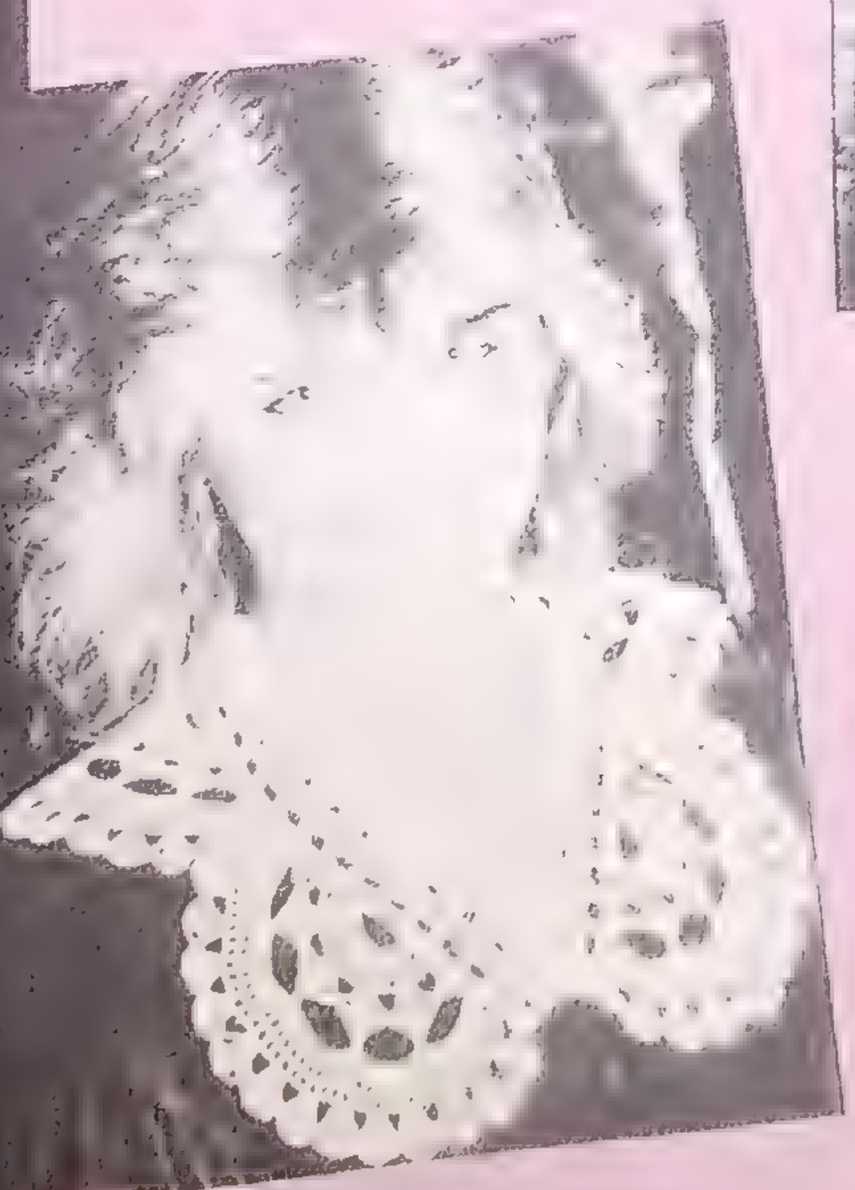
На сегодня все!

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист Московской школы оздоровительных гимнастик.

Хозяюшка

Если верна поговорка, что новое — это хорошо забытое старое, то сарафан, который мы сегодня предлагаем вашему вниманию,— «крик моды». Правда, сейчас у молодежи популярны совсем другие, облегающие формы, короткие юбки. Но рискните, сшейте сарафан — не пожалеете.

Каким болезням чаще подвержены люди, родившиеся в июне? Какие травы укрепят здоровье рожденных в марте? Определить это помогает древнейшая наука — астрологическая медицина



Такой воротничок связала и прислала в редакцию одна из наших читательниц. Вам нравится? Тогда свяжите и себе!

...В конце сказки храбрый Иванушка все равно победит все злые силы. Так и детские недуги отступают перед маминой любовью, терпением, нежностью...

Дорогие читательницы! По вашим многочисленным просьбам с 1-го номера будущего года мы открываем школу макраме. Вести занятия будет Галина НОВАК, вероятно, знакомая многим из вас по популярной телепередаче «Мир увлеченных».

Шьем, вяжем, вышиваем...

А САМА-ТО ВЕЛИЧАВА...

Поэты прошлого неизменно отмечали плавную, горделивую походку, величественность осанки русской женщины... Часто ли услышишь такое о нашей современнице? Может, забот тогда не было, вот и вышагивали? Но труд крестьянки был не легче — тяжелее нынешнего: землю обрабатывала и урожай собирала вручную, за скотом ходила, по дому успевала — печь натопить, воды принести. И все-таки не теряла женственности, которой так восхищались поэты.

В чем секрет? Попробуйте надеть старинную женскую одежду — сарафан. Можно ли в нем пойти быстрой, угловатой походкой, делать резкие движения? Невольно выпрямишься, поднимешь голову, ступишь мягко, аккуратно, «будто пава». Скажете, не носят сейчас сарафаны, архаичны они, старомодны? Ошибаетесь! Сегодня сарафан — это и уютная одежда для дома, и экстравагантный наряд для вечера.

Посмотрите цветную вкладку на стр. 15. Сарафаны эти по крохам воссоздавал энтузиаст народной одежды Александр Колесников. Среди них нет и двух похожих: мастерицы шили их сами и старались разукрасить по своему вкусу. Правда, в пределах традиции — в каждом уголке России были свои фасоны сарафана и мотивы вышивки, а потому, «встречая по одежке», можно было сразу сказать, откуда прибыла гостья.

Жительницы русского Севера — Олонецкой, Новгородской, Псковской, Архангельской губерний носили косоклинные сарафаны — сшитые из выкроенных «по косой» клиньев. Украшали вышивкой, сделанной толстой красной или черной нитью — символами солнца и земли по язычеству. Узоры были узкими, если требовалось вышить широкую полосу, рисунки располагали один под другим. Еще нашивали яркие контрастные полосы: поперечные — по подолу и верху, продольные — по центру и бретелям. Строго соблюдалась пропорция: ширина цветной полосы или вышивки на подоле 9—11 см, двух центральных и грудной 7—9 см, бретелей 3—5 см.

Северный косоклинный крой можно, с некоторой натяжкой, сравнить с современным кроем юбки «солнце» и «полусолнце». При полном косоклине каждые два клина образуют прямой угол, при простом — клинья сшиваются под углом, который зависит от ширины ткани. Как бы «выпадает» часть, заштрихованная на выкройке. Кстати, на ней вы не найдете ни одной цифры — старинный народный крой пользовался только одним измерительным приспособлением — веревочкой. Воспользуемся ею и мы.

Пропустите веревочку под мышками и завяжите бантиком на груди. Сделайте несколько движений — разведите руки в стороны, помашите, нагнитесь. Удобно сидит веревочка, не мешает? Значит, тут и быть началу вашего сарафана. Обычно это расстояние составляет 18—22 см от верхней точки плеча. Измерьте расстояние от веревочки через выступающую часть груди до носка — получится длина переднего полотна. Полотно на спине — той же ширины, а длиной — от веревочки на лопатках до пяток. Полученные длины выкраиваются без припусков — подол подошьется, и сарафан будет как раз по щиколотку. Ширина центральной полосы равна расстоянию между высшими точками груди плюс 2—3 см на швы.

Теперь размеры известны, можно приступать к крою. Берем 6 метров ткани шириной 80—110 см. Выкраиваем прямоугольные полотна: два для центральной полосы и четыре для клиньев (два по длине переднего полотна и два по длине спины). Каждое полотно режем по диагонали, отступив по 3 см от краев (см. схему 1). Когда будете сшивать, на каждый шов уйдет по 1,5 см, и у клина получится острый уголок.

Если ткань гладкая или с мелким рисунком, все куски можно резать одинаково. Если же рисунок крупный и идет в одном направлении — рисунок придется подбирать. Кладем четыре полотна рядом лицевой стороной вверх (см. схему 2) и разрезаем так, чтобы диагонали шли навстречу друг другу. Скалываем отрез 1 по линии АБ с отрезом 1 по линии БВ, отрез 2 по линии АБ с отрезом 2 по линии БВ и т. д. Сшиваются клинья бельевым швом.

Четырех клиньев достаточно, если ваш размер не больше 52. При более полной фигуре между боковыми клиньями делаются две прямоугольные вставки шириной 20—30 см, длиной от пола и на ширину ладони выше талии. Если боковые вставки не нужны, клинья сшиваются по бокам до той же точки.

Сарафан почти готов, осталось пришить бретели — длина их опять-таки определяется расстоянием от веревочки, завязанной на груди, вверх через плечо до линии веревочки на спине. Ширина бретелей 4—5 см. Делают их двойными, располагают так, чтобы середина бретелей совпадала с линией, мысленно проведенной от высших точек груди вверх. Поперечные полосы на груди и спине также двойные, в готовом виде они должны быть на 1—1,5 см шире бретелей. Сначала готовые бретели вшивают между поперечными деталями, а затем прямые полотна груди и слины (до проймы) вкладывают между деталями поперечной полосы и соединяют одним швом.

Осталось скруглить линию низа — чуть срезать уголки клиньев и подшить подол на 5—6 см.

Верх сарафана можно сделать и по-другому — выкроить так, как показано на схеме 3 — этот крой назывался «лягушка». Он более удобный и лучше сидит. Выкраивается «лягушка» целиком, одной деталью, скос бретелей на спине может быть любым — как удобнее. В местах перехода горизонтальных полос в бретели делается небольшое скругление.

Ткань сарафана положите лицом на подкладку, по изнаночной стороне нанесите силуэт кроя «лягушки». Прострочите по этим линиям всю горловину, кроме линий соединения бретелей с сарафаном. Вырежьте середину

Схема кроя полного косоклинного сарафана

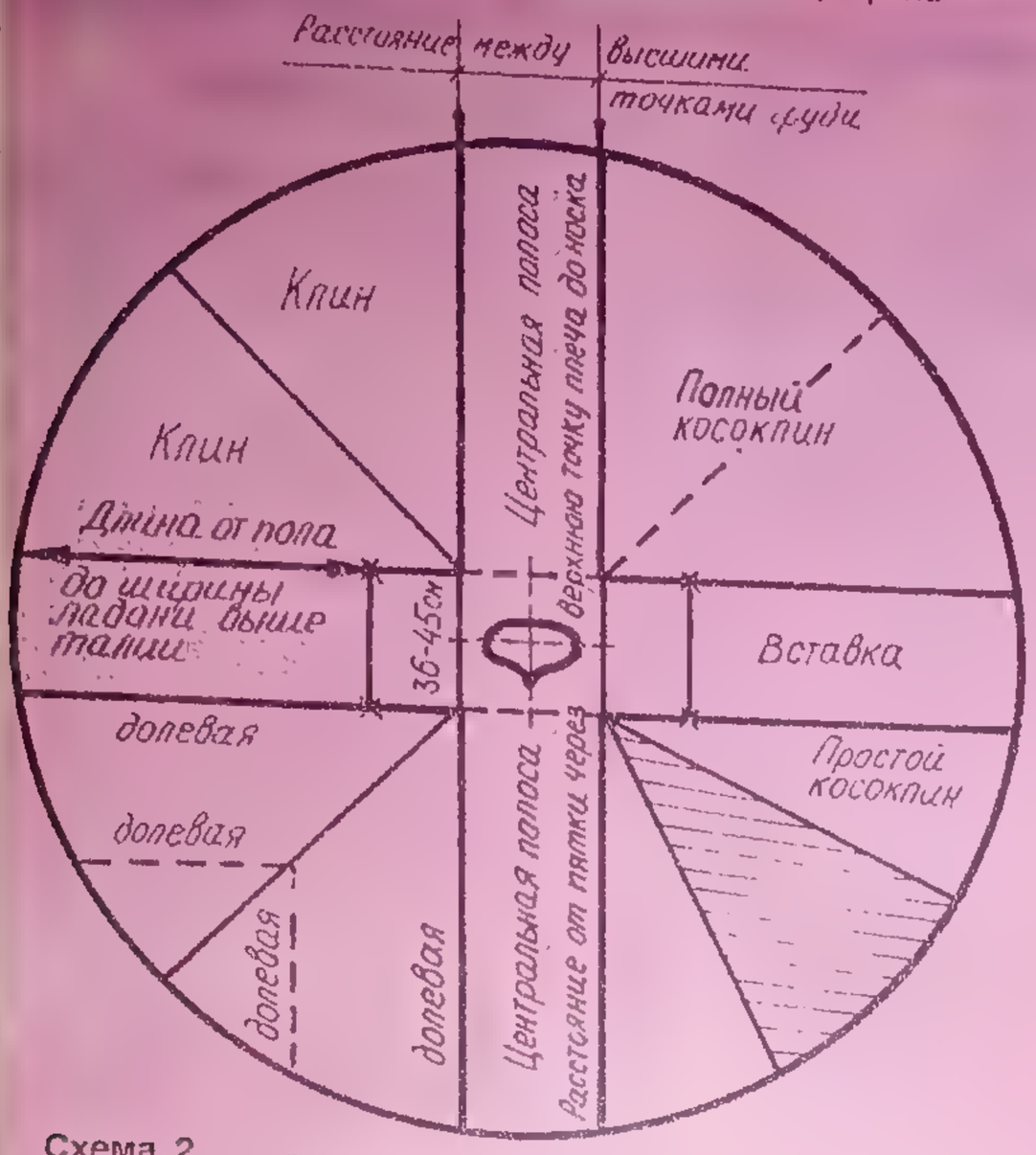


Схема 1

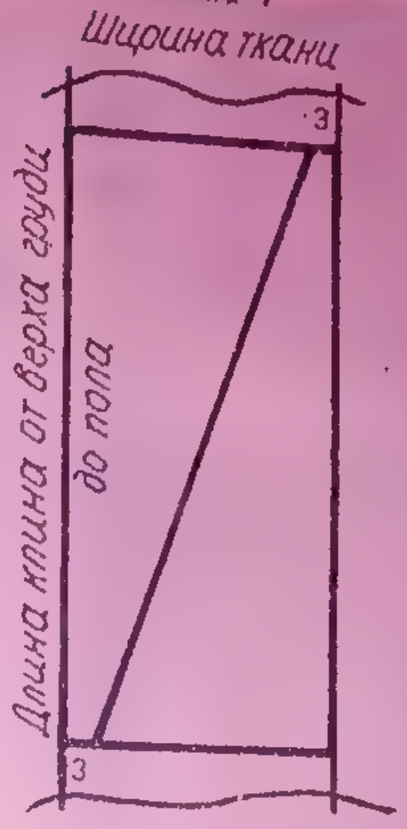


Схема 2

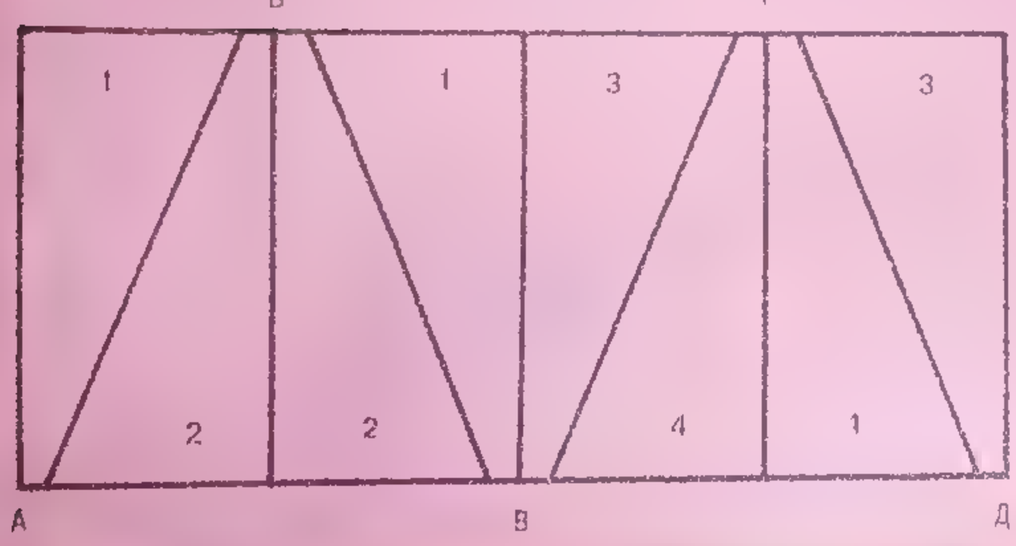
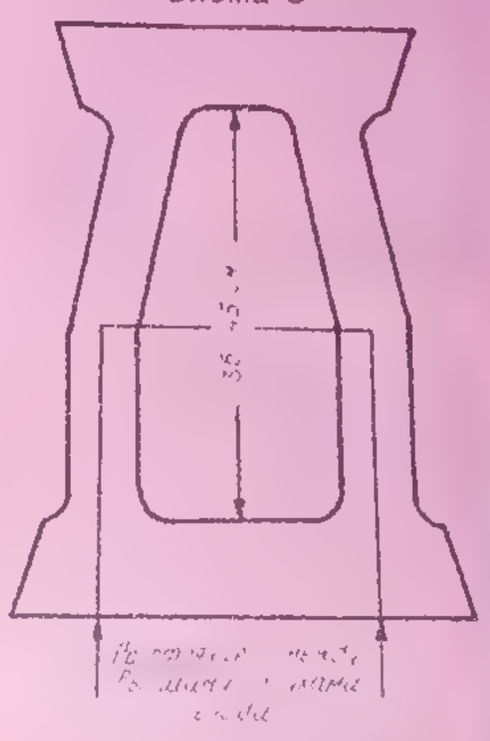
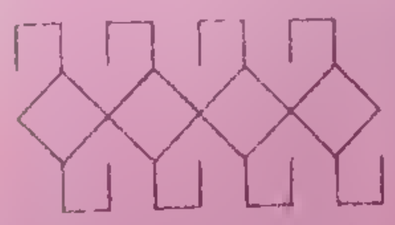


Схема 3



× — крест

| — шов «вперед иголку»



Каждый узор вышивается только одним цветом

горловины, выверните на лицо и отстрочите края. Затем «лягушку» соедините с основной частью.

Простой косоклинный сарафан готов. Но полный косоклин смотрится куда эффектнее. Правда, ткани на него требуется в полтора раза больше, и очень широкой — ведь два сшитых клина должны образовать прямой угол (см. выкройку). Поэтому каждый клин сшивали из нескольких узких полотнищ, выкроенных под углом 45° и сшитых строго по долевой, с подбором рисунка (см. выкройку). Рядов полотен может быть не два, а три, четыре — столько, сколько нужно.

Полный косоклинный сарафан шили без шва на плечах — с длинным перекидным полотнищем. Длина определялась так: от носка перекидывали веревочку через верхнюю точку плеча и замеряли длину до пяток. Традиционная форма горловины — капля или сердечко. Обрабатывалась горловина куском подкладочной ткани, такой же ширины, как центральная полоса, длиной не меньше 50—55 см, чтобы к ней можно было подшить вершины клиньев переда и спинки сарафана.

Готовый сарафан украшали вышивкой — ее образцы показаны на схемах и фотографиях на цветной вкладке. Уверены, если вы сошьете себе сарафан, то сможете оценить красоту и удобство этой старинной русской одежды.

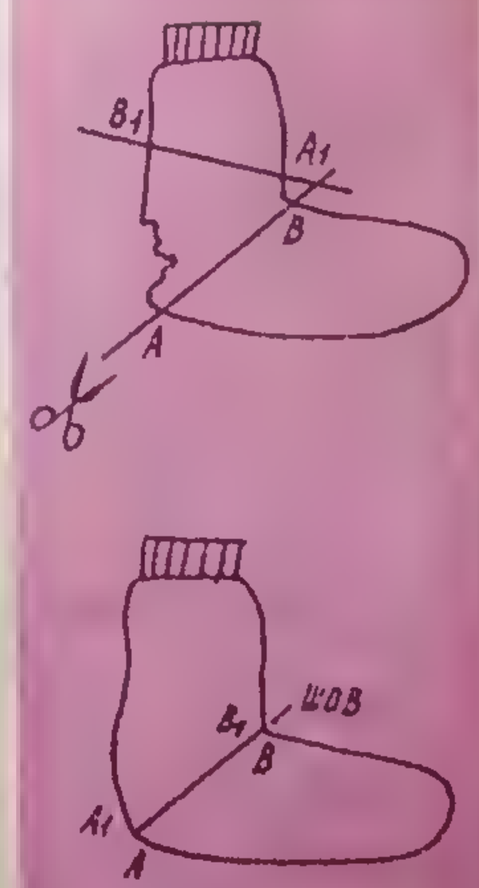
Хозяюшка

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

КУДА ПОДЕВАЛИСЬ НОСКИ?

И куда только подевались обыкновенные хлопчатобумажные носки? У меня в семье трое мужчин — муж и два сына, и для меня проблема замены прохудившихся носков была просто неразрешимой, пока я не нашла способа продлить «жизнь» старых. Делаю это так. Не штопаю бесконечно — штопка рвется еще быстрее, а вырезаю верх пятки (обычно именно в этом месте раньше всего протираются носки), затем отрезаю под углом 45 голенище носка и его нижнюю часть (см. рис.) Голенище поворачиваю на 180 и сшиваю с низом на машинке мелким зигзагом. Верхняя часть, правда, становится при этом короче, но это не так уж страшно.

С. КУЗНЕЦОВА,
г. Сургут.



домоводство

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

ЧЕМ ТОНЬШЕ НИТКИ

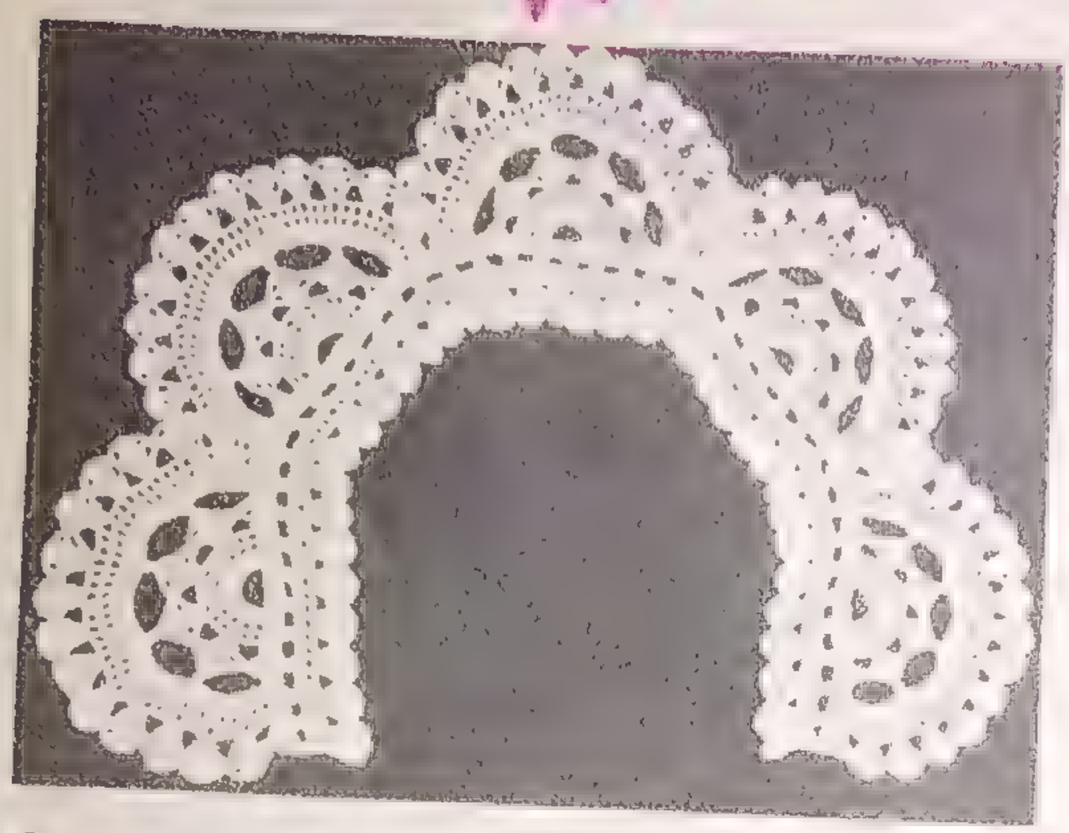
Бывает, хорошая вещь, а носишь ее без охоты. Тогда я беру в руки крючок, нитки и делаю нарядный кружевной воротничок — он так освежает платье! И даже придает ореол романтичности. Воротнички всегда придумываю сама, к каждому наряду — свои. Хочу предложить воротничок, который будет к лицу всем, независимо от возраста

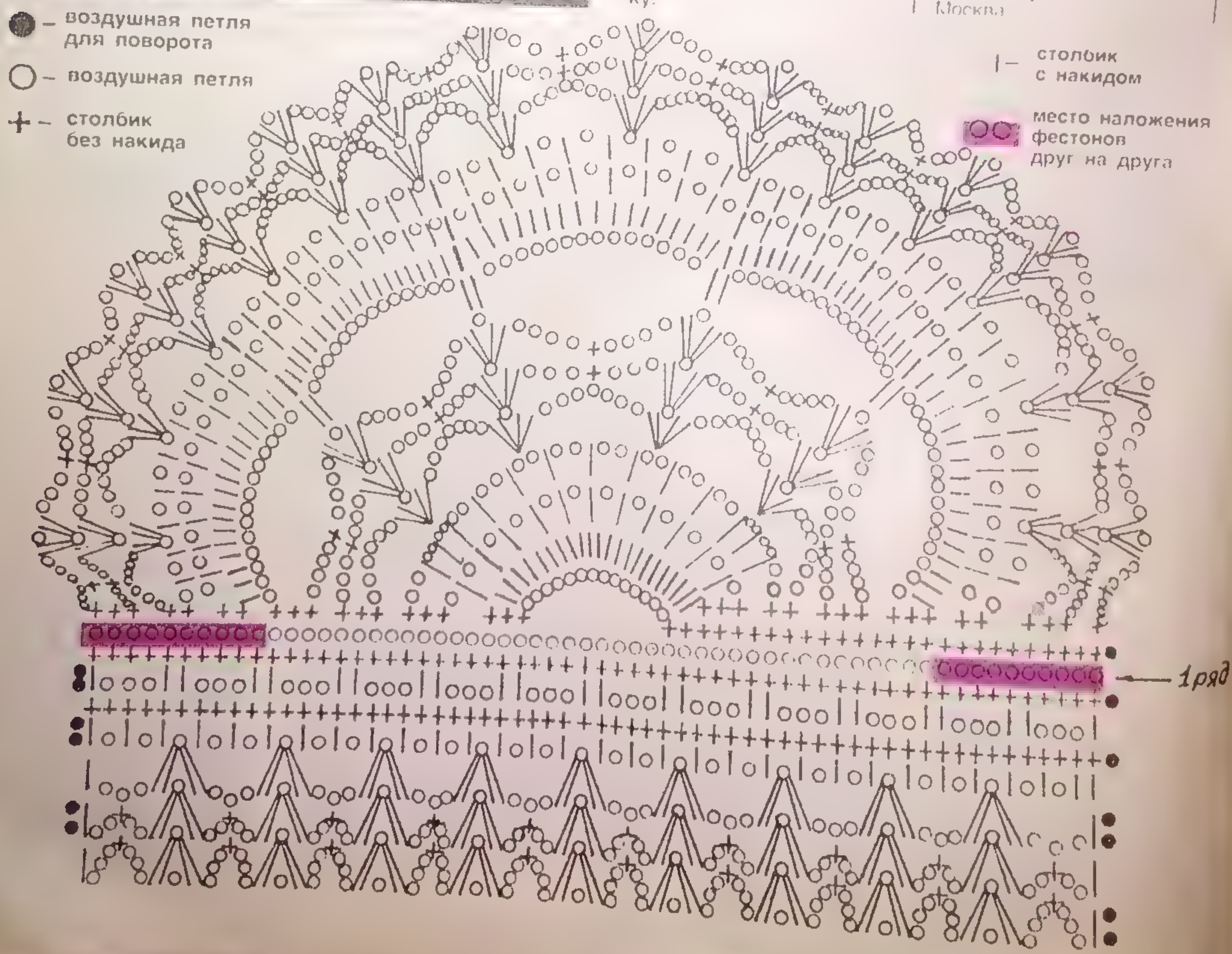
Связан он из белых хлопчатобумажных ниток. Чем они тоньше, тем лучше смотрится воротничок. Сначала вяжу 5 полукруглых фестонов, которые затем соединяю общей отделкой. Основание каждого фестона — 60 воздушных петель. Набираю их посвободнее, иначе они будут стягивать вязку.

На схеме первый ряд вяжется слева направо, затем воздушная петля для поворота, 26 столбиков без накида, 14 воздушных петель, которые закрепляют на 9-й петле основания. Затем еще 2 столбика без накида и 22 столбика с одним накидом под цепочку из воздушных петель. Далее вяжите по схеме. Когда связаны 5 фестонов, соединяю их рядом столбиков без накида. Места, отмеченные контрастным цветом, накладываю друг на друга, центральный фестон сверху. Затем вывязываю отделку.

Готовый воротничок можно слегка накрахмалить, а потом прогладить через влажную марлю.

А. МАЛЬЦЕВА.
Москва



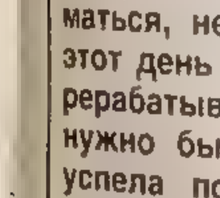


Хозяюшка

МАРИНАД? РАССОЛ? ЗАКВАСКА?

А это зависит от того, что вы хотите заготовить на зиму. ОГУРЦЫ, конечно, солим. Впрочем, сезон их уже прошел, а вот АРБУЗЫ — в самой поре, и до чего же хороши соленые! Выбираем крепкие, плотные, без трещин, с тонкой коркой и не слишком крупные, лучше всего примерно одинакового размера. Хорошо моем щеткой, обсушиваем и укладываем плотно в бочонки. Готовим рассол: 600 г соли на 10 л воды, кипятим его, даем остыть, процеживаем и заливаем в бочонки. Оставляем так на 2—3 дня, а затем выносим на холод, но следите, чтобы не подмерзились — вкус будет уже не тот!

У вас на огороде уродилась ЦВЕТНАЯ КАПУСТА? Советую заквасить впрок! Только когда соберетесь ею заниматься, не назначайте на этот день других дел: перерабатывать цветную нужно быстро, чтобы не успела потемнеть. Крепкий белый кочан делим на соцветия, промываем чистой проточной водой, плотно укладываем в банки и сразу же заливаем заранее подготовленным, проваренным и охлажденным рассолом: на 10 кг капусты 5,5 л воды, по 400 г соли и уксуса. Оставляем на 2 недели при комнатной температуре, потом выносим на холод. Банки можно и не укупоривать, просто завязать пергаментом или закрыть пластмассовой крышкой.



Примерно так же готовим на зиму ЧЕСНОК: делим на зубчики, очищаем каждый от шелухи, моем, выдерживаем в чистой воде 3—4 часа, еще раз ополаскиваем и раскладываем в банки.

Заливку варим из расчета 3 л воды, по 150 г соли и уксуса на 5 кг чеснока. Процеживаем, охлаждаем, заливаем в банки, сверху кладем укроп (стебли и соцветия) для аромата. Оставляем на 2 недели в комнате или кухне, потом храним в холодном месте, закрыв крышками.

А вот ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ лучше замариновать! Это вкусное, ароматное и красивое блюдо — украшение любого стола. Берем зрелые мясистые плоды, тщательно моем, вырезаем плодоножку с семенами, еще раз промываем, чтобы удалить все семена из середины: они придают ненужную горечь. Теперь бросаем подготовленный перец в кипящую воду на 2—3 минуты, перекладываем в холодную — плоды становятся мягкими, их можно плотно уложить в банки. Ставим перец вертикально, прижимая к стенкам, чтобы меньше было пустот. Предварительно на дно банок укладываем по 2—3 зубчика чеснока, очищенных от шелухи, листик хрена, немного зелени и семян укропа, половинку лаврового листа. Заливаем в банки маринад, накрываем крышками и стерилизуем в кипящей воде 5—7 минут, после чего закатываем.

Так же готовятся маринованные ПАТИССОНЫ, КАБАЧКИ, ВАРЕНАЯ СВЕКЛА, порезанные дольками, СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ.

Самая важная операция — приготовление маринада. Он может быть, по вашему вкусу, более кислым, более острым или более нежным. В зависимости от выбора потребуется соответственно: на 3 стакана воды — стакан уксуса, столовая ложка соли, полторы столовых ложки сахарного песка; по 2 стакана воды и уксуса на то же количество соли и сахара; на 3 с четвертью стакана воды — 3/4 стакана уксуса и также столовая ложка соли, полторы столовых ложки сахарного песка.

Сначала кладем в воду соль и сахар, нагреваем, помешивая, пока не растворятся полностью. Кипятим еще 10—15 минут, снимая пену с поверхности. Процеживаем, чтобы отвар был прозрачным, через два слоя марли или полотно. Только после этого вливаем уксус, иначе он улетучится при кипячении, заливка будет слабее и ее консервирующие свойства уменьшатся.

Из ДЫНИ получится замечательное и оригинальное варенье. Правда, потребуется время для его приготовления. Но поверьте, оно того стоит! Дыню берем не перезревшую, с плотной и ароматной мякотью. Очищаем от корки, режем на кусочки толщиной 2 см, опускаем их в кипяток на 5—8 минут.

Отдельно варим сироп: на 1 кг дыни — 1,2 кг сахара и 2 стакана воды. Заливаем подготовленные дольки дыни, ставим на плиту, доводим до кипения и даем прокипеть на медленном огне 7—10 минут. Затем снимаем и оставляем на сутки. Снова слегка провариваем и снова оставляем так на сутки. На третий день доваривaем дыню до готовности. Хорошо бы добавить чуть-чуть ванилина и лимонной кислоты, но можно обойтись и без них.

Чтобы варенье при таком способе приготовления не слишком загустело, я делаю так: заливаю дыню поначалу не всем приготовленным сиропом, а половиной. Когда снова ставлю на огонь через сутки — подливаю половину того, что осталось. Соберусь варить до готовности — тут выливаю весь сироп без остатка. Зато кусочки дыни остаются целыми, аккуратными, делаются прозрачными, как янтарь...

В октябре заботливые хозяйки приносят из лесу полные корзинки БРУСНИКИ. Что за чудесная ягода — и полезна, и вкусна, и с виду аппетитна. И на зиму ее сохранить — проще простого: замочить, и только! Хоть год, хоть и два простоит. Моченая брусника — деликатес, старинное русское блюдо. Горсточка ее украсит стол, любое блюдо превратит в праздничное. Ягоды нужно перебрать, вымыть холодной кипяченой водой, откинуть на сито, дать воде стечь и выложить в стеклянные банки. Заливку варим так: на 5 кг брусники — 4,5 л воды, 125 г сахара, 25 г соли (сахар и соль, как для маринада, заливаем холодной водой, ставим на огонь, кипятим, процеживаем, охлаждаем).

А чтобы вам не пришлось «на глазок» прикидывать, сколько каких продуктов потребуется для этих заготовок, напомню, как в этих случаях без весов определить их вес: крупного сахарного песка в банке емкостью 0,5 л помещается 420 г, в тонком стакане — 200 г, в граненом стакане — 160 г, в столовой ложке — 25 г, в чайной ложке — 10 г.

Мелкого сахарного песка соответственно: 500 г, 225 г, 180 г, 30 г и 10 г.

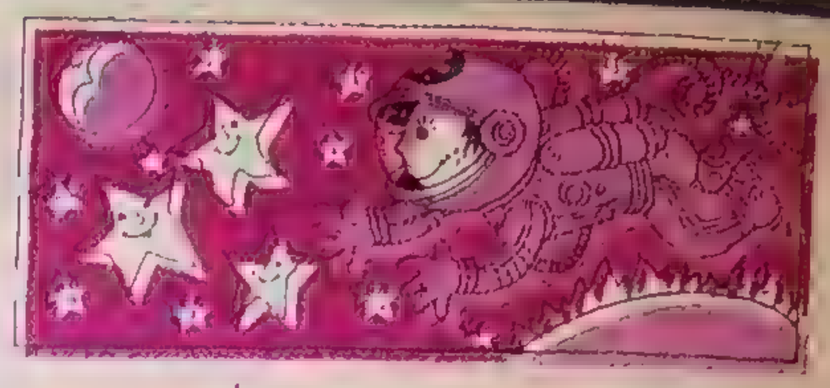
Соли пищевой: 650 г, 325 г, 250 г, 30 г, 12 г.

Уксуса: 500 г, 250 г, 200 г, 15 г и 5 г.

Приятного аппетита!
Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Красота и здоровье

ВЕНЕРЕ НРАВЯТСЯ ФИАЛКИ...



Астрологическая медицина переживает сегодня второе рождение: новейшие исследования космических ритмов на здоровье человека полностью подтвердили многие ее утверждения.

С точки зрения астрологии, организм человека подразделяется на 12 основных частей, и каждая часть находится под управлением одного из зодиакальных знаков. Планеты, находящиеся в момент рождения в различных точках личного гороскопа, действуют поразному, в зависимости от их положения и взаимного сочетания: они могут повышать восстановительные силы организма или ослаблять их.

По мнению астрологов, изучив личный гороскоп и заранее определив свои уязвимые места, можно успешно заниматься профилактикой потенциальных заболеваний.

В астрологической медицине растения используются по принципу симпатии и антипатии, исходя из того, что «СИМПАТИЧЕСКИМИ» планетами или планетами-«друзьями» являются Солнце и Марс, Солнце и Юпитер, Луна и Юпитер, Венера и Юпитер, Марс и Сатурн; «АНТИПАТИЧЕСКИМИ», противоположными планетами являются Солнце и Сатурн, Луна и Сатурн, Меркурий и Юпитер, Венера и Марс. *Болезнь, связанную с неблагоприятным воздействием какой-либо планеты, можно лечить травой, управляемой той же самой планетой, или, наоборот, управляемой антипатичной планетой.*

ОВЕН

Овен управляет головой, лицом, мозгом, костями черепа. Планета этого знака — Марс. Людям, рожденным под созвездием Овна, надо больше пить отваров чистотела, мяты, алоэ, боярышника, барбариса, крапивы, можжевельника, подорожника, чертополоха, шиповника, лука, чеснока, редиса.

1 столовую ложку крапивы залить стаканом кипятка (но не кипятить), настоять не менее получаса, принимать по столовой ложке 3—4 раза в день в качестве кровоостанавливающего, кровоочистительного, витаминного средства.

40—50 плодов шиповника залить литром кипятка, настоять не менее 2—3 часов в теплом месте. Принимать при авитаминозах, головных болях.

1 столовую ложку мяты или мелиссы лекарственной залить литром кипящей воды, настоять в течение 2—3 часов. Принимать 3 раза в день по ⅓ стакана при мигрени и ничем не объяснимой головной боли.

ТЕЛЕЦ

Телец управляет шеей, глоткой, пищеводом, мозжечком, костями шеи. Правящая планета Тельца — Венера. Людям, родившимся под этим знаком, полезны мята, алтей, вишня, гвоздика, гранат, грецкий орех, клевер, фиалка.

Мята перечная используется в фитотерапии как противомикробное, разжижающее мокроту, спазмолитическое и мягко успокаивающее растение. Мяту часто используют в составе сборов, реже — самостоятельно, в виде настоя: 1 ст. ложку мяты заливают стаканом кипятка, греют на водяной бане 15 минут, настаивают в тепле 1 час, процеживают. Пьют по ¼—⅓ стакана теплого настоя 3—4 раза в день перед едой при инфекционных простудных заболеваниях. При заболеваниях носоглотки — ринитах, фарингитах, острых и хронических ангинах — рекомендуется следующий сбор: листья мяты, сосновые почки, траву зверобоя, траву чабреца взять поровну, столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Полоскать горло и глотку.

БЛИЗНЕЦЫ

Влияние знака распространяется на плечи, предплечья, кисти рук, легкие, кровеносную и нервную системы. Управляющая планета — Меркурий. Растения Близнецов — валериана, звездчатка (или мокрица), морковь, виноград, петрушка, тмин, укроп, фенхель, бобовые.

Взять 2 части корня валерианы и по 3 части — плодов и цветков боярышника кроваво-красного, травы зверобоя и травы тысячелистника, измельчить. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 5—6 часов, затем процедить. При нервном возбуждении принимать напар внутрь по ¼ стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Виноградолечение (ампелотерапия) рекомендуется при болезнях печени и почек, при подагре, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью. Оно способствует нормализации ритма сердечных сокращений и артериального давления крови. Однако это лечение противопоказано при сахарном диабете, при сердечно-сосудистой недостаточности со стойким повышением артериального давления и отеками, при нагноениях в легких.

Если симптомы предвещают обострение хронических заболеваний дыхательных путей, быстрый результат даст цикл ингаляций из следующих растений: листья эвкалипта и сосновые почки — по 15 г, листья шалфея и корень девясила — по 20 г, цветы ромашки, трава тимьяна и мяты — по 10 г. Столовую ложку смеси заливают стаканом воды, доводят до кипения на водяной бане и вдыхают пары отвара перед сном 15—25 минут.

РАК

У рожденных под этим знаком могут быть слабыми желудок и органы пищеварения. Управляющая планета — Луна. Раки подвержены влиянию лунных циклов, депрессии и ипохондрии. Можно рекомендовать белую лилию, розмарин, тыкву, капусту, огурцы.

При сильных болях в желудке пить в 4—5 приемов за день настоявшийся напар из следующей смеси: цветки таволги, лист крапивы, трава зверобоя — по 2 столовые ложки. Смесь хорошо перемешать, залить 4—5 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов.

При воспалении желчного пузыря применяют чай (по 2 стакана в день) из отвара следующего состава: золототысячник зонтичный — 1 чайная ложка, корень аира — 1 чайная ложка, цветы тмина песчаного (бессмертника) — 1 чайная ложка. Эту смесь с вечера заливают 2 стаканами воды, а утром кипятят 5—7 минут. Натощак выливают 1 стакан, а остальное — в течение дня за 4 приема. Каждый прием — через час после еды. Хорошо включать в диету тыкву — отварную, запеченную, в виде каши.

Ольга ДАНИЛИНА

Продолжение читайте в следующем номере.

ПУСТЬ МАЛЫШ... ПОМОЛЧИТ

С каким нетерпением мы ждем первого слова ребенка! И вот, наконец, неуверенное: ма-ма! А потом еще и еще, скоро малыш говорит целые фразы, болтает без умолку. И вдруг... слова будто застревают во рту, малыш с напряжением повторяет один и тот же слог, мучительно его преодолевает.

Что произошло? Может, испугался? Большая собака бежала навстречу? Неожиданно упал?

Незначительные, казалось бы, события могут сильно подействовать на ребенка, врезаться ему в память. Но главная причина, считают врачи, другая: ребенок очень впечатлителен, легко возбудим, излишне эмоционален. Или — робок, неуверен в себе. Поэтому любая «мелочь» может вызвать у него сильное потрясение.

И вот — заикание. Малышу, конечно, необходима помощь специалистов — психоневролога, логопеда (педагога, исправляющего речь). Но и от вас потребуется немало терпения и такта, чтобы помочь ребенку преодолеть зародившийся «комплекс неполноценности».

Не торопите малыша, выслушивайте спокойно, как бы «не замечая» заикания. Не требуйте «говори чисто»! Он не должен видеть вашу тревогу, раздражение. Иначе заикание осложнится страхом и дело пойдет еще хуже.

Лучше всего, если ребенок будет как можно меньше говорить, особенно на людях. Специалисты называют эту первую лечебную меру «режим молчания». Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок вообще ничего не заметил. Пусть больше рисует, лепит, возится с конструктором, клеит, вырезает. Не заговаривайте с ним без необходимости, не задавайте лишних вопросов.

Старайтесь в это время ограничивать его общение с другими детьми — лучше сами уделяйте ему побольше времени. Читайте, рассказывайте знакомые сказки, гуляйте. А если ребенок играет со сверстниками — незаметно присмотритесь к их играм. Приложите все силы к тому, чтобы его никто не дразнил, не называл заикой.

Ребенок не должен нервничать — поэтому воздержитесь от резкого тона, грубого, торопливого разговора. Сдерживайте себя ради малыша — глядишь, и остальным членам семьи это пойдет на пользу.

Д. ОРЛОВА

НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПОСТИРАТЬ ПЕЛЕНКИ

В коже человека скрыта целая система кровеносных сосудов, желез, нервных окончаний. Она защищает организм от внешних воздействий, проникновения микробов, она участвует в газообмене, поглощая кислород и выделяя углекислоту...

А теперь представим, что кожа «заболела», потеряла свои защитные функции. Неминуемы заболевания внутренних органов, нарушение обмена веществ и теплообмена...

Особенно опасны кожные заболевания для малышей, ведь их кожица очень чувствительная, нежная, а организм еще так слаб и незащищен! Поэтому давайте-ка заранее позаботимся о том, чтобы у ребенка не было опрелости.

— Что ты ему ежеминутно пеленки меняешь? — учит молодую маму опытная подруга.— Приучишь на свою голову! Подумаешь, полежит в мокром, пока мы чаю попьем.

Он-то полежит и в мокром! Но за эти минуты бактерии, которые активизируются во влажной среде (в мокрых пеленках), выработают аммоний, разъедающий кожу малыша. Так появляется опрелость, которую вылечить очень непросто. Поэтому не ленитесь менять пеленки каждый раз, как потребуется — избежите множества лишних хлопот и забот, а главное — избавите малыша от страданий. Кипятите пеленки, старайтесь сушить их на солнце, очень тщательно полощите, можно добавить в воду чуточку марганцовки. И гладьте с обеих сторон.

Не соблазняйтесь непромокаемыми штанишками! Если носить их подолгу, в этом мокром компрессе опрелость малышу обеспечена.

Чем лечить раздражение? Если оно легкое и быстро проходит, достаточно присыпать опрелости специальной детской присыпкой или тальком. Можно пользоваться детским кремом, глицерином, прокипяченными маслами, но они быстро стираются или впитываются в пеленки. Если опрелость принимает тяжелую форму, придется кипятить и полоскать в растворе марганцовки не только пеленки, но и все вещи малыша: распашонки, простынки, ночные рубашки. Подкладную клеенку моите с мылом и также полощите в растворе марганцовки.

На опрелом месте появились гнойнички? Тогда лучше всяких мазей поможет воздушная ванна на несколько часов в теплой комнате. Грудку и ножки ребенка укутайте легким одеялом, чтобы не охладился, а места, подверженные опрелостям, оставьте на воздухе. Кстати говоря, воздушные ванны на всех стадиях заболевания оказывают эффективное целительное деистие.

СЫПЬ НА ЛИЧИКЕ нередко выступает у новорожденных. Эти крошечные, блестящие, белые прыщики, которые обязательно пройдут с возрастом, никакого лечения не требуют.

Дольше держатся красные пятнышки или гладкие прыщики на щеках. Временами они бледнеют, но потом снова могут покраснеть. Обычно мамы очень беспокоятся, применяют разные мази, но напрасно — мази все равно не помогут, а со временем и эти пятнышки исчезнут сами.

От сосания у новорожденных иногда появляются на губах... мозоли, кожа начинает отслаиваться. И тут лечения не требуется, все пройдет со временем.

В жаркую погоду или в натопленном помещении у малышей нередко появляются маленькие розовые прыщички в подмышечных впадинах и на шее. Это потница. Если не принять меры, она может распространиться и на грудь, спину, лицо, за уши. Лечение простое: воздушные ванны, прохладный воздух. Разведите чайную ложку питьевой соды в стакане кипяченой воды и ватным тампоном, смоченным в растворе, слегка прихлопывайте пораженные места. Можно также припудривать их сухим картофельным крахмалом.

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
педиатр.

красота и здоровье

ХРУПКАЯ СКОРЛУПКА — КРЕПКИЙ ОРГАНИЗМ

В старинных лечебниках в составе целительных смесей довольно часто упоминаются как компоненты куриные яйца вместе со скорлупой или одна скорлупа. Венгерский врач Кромпехер с группой медиков и биологов заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы куриных яиц. Результаты более чем 10-летних исследований превзошли все ожидания. Оказалось, что яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях,— одно из самых распространенных в наши дни нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки. Особенно чувствуется недостаток кальция при беременности: сколько женщин лишились зубов, вынашивая ребенка! Выправить нарушения обмена кальция удается с трудом, т. к. применяемые медициной препараты — хлористый кальций, гипс, мел — плохо усваиваются организмом.

Исследования венгерских медиков показали, что скорлупа куриных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция, который как раз усваивается легко, содержит вдобавок все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме.

Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения.

Введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. *Этого нельзя сказать о скорлупе утиных яиц, которая часто инфицирована и для применения не пригодна.*

Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа, включенная в детское питание, исключительно благотворно действует при рахите и анемии, развивающейся параллельно рахиту. Она способствует активизации кроветворения в костной ткани. Наблюдалось ускоренное заживление при таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра или остеопороз (размягчение костей).

И у детей, и у взрослых применение скорлупотерапии положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

На основе своих исследований доктор Кромпехер дает следующие рекомендации:

● Обязательна скорлупочная профилактика при беременности.

● Чрезвычайно желательна для детей от 1 года до 6 лет.

● Желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19—20 лет).

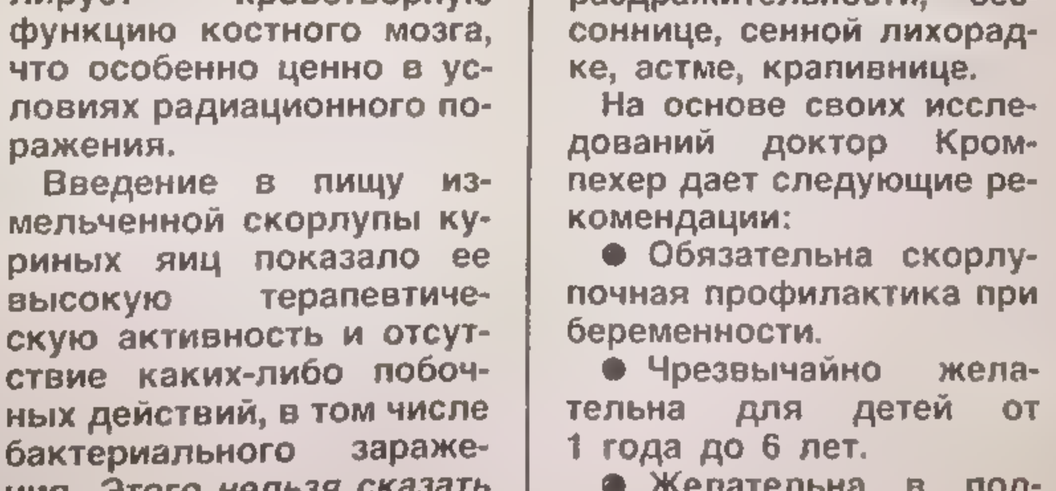
● Профилактически дважды в год полезна скорлупотерапия для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза у пожилых.

● Яичная скорлупа — прекрасное выводящее средство для радионуклидов и может эффективно использоваться в очагах радиоактивного заражения, ибо она препятствует накоплению в костном мозгу ядер стронция-90. (Употреблять от 2 до 6 граммов в день.)

● Прием скорлупок особенно показан в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.

Методика использования скорлупы куриных яиц очень проста. Яйца предварительно моются теплой водой с мылом, хорошо ополаскиваются. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации. Для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка — от 1,5 до 3 граммов ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активный. Прием с утренней едой — творогом или кашами. В аптеках западных стран порошок из скорлупы куриных яиц продается с 1970 г.

(По материалам зарубежных изданий)



В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ

Роман СЕФ

Как только я появился на свет, сразу же начал сочинять стихи, правда, читать и писать я тогда еще не умел, но что-то во мне уже бульк кало, гудело, звенело, напевало. А когда мне исполнилось целых четыре года, во мне появилось главное для поэта свойство — я начал грустить. Когда я слышал романс Гурилёва «Однозвучно гремит колокольчик», я плакал горько и безнадежно, и мне казалось, что это я, одинокий-одинокий, погоняю лошадей в заснеженном поле. И как-то так случилось, что стали сами собой ко мне приходить рифмы.

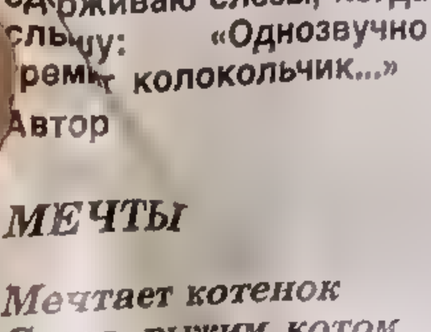
А еще мне всегда очень хотелось летать: ведь это такое счастье — махать руками, плыть в небе и улыбаться. Но вот однажды, когда я писал стихотворение и чувствовал, что оно мне удается, я неожиданно взлетел. Я летел высоко над землей, и меня несло в поднебесье мое собственное стихотворение. С тех пор я иногда летаю. Но главное не в этом. Главное — это то, что я, как в раннем детстве, холодею от восторга, когда вижу, как поднимается предутренний туман над маленькой речкой, и еле сдерживаю слезы, когда слышу: «Однозвучно гремит колокольчик...»

Автор

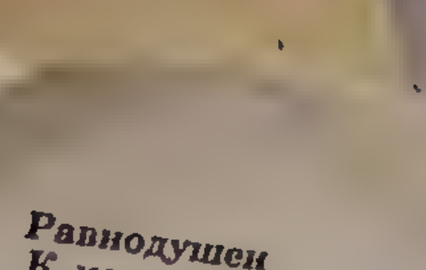
МЕЧТЫ

Мечтает котенок
Стать рыжим котом
Сибирской породы
С ангорским хвостом.
Мечтает щенок,
Стоя в луже
щенячьей,

Стать псом,
Чтобы хвастать
Медалью
Собачьей.
А взрослый
И умный
Бульдог под роялем,
Который давно



Равнодушен
К медалям,
Лежит,
Вспоминая с тоскою
О том,
Как в луже стоял он
Нелепым щенком,
И так ему хочется
Самую малость —
Чтоб снова его
Наказали
за шалость...



ЗЕЛЕНЫЙ ВОДОПАД

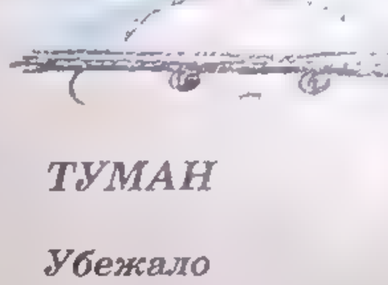
Шумит зеленый
водопад,
Волнуется,
Струится,
И на волнах его
сидят
И стрекоза,
И птица.
Стекает в реку
водопад,
Качается лениво...

И люди
Тихо говорят:
— Смотри,
Какая ива.

ТУМАН

Убежало
Молоко,
Побежало
Далеко,
По полям
И по лугам,
По лесам
И городам.
Загрустил
Аэрофлот —
Не взлетает самолет.
Пассажирам
Нелегко.

Убежало
Молоко.



КАПИТАН

Хорошо бы
В плавании дальнем
Стать мне

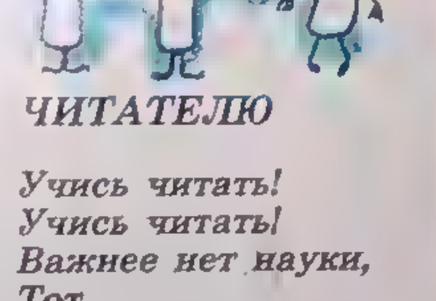
Капитаном
гениальным.
Молчаливый,
Мужественный,
Скромный,
Я бы вел в ночи
Корабль огромный,
Трубку бы курил
И понемножку
Наблюдал бы
Лунную дорожку.
Если б я
На айсберг
Напоролся,
До последнего бы
Я боролся
И, как полагается
Мужчине,
Всех бы спас,
А сам погиб
В пучине.
Но
Пока
Не стал я
Капитаном,
И не плавал я
По дальним
Странам,
Так что я,
Пожалуй,
С братом
Лешкой
Сбегаю
Для мамы
За картошкой.

ЧИТАТЕЛЮ

Учись читать!
Учись читать!
Важнее нет науки,
Тот,
Кто умеет
Сам читать,
Совсем
Не знает скуки.

Всю жизнь свою
Учись читать
Внимательно,
Серьезно,
Я так прошу тебя —
Учись
Читать,
Пока не поздно.

Рис. М. БОЙЦОВОЙ.



Крестьянка

ОСНОВАН В ИЮЛЕ 1922 ГОДА.

АВГУСТ 1991 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Э. Б. МАРКИН,
А. В. МХИТАРЯН,
А. А. ПИЙЕНОВА,
И. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 13.06.91. Подписано к печати 04.07.91. Формат бумаги 60×90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,58. Усл. кр.-отт. 18,00. Отпечатано 1 700 174 экз. (из общего тиража 13 520 000 экз.). Зак. 5895
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24. Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, ул. «Правды Востока», 28.

Адрес редакции: 101480, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки — фотоэтюд А. ЖИУЛЮКИНА.

Адрес подписчика:

60 коп.

Зеркало

Б. М. КУСТОДИЕВ. Купчиха, пьющая чай. 1923 г. Нижегородский государственный худо[illegible]ный музей.

Мало кто из русских художников так четко и полно выразил свой идеал народной жен[illegible] красоты, как Борис Михайлович Кустодиев. Впрочем, идеал ли? Его розовые, пышные, изобильные кра[illegible]цы, конечно же, хороши. Вот одна из них перед нами. Сколько в ней спокойствия и уверенности! Все радует глаз яркостью и свежестью красок, все празднично, молодо, приязненно. Но незаметно ловишь себя на мысли, что чересчур празднично. Чересчур пышно. Слишком ярко и нарядно. Художник не жалеет деталей и подробностей, все, как в жизни, — и сверкающий начищенный самовар, и налитой зрелым соком арбуз, и румяный калач... Но в то же время это не жизнь, а сказка. И, как во всякой сказке, быль переплетается с небылицей, серьезный разговор с шуткой. Есть здесь обязательное преувеличение, вымысел, усмешка, спрятанная в усах рассказчика.

Искренне любя русскую провинцию, восхищаясь ею, художник посмеивается над ее тяжеловесностью, избыточностью. Но так посмеиваются любя. Через нарочитое преувеличение, через восторг и удивление зрителю внушается представление о своеобразии, самобытности образа русской женщины.

...Сколько лет прошло — но и сейчас бывает: увидишь молодую, крепкую красавицу с румянцем во всю щеку, с тяжелой косой вокруг головы да бровями соболиными и вздохнешь: настоящая, кустодиевская. До чего же хороша!

Индекс 70446

И В ПИР, И В МИР

Еще не так давно одежда для дома и деловая, а тем более нарядная отличались друг от друга, как небо от земли. Они и строились по совершенно различным принципам. Сегодня же требования, предъявляемые к одежде, так сказать, унифицированы: удобство, изящество и модные линии во всех случаях жизни! Повседневный костюм праздничным делают дополнения и детали, крой же может быть одинаковым,— как говорится, и в пир, и в мир...

Именно такое платье мы предлагаем сегодня вашему вниманию. Думается, вас привлечет и простота, и универсальность модели.

Итак, платье свободного силуэта, с объемными длинными рукавами — квадратная пройма обеспечивает свободу движений. Это позволяет рекомендовать платье женщинам любого возраста, любого склада фигуры. Низ рукава оформлен встречной складочкой. Спинка и полочка цельнокроеные. В плечевых швах заложены две мягкие складки. Вырез горловины — круглый, с мягким воротником-стойкой. В боковых швах могут быть карманы. Линия талии подчеркнута поясом.

Размер 48—50 (164—96—104), расход ткани — 2 метра при ширине 140 см.

А теперь о главной «изюминке» этого платья. Сшейте его из недорогой гладкой ткани типа фланели, нашейте простые аппликации из обрезков яркой ткани контрастного цвета — вот вам красивая и удобная домашняя одежда. Вы хотите сделать себе нарядное платье? Эту же модель выполните из более дорогой и эффектной ткани — крепа, мягкой шерсти, бархата. Для аппликации подберите кусочки лаковой и матовой кожи или замши (любого размера, формы, цвета), расположите их по своему вкусу — на наших рисунках мы предлагаем несколько возможных вариантов. За один-два вечера (при некотором навыке в шитье, конечно) элегантный наряд будет готов!

● Начинаем, как обычно, с кроя. Деталь полочки с застроченными складочками накладываем на спинку, на которой проложены такие же складочки — они должны на обеих деталях совпасть. Застрачиваем швом шириной 1,5 см, шов разутюживаем.

● Беремся за рукава. По окату и низу сметываем и стачиваем встречные складки, приутюживаем с лицевой стороны, по низу закрепляем складку кожаным треугольником в тон будущей аппликации или основной ткани. Рукав подгибаем на 2 см и подшиваем потайными стежками.

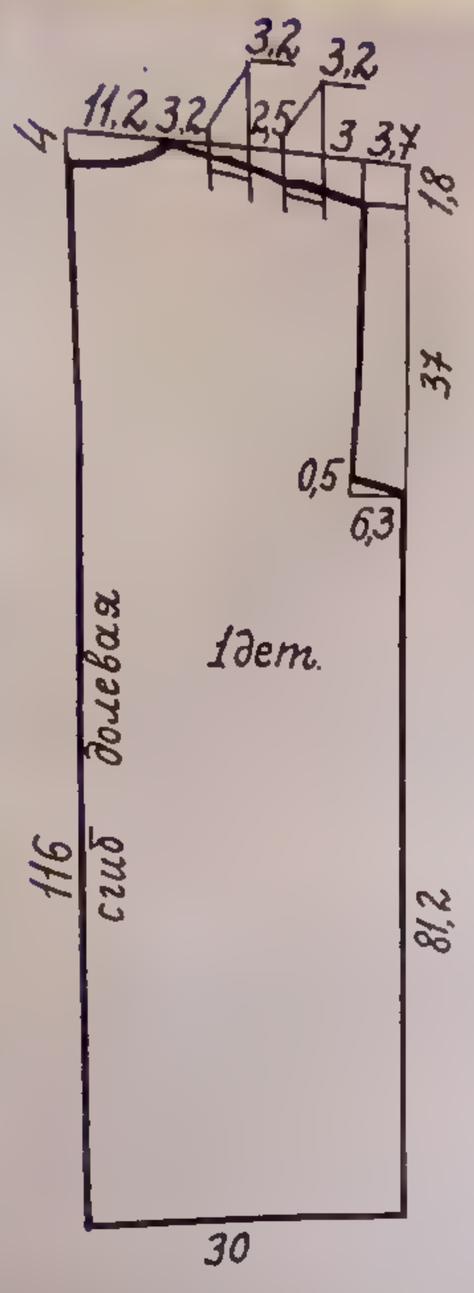
● Не сшивая боковых швов, втачиваем рукава в открытые проймы, совмещая середину с плечевым швом, шов заутюживаем на одну сторону. На линию проймы настрачиваем подготовленную аппликацию.

● Теперь полочку и спинку вместе с рукавами складываем лицевыми сторонами внутрь, сметываем (оставив отверстия для карманов, если решили их сделать) и стачиваем (шов 1—1,5 см).

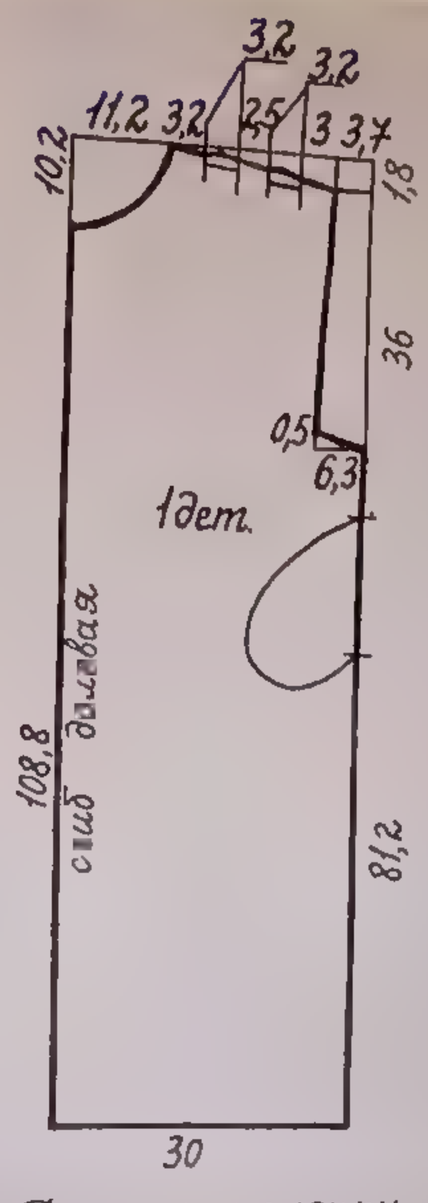
● Делаем карманы из мешковины, притачиваем к оставленному отверстию, концы закрепляем двойной обратной строчкой.

● На выкроенный воротник по линии перегиба настрачиваем аппликации, перегибаем вдоль по середине, складываем лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и стачиваем их (шов 1 см), воротник выворачиваем на лицевую сторону. Внутреннюю часть стойки втачиваем в вырез горловины со стороны воротника, в ту же сторону отгибаем шов.

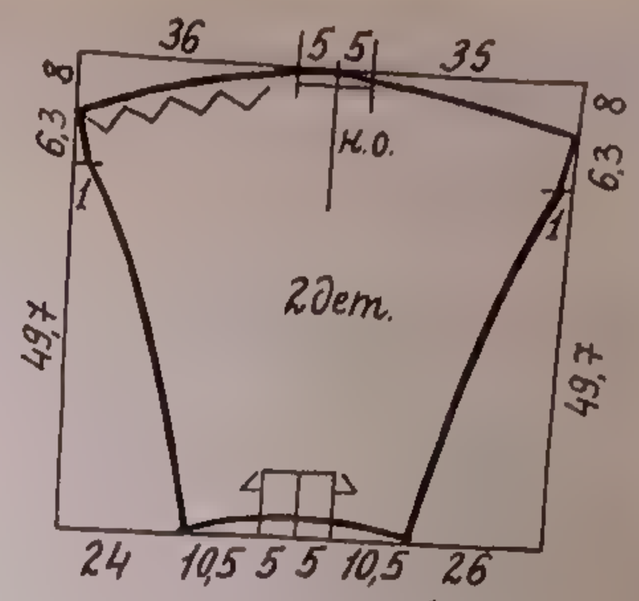
Шили, вяжем, вышиваем



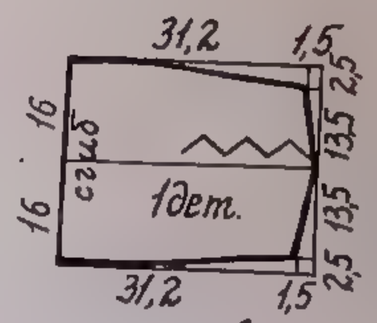
Деталь спинки



Деталь полочки



Деталь рукава



Деталь воротника
Разм. 48-50

Срез наружной части стойки подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая шов на внутренней стороне стойки.

● *Низ платья выравниваем и подшиваем потайными стежками.*

● *Деталь пояса сначала украшаем аппликацией, затем сгибаем по середине лицевой стороной внутрь, обтачиваем шов и концы пояса вместе с прокладкой, оставляя небольшое отверстие, через которое вывертываем пояс на лицевую сторону, выметываем, приутюживаем. Длинные края можно оформить полосками кожи, замши, того же материала, который мы использовали для аппликации.*

Застежка пояса — на одну или две пуговицы.

Вот вы и с обновой!

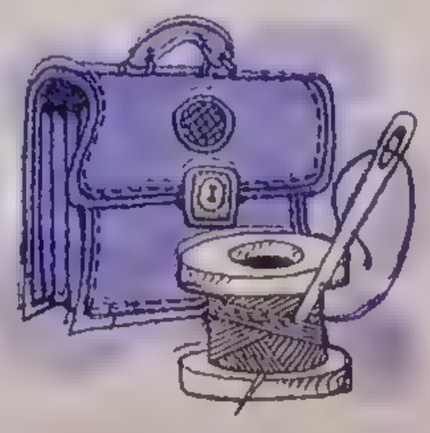
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

ДОЧКА ПОШЛА В ШКОЛУ

В каждой семье это событие, важный жизненный этап: ребенок пошел в первый класс... И перед мамами сразу встают десятки проблем. Одна из них — школьная форма. О том, как трудно ее достать, уже много говорилось, скажу о другом: вот она, наконец, приобретена, подогнана по росту и... Дочка начинает расти «не по дням, а по часам», форма быстро становится короткой. Тут я отпариваю лиф от юбки и вшиваю между ними широкую полосу ткани подходящего цвета, притачиваю ее к лифу. Она, кстати сказать, почти полностью закрывается поясом фартука, так что вставка практически незаметна. С рукавами, которые быстро протираются на локтях, поступаю так: как увижу, что материя становится редкой, начинает просвечивать, вырезаю красивые заплаты из коричневой кожи — можно взять искусственную, от старой сумки, которых в каждом доме по нескольку штук найдется,— в форме ромба или какой



другой фигуры и нашиваю на локти.

Как только дочка надела первую свою форму, я обратила внимание, что она стала высоко плечи поднимать, как будто ей неловко. Потом поняла: дело в том, что бретели фартука все время спадают с плеч, вот девочки и стараются их удерживать на положенном месте. Мелочь, а раздражает, отвлекает от занятий, осанку портит. Что я ни придумывала: и булавкой бретели скалывала за спиной, и укорачивала их — не помогало, фасон, видно, такой задуман (только неизвестно, зачем). Спасибо, соседка посоветовала: пришить к плечевым швам платья и фартука по кнопке. Теперь так и делаю: застегиваю кнопки — и бретели всегда на месте! Может, еще кому пригодится этот простой «секрет»?

Н. СОКОЛИНА

Елена НАУМОВА

КАРЕТЫ ЗЕЛЕНЫЕ, КРАСНЫЕ КОНИ...

Есть в городе нашем,
Есть в нашем районе
Кареты зеленые,
Красные кони.
Мы снова потуже
Подтянем подпругу
И тут же — по кругу,
По кругу, по кругу!..
Мелькают деревья,
Акации, лица.
Но мы уже птицы,
Мы — птицы,
мы — птицы...

НА ЗАКАТЕ

В траве назойливо жужжал
Пузатый жук:
— Пож-ж-жар, пож-ж-жар!
И ворон выкрикнул за ним
Охрипшим голосом:
— Гор-р-рим!
Лягушка прямо из пруда
Кричала:
— Ква-а-ажется, беда!
Аж до крота дошел слушок
О том, что кто-то пруд поджег.
Лишь соловей,
вспорхнув с куста,
Пропел:
— Какая красот-т-та!

УПРЯМЫЙ КОЗЛЕНОК

Целый день жевал козленок
С грядки сорванный вилок.
Не мяукал, как котенок,
И не лаял, как щенок.

И на все вопросы мне
Отвечал упрямо:
— Не-е-е.

ОДУВАНЧИКИ

— Где ты, Катенька, гуляла?
— Я цветов насобирала.
Светлых одуванчиков
В легких сарафанчиках.

Оду-одуванчики...
Где же сарафанчики?

ЧТО ТАКОЕ ЛЕТО?

Лето — это красота!
Лето — это высота!
Змей бумажный в небесах.
Ветер теплый в волосах.

Рис. Н.ШМИДТ.

Крестьянка

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

МАЙ 1991 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 13.03.91. Подписано к печати 01.04.91. Формат бумаги 60×90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,58. Усл. кр.-отт. 18,00. Отпечатано 1 699 872 экз. (из общего тиража 13 780 000 экз.). Зак. 5335
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, ул. «Правды Востока», 28.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки — фотоэтюд А. ТЯГНЫ-РЯДНО. На страницах 2—3 фото Т. МАКЕЕВОЙ и Б. ЗАДВИЛЯ.

Зеркало

Зинаида СЕРЕБРЯКОВА. КРЕСТЬЯНКА С КВАСНИКОМ. 1914 г.
Государственный художественный музей. Нижний Новгород

Она улыбнулась, поймав ваш взгляд. Какой? Любующийся ее молодым, раскрасневшимся от солнца и забот лицом? А может, просто завидующий? Ведь как-то умудряемся жить, не зная или не помня блаженного тепла земли, вкуса воды в знойный полдень...

Индекс 70446

Зеленый уголок

(хозяйкам у крестьянки)

Хозяюшка

№ 35

ЗЕЛЕНЫЙ УГОЛОК

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы, наверное, обратили внимание, что «Хозяюшка» сменила традиционное место в журнале? Это сделано по просьбам многих из вас. Иной раз, как вы пишете, бывало, что легко вынимаемое из середины номера приложение не доходило до подписчиков... Не совсем удобным было и расположение материалов.

Вот что пишет, например, Галина Хохлова из Новосибирска: «Материал, который вы даете, интересный и нужный, но представлен он несколько хаотично. Вы, конечно, знаете, что многие читатели делают подшивку приложения. У меня приличная стопа, но вот то, что в какой-то момент нужно, в ней сразу не найдешь. Листаешь, листаешь... Нам, женщинам, желательно, чтобы со временем мы могли собрать библиотечку из публикаций «Хозяюшки» по отдельным темам. Для этого тема огорода не должна нарушаться вышивкой или советами Марии Ивановны. Всему свое конкретное место. Тогда, глядишь, у тебя накопится нужный материал, где все разложено по полочкам, и вот, пожалуйста,— получаются тетрадки, которые можно переплести и назвать: «РУКОДЕЛИЕ», «ДОМОВОДСТВО». «КАК БЫТЬ КРАСИВОЙ...» и т. д.».

Спасибо за совет, так и сделаем. С этого номера каждый листок приложения будет посвящен определенной теме: вязанию, шитью, домоводству, цветоводству. И вы легко составите из этих листков самодельные справочники. А о том, как сброшюровать их, мы расскажем в следующем номере «Крестьянки».

ВАША «ХОЗЯЮШКА»

ЛИМОН НА ОКНЕ

Все чаще в последнее время у любителей-цветоводов появляется на подоконниках это изумрудное деревце. Оно очень декоративно, его листья выделяют целебные фитонциды, оздоровляя и освежая воздух. А если за деревцем правильно ухаживать, то оно еще и плодоносит.

Некоторыми секретами выращивания домашних лимонов мы и поделимся с вами.

Почва, на которой растет деревце, должна быть рыхлой и воздухопроницаемой. Ее готовят из равных частей перегноя, листовой и дерновой земли и полчасти крупнозернистого речного песка. Но как бы ни была хороша и питательна земляная смесь, лимон необходимо подкармливать. Подкормку проводят два раза в месяц обычными азотными, фосфорными и калийными удобрениями. На ведро воды берут две столовые ложки аммиачной соли, одну ложку калийной соли и одну ложку суперфосфата.

Не забывайте перед каждой подкормкой полить растения чистой водой, тогда удобрения равномерно распределятся по всему земляному кому и не обожгут корешков. Хорошим удобрением является и древесная зола. Доза применения — одна чайная ложка на литр воды.

Нужна лимону и подкормка органическими удобрениями, поэтому три-четыре раза в год его поливают раствором навозной жижи (перебродивший настой коровяка разбавляют в десять раз водой). Поливают лимон отстоявшейся водой комнатной температуры. Почва под цветником должна быть умеренно влажной. Излишняя влага, особенно сейчас, зимой, может вызвать загнивание корней.

Лимон — вечнозеленое растение. Для питания одного плодика деревце должно иметь 10—12 листьев. Поэтому при выращивании лимона в комнате надо сохранять листву, а для этого строго следить за температурным режимом (днем 18—20 градусов, ночью 10—12 градусов тепла), за влажностью воздуха (не менее 60—70 процентов) и количеством света (световой день должен быть около 12 часов). Если листья опадают, то запас питательных веществ сокращается, растение слабеет, не плодоносит и может погибнуть.

Не забывайте о корневой системе. Молодые растения лучше пересаживать ежегодно, взрослые — раз в три-четыре года. Делайте это аккуратно, стараясь не разрушить земляной ком и не повредить корни. Размеры посуды для растения увеличивайте постепенно — при каждой пересадке на 2—3 см.

У хорошего садовода-любителя всегда много последователей, которые, увлекшись новым для себя делом, конечно же, нуждаются в посадочном материале. Как им помочь?

Комнатный лимон размножают семенами или вегетативно (прививками, черенками, отводками). Кстати, при хорошем уходе и из семян вырастают красивые мощные деревья, вот только урожая придется долго ждать — 10—15 лет. Поэтому, чтобы иметь «свои» лимоны к чаю уже через три-четыре года, лучше воспользоваться вегетативным размножением — прививкой и черенкованием.

Прививку можно проводить двумя способами: окулировкой и «в расщеп». Если правильно привьете, то уже через месяц растение даст новые побеги. Но прививка — сложная операция, ее надо проводить аккуратно и быстро. Кстати, когда работаете, не дотрагивайтесь до среза руками, это может повредить растению.

Самый простой способ размножения — черенкование. С плодоносящего деревца срежьте однолетнюю или двухлетнюю ветку с 4—5 листьями. Один срез сделайте прямо под нижней почкой, другой — в 10 см над верхней. Нижнюю пару листьев оборвите. Укоренение лучше проводить в чистом крупном речном песке, под стеклом, при температуре 22—23 градуса тепла. Укоренять и прививать лимон полезнее весной и летом. Вот и все «премудрости» в домашнем цитрусоводстве. Не напугали они вас? Тогда — за дело!

В. СМИРНОВА,
агроном-цветовод.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

Цикл статей «Самочувствием можно управлять» (см. «Крестьянку» за 1984 год), в котором давались и некоторые рекомендации по применению лекарственных растений в сочетании с точечным массажем и акупрессурой, вызвал большой интерес читателей.

Особое их внимание привлек вопрос о лечении тра[illegible]ми — ФИТОТЕРАПИИ.

По просьбе читателей мы открываем новый [illegible] который так и назвали: «АПТЕКАРСКИЙ ОГОРО[illegible] Вести его будет наш постоянный автор, кандидат [illegible]дицинских наук, заслуженный врач РСФСР В. Иванов

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

БЕСЕДА ПЕРВАЯ

На протяжении многих тысячелетий человек в трудную минуту, когда организм его начинал барахлить, давать сбой, прибегал к помощи [illegible] их зеленых друзей — растений. И они выручали его, [illegible] давая силы, помогая бороться с недугами и старостью.

В Древней Руси лечением травами занимались ведуны и знахари.

С распространением письменности на Руси появились и первые книги, так называемые «Травники», содержащие описание способов и рецептов лечения травами.

До наших дней дошел первый русский лечебник «Мази», составленный внучкой Владимира Мономаха. Известен «Изборник» великого князя Святослава Ярославича, в котором приводилось описание лекарственных трав. Большое внимание сбору лекарственных трав уделялось при Петре I. По его приказу были созданы «аптекарские огороды» для выращивания лекарственных трав.

Лекарственные травы широко применяются и ныне — для заживления ран, остановки кровотечения, при бессоннице, повышенной раздражительности, усталости, плохом аппетите, болях в сердце и суставах.

Для того, чтобы самим собирать лекарственные травы, нужно знать, когда их срывать, как правильно сушить, как сохранять их лечебные свойства и, наконец, как приготовить из них нужный отвар или настой. Не забудем и о том, что запасы зеленой кладовой небеспредельны. Бесхозяйственное, потребительское отношение к ним, а тем более превращение сбора лекарственных растений в средство наживы на рынке могут привести к истощению целебной флоры, к исчезновению отдельных ее видов.

Биологически активные вещества содержатся в целом растении и в отдельных его частях: корневищах, корнях, стеблях, листьях, плодах и семенах. Заготавливать надо только те части, в которых [illegible] наибольшее количество лекарственных ве[illegible] определен[illegible] Сейчас зи[illegible] довольно [illegible]етически [illegible] будущим [illegible] и лугам.

Почки березы, сосны, тополя надо собирать ранней весной, когда они набухают, но еще не тронулись в рост. Кору дуба, калины, крушины заготавливают перед началом сокодвижения. Листья собирают в период появления бутонов и цветения растений.

Травы, цветы и соцветия лучше всего собирать в начале цветения. Корни, корневища, луковицы заготавливают во время отмирания наземных частей растения, когда оно переходит в период покоя. Корневища и корни выкапывают лопатой вместе с землей и затем осторожно очищают.

Наземные части растений собирают только в сухую погоду, лучше всего с 8 утра до захода солнца. Подземные части можно заготавливать и в ненастную погоду. После сбора их промывают водой. Нельзя собирать запыленные и загрязненные растения, а также поврежденные болезнью или вредителями. Не стоит собирать их и вблизи асфальтовых и железных дорог.

Собранные растения неплотно укладывают в корзины, не уминая, и перекладывают слой за слоем ветками. Долго хранить сырье нельзя: разрушаются его свойства.

Перед сушкой растения перебирают, сортируют, очищают от земли, моют в холодной воде. Семена, мелкие плоды и ягоды, почки деревьев просеивают от сора и пыли.

Сушки лучше всего проводить на открытом воздухе в тени, под навесом или на чердаке дома под железной крышей. В ненастную погоду можно использовать русскую печь, духовку, в которых температура не должна превышать 35—40 градусов. В зависимости от погоды сырье сушат 3 —7 суток. Высушенные корневища и кора не должны гнуться. Листья и цветы годятся к употреблению, если они свободно растираются в порошок, а сочные плоды при сжатии не склеиваются в комок.

Высушенное сырье хранят в бумажных и матерчатых мешках и пакетах. В каждую тару положите этикетку с указанием научного названия растения (вы должны знать и это, например, из энциклопедии), времени и места сбора. Срок хранения цветков, травы и листьев — 1—2 года корней, корневищ и коры — 2—3 года.

Из высушенных [illegible] ственных растений [illegible] товить вод[illegible] ры. Настои [illegible] листьев, цветков [illegible] отвар — из [illegible] корни.

В [illegible] ные [illegible] ным и горячим способами. В первом случае измельченные частицы растений заливают холодной водой и настаивают в эмалированной посуде в [illegible] крытом виде 4—8 часов. [illegible] тем настой процеживают [illegible] фильтруют через несколь[illegible] слоев марли.

При горячем способе [illegible] мельченное сырье помещ[illegible] в эмалированный или фа[illegible] совый сосуд, заливают кип[illegible] ком, плотно закрыва[illegible] крышкой и настаивают так[illegible] 4—6 часов, затем процежи[illegible] ют и фильтруют. Можно и та[illegible] залить сырье водой комн[illegible] ной температуры, затем по[illegible] стить его в кипящую водян[illegible] баню и нагревать в течение [illegible] минут, а отвары — 30 мин[illegible] Настои оказывают на ор[illegible] низм более быстрое де[illegible] ствие, чем отвары.

Настои и отвары из бол[illegible] шинства растений готов[illegible] так: на одну весовую част[illegible] лекарственного сырья доба[illegible] ляют десять или двадцать ч[illegible] стей воды. Полезны и сбор[illegible] или чаи, смеси высушенных [illegible] измельченных лекарстве[illegible] ных растений.

В народной медицине част[illegible] применяют просто свежи[illegible] сок растений — из отдельн[illegible] его частей или из всего цел[illegible] ком. Годится только сок, п[illegible] лученный из свежих раст[illegible] ний, собранных в то врем[illegible] когда они содержат боль[illegible] всего полезных элементо[illegible] Приготовленный сок употр[illegible] ляйте сразу, не храните [illegible] сначала получите «добр[illegible] врача.

Самое время сейчас, зим[illegible] помочь организму бороться [illegible] простудными заболевани[illegible] то есть дать ему побол[illegible] витаминов. Предлагаем та[illegible] рецепт: 40 г сушеных плод[illegible] шиповника, 20 г сушеной [illegible] лины, 40 г сушеной чер[illegible] смородины залить 4 ста[illegible] ми крутого кипятка, прок[illegible] тить все в течение 10 мин[illegible] затем настаивать сутки [illegible] нимать отвар по 1 ст[illegible] перед обедом. Этого в[illegible] достаточно, чтобы комп[illegible] ровать суточную потре[illegible] организма в витамине [illegible] (Следующую беседу В [illegible] ва читайте в №3)

ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук,
заслуженный врач РСФСР

Ритмичность в природе и в деятельности человеческого организма подмечена еще в древности. Смене сезонного ритма природы подчинено все живое на земле.

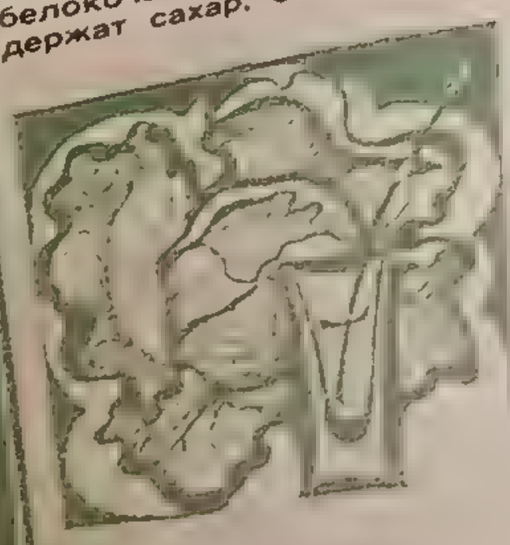
БЕСЕДА ВТОРАЯ

Зимой наш организм работает с повышенной нагрузкой, которая необходима для поддержания теплового баланса и для борьбы с простудными заболеваниями. Организм в этой борьбе победил, но ослаб. И вот теперь, в период перестройки суточных биоритмов, всякое их отклонение от средних физиологических величин проявляется различными обострениями и заболеваниями. Многие, наверное, по себе замечали: именно весной вдруг начинают болеть желудок, печень, появляется ломота в суставах...

Не случайно в медицинской практике в это время года проводят профилактическое лечение, которое предупреждает развитие того или иного заболевания. А чем мы сами можем помочь своему организму? Очень многим! Продолжим наши беседы о «лекарствах», которые щедро преставляет нам природа.

Начнем с КАПУСТЫ ОГОРОДНОЙ.

В народной медицине чаще всего употребляется капуста белокочанная. Ее листья содержат сахар, белки, жиры,



клетчатку, комплекс различных витаминов, ферментов, минеральные соли. Но особенно важным является витамин «У», или, как его еще называют, противоязвенный фактор, который заживляюще действует на язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Этот витамин уменьшает боль, способствует прекращению тошноты, рвоты, изжоги, улучшает обменные процессы в слизистой оболочке желудка и кишечника. Кстати, тем, кто стремится сбросить килограммм другой веса, хочу напомнить, что содержащаяся в белокочанной капусте виннокаменная кислота отлично этому помогает.

Своевременный прием свежего капустного сока предупреждает обострение язвенной болезни и хронических гастритов. Капустный сок готовится сразу перед употреблением. Принимайте его по полстакана теплым, 2—3 раза в день перед едой.

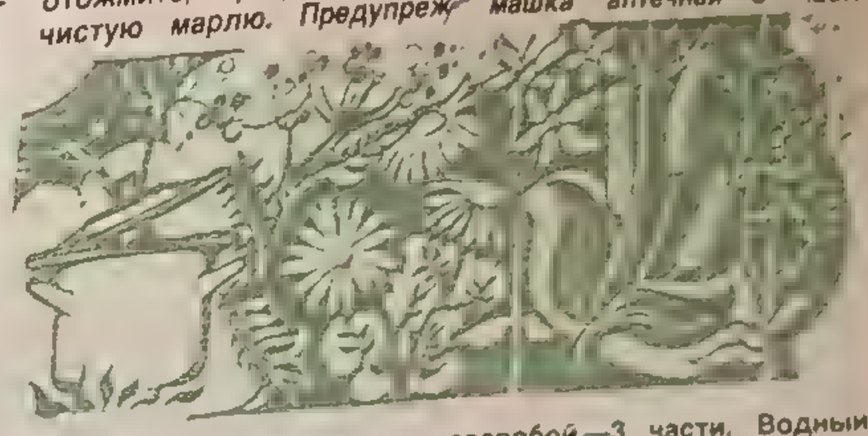
Квашеная белокочанная капуста повышает аппетит, регулирует работу кишечника, улучшает пищеварение. Из-за большого содержания в соке кислой капусты молочной кислоты ее рекомендуют больным, страдающим сахарным диабетом. Считается, что квашеная капуста — хорошее средство против цинги и очень эффективно против диспепсии.

В народной медицине сырые листья капусты применяют при воспалении суставов. Приложенные к больному месту, они снимают боль, понижают местную температуру тканей, способствуют рассасыванию внутрисуставных выпотов.

Отличными целебными свойствами обладает и КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК. Он также эффективен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических гастритах. Сок картофеля, как и капустный сок, нормализует кислотность желудка, регулирует функцию кишечника, прекращает изжогу успокаивает боль

Если вы страдаете постоянными головными болями, и таблетки, кажется, уже не помогают, попробуите обратиться к лекарству наших бабушек — картофельному соку. Напоминаем, что его готовят только из доброкачественного картофеля. В проросших, загнивших и позеленевших клубнях, особенно в кожуре, содержатся вещества, способные вызвать отравление.

Сок готовят так: вымытые и дбсуха вытертые клубни свежего картофеля с кожурой протрите через терку или мясорубку. Измельченную массу отожмите, процедите через чистую марлю. Предупреждая весеннее обострение язвенной болезни и хронического гастрита, пейте сок по полстакана 1 раз в день перед едой в течение двух недель. А с лечебными целями — по полстакана 3 раза в день натощак, за 30 минут перед едой и перед сном.



Издавна известны общеукрепляющие свойства СОКА АЛОЭ, полученного из свежих листьев растения.

Медики рекомендуют сок алоэ для лечения и профилактики язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью. Сок готовят из листьев 3—5-летних растений. Свежесобранные листья измельчают и отжимают. Для лечебных целей принимают по 1 десертной ложке сока 2—3 раза в день для профилактики — по 1 десертной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение двух недель

Для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта в народной медицине очень популярны лекарственные сборы из которых готовят водные настои и отвары Способ приготовления прост 1 столовую ложку смеси лекарственных растении поместите в эмалированную посуду залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, закройте крышкой и кипятите 15 минут Затем охладите смесь процедите. Полученный настои разбавьте кипяченой водои так, чтобы получился стакан жидкости.

При язвенной болезни и *хронических гастритах с повышенной кислотностью желудка рекомендуем такой лекарственный сбор: чистотел — 1 часть, тысячелистник обыкновенный — 3 части, ромашка аптечная — 3 части, зверобой — 3 части. Водный настой готовят так же, а принимают его по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.*

При этих же заболеваниях, но с пониженной кислотностью желудочного сока очень эффективен такой лекарственный сбор: листья подорожника — 2 части, трава мяты перечной — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, цветочные корзинки ромашки аптечной — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, корни одуванчика — 1 часть, корневища и корни аира болотного — 1 часть. Водный настои принимайте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды

Весной в пасмурные дни появляется вдруг боль в суставах рук и ног Она усиливается при ходьбе, по ночам перемещается в поясницу, сжимает икроножные мышцы Вспомните о ТОЧЕЧНОМ МАССАЖЕ НОГ (см «Крестьянку» № 8 за 1984 год), он поможет избавиться от боли и судорог А если к массажу вы еще доавите и натирание поясничной области и икроножных мышц соком хрена, то будете спать спокоино.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ — старое лечебное средство В народной медицине его сок издавна применяют для натираний при радикулитах, миозитах, воспалениях суставов Натертый в виде кашицы хрен применяют для компрессов при головной боли, при болях в пояснице и суставах.

ПОЗЯТОЧИЙ

Но вот уже весна вступает в свои права. Опушки лесов, песчаные берега рек, склоны оврагов, щедро поливаемые солнечными лучами, оделись в зеленый наряд. Золотом вплелись в него аккуратные корзинки цветков мать-и-мачехи. Их можно встретить по всей Европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Это растение многие знают как сорняк, но в то же время оно и лекарственное сырье. Крупные округло-сердцевидные, сверху темно-зеленые, гладкие листья сни-

зу покрыты белым пушком. Их верхняя часть холодит, а нижняя — греет, может, оттого и назвали ее мать-и-мачехой. Есть и другие названия: околоречная трава, камчужная трава, белокопытник, двуличник, водяной лопух, мать-трава, царь-зелье.

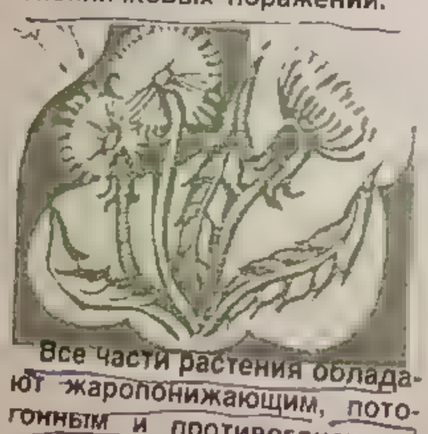
МАТЬ-И-МАЧЕХА издавна применяется в народной медицине. В листьях растения содержатся эфирное масло, яблочная и винная кислоты, витамин С, полисахариды и много других химических веществ.

Из мать-и-мачехи готовят водные настои и отвары, которые считаются самыми древними и самыми верными средствами от кашля. Слизь, которая содержится в листьях, переходит в раствор или отвар и при употреблении обволакивает оболочки рта, горла и гортани, тем самым защищая их от раздражения. Настои и отвары из листьев растения применяют при ларингитах, трахеитах, бронхиальной астме и бронхоэктатической болезни. Кроме того, в народной медицине отвар листьев применяют при болезнях сердца, одышке, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря. Сок, выжатый из свежих листьев, в виде примочек и компрессов используют при воспалении вен, опухолях, язвах, воспаленных ранах и нарывах. Крепким отваром (1:10) из смеси листьев мать-и-мачехи и листьев крапивы, взятых поровну, рекомендуется мыть голову при обильной перхоти, зуде кожи головы и выпадении волос.

Для приготовления обычного водного настоя берется 1 столовая ложка мелко изрезанных листьев, заливается кипящей водой и 30 минут настаивается в эмалированной посуде, затем остужается при комнатной температуре, процеживается. Настой принимается по полстакана 2—3 раза в день за час до еды.

Следом за мать-и-мачехой золотисто-желтым пламенем разливается по лугам, полянам, лесным опушкам, вдоль дорог ОДУВАНЧИК. Его называют еще дойник, молочник, дуан, одуй плешь, зубной корень, бабка.

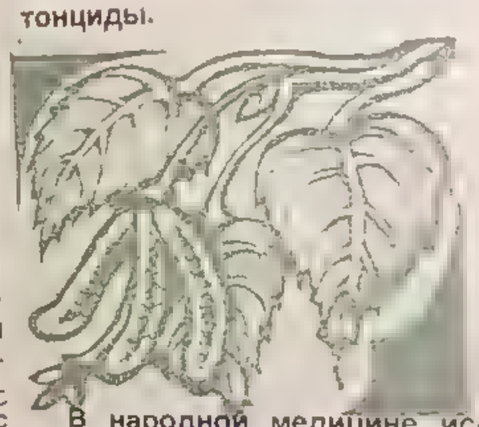
Лекарственные свойства одуванчика также известны с глубокой старины. Для лечебных целей используются корни, листья, сок. Листья и сок собирают в апреле — августе, корни — ранней весной до цветения и поздней осенью. Одуванчик применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, работы желудка и кишечника, повышения желчевыделения. Водный настой корней вместе с листьями оказывает возбуждающее действие на организм, усиливает у кормящих матерей выделение молока, улучшает обмен веществ при кожных заболеваниях, чем способствует лечению экзем, кожного зуда, различных гнойничковых поражений.



Все части растения обладают жаропонижающим, потогонным и противоглистным действием. В народной медицине Востока одуванчик использовали при укусах змей. Млечный сок его употребляют для выведения мозолей, для удаления угреи, веснушек и темных пятен на лице. Порошок сушеных корней одуванчика употребляют для повышения аппетита, выведения из организма вредных веществ. Из листьев ранней весной готовят салаты, которые улучшают обмен веществ. Чтобы салаты не горчили, перед приготовлением листья рекомендуется на 30 минут положить в соленую воду.

Для приготовления отвара из корней одуванчика 3 столовые ложки измельченных корней заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 15 минут, охлаждают 45 минут при комнатной температуре, остаток отжимают, процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды как повышающее аппетит и желчегонное средство.

Во все времена года хороша белоствольная русская БЕРЕЗА. Она дает прохладу и тепло, тихий шелест ее ветвей снимает нервное напряжение, поэтам дарит вдохновение, а нам всем — здоровье. Береза — лекарственное дерево. В березовых почках содержится эфирное масло и еще малоизученные потогонные и мочегонные вещества, в листьях — аскорбиновая кислота, эфиры, дубильные вещества, виноградный сахар, фитонциды.



В народной медицине используют почки, листья и березовый сок. Почки собирают ранней весной в период их набухания, когда они еще не распустились. Листья собирают в течение всего лета, березовый сок — весной в начале сокодвижения. Водные настои и отвары почек обладают мочегонным, потогонным, желчегонным, обезболивающим и противовоспалительным действием. При миозитах, артритах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях хороший эффект оказывает спиртовая настойка березовых почек, которая готовится на 90-процентном спирту в соотношении 1:5, то есть на одну весовую часть березовых почек добавляется 5 весовых частей спирта. Настойку применяют наружно для втираний и компрессов. Но можно принимать и внутрь по 1 чайной или 1 столовой ложке, в зависимости от переносимости алкоголя, как мочегонное и желчегонное средство. Хорошее потогонное действие оказывает водный настой березовых листьев при отеках, связанных с сердечно-сосудистой недостаточностью, и мочекислом диатезе.

Свежесобранные листья березы, подогретые в посудине под грузом, используют для снятия невралгических болей: надо поставить компресс на поясничную область или укрыть листьями больную руку или ногу на 30—40 минут.

Березовый сок обладает общеукрепляющим средством, оказывает слабое мочегонное действие. Его способность растворять почечные камни используют при комплексном лечении мочекаменной болезни. Для лечения применяется только свежий березовый сок: бесцветная жидкость без запаха, приятного сладковатого вкуса. (При хранении сок быстро портится, приобретает неприятный запах, прокисает.) Свежий сок пьют при бронхитах, хронических пневмониях, при туберкулезе по 1 стакану 3—4 раза в день.

Подготавливая свой огород для весенней посева, подумайте и о том, что вы посеете укроп, петрушку, хрен, ромашку, редьку, веклу, сельдерей, шпинат, щавель. Все это вам пригодится в вашей зеленой аптеке. Много придется потрудиться весной на огороде, не раз и не два поклонитесь вы матушке-земле. А как иначе? Порой так накланяетесь, что поясница заболит. Но ведь мы освоили точечный массаж и с болью справимся.

Екатерина Ивановна из Пензенской области пишет: «Спасибо тебе, «Крестьянушка», за добрые советы, самомассаж меня поставил на ноги. Но весна силу набирает, скоро работы прибавится, а поясничка...»

За поясницу, Екатерина Ивановна, не беспокойтесь, еще раз ДАВАЙТЕ ПОВТОРИМ, КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ МАССАЖ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ. Делать его надо утром перед работой, в перерывах между работой и после работы дома. Каждая процедура занимает 5—7 минут, выполняется в виде самомассажа. Начинать самомассаж надо всегда с поглаживания поясницы, затем пальцы заведенных за [illegible] ладоней устанавливают перпендикулярно на 3—4 см от позвоночника ниже болевого участка и каждым пальцем, начиная с указательного, проделывают вращательные движения до появления чувства тепла. Затем пальцы переносят выше — и так по всей поясничной области. Заканчивают самомассаж поглаживанием. Как рукой снимет боль и усталость.

Как видите, мы многим можем помочь нашему организму в тяжелый для него период — смены сезонного ритма.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ

ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ

Светлые, солнечные майские дни — самая жаркая пора для огородника, пора посевов и посадок в открытом грунте. Как только сойдут талые воды и почва начнет созревать, спешит он с заступом в руках на свой огород. Но у начинающего огородника возникает сотня вопросов: как сажать, где сажать, наконец, что сажать?

НАЧНЕМ С ПЛАНИРОВКИ. Не думайте, что планировка участка — дело второстепенное. Ошибки потом не исправишь — овощи, посаженные не на своих местах, будут чахнуть и высокого урожая не дадут даже при хорошем уходе. Вот несколько советов. Для начала разбейте участок на четыре части. Одну отведите под картофель. Учтите, что эта культура светолюбива, предпочитает легкие супесчаные земли. Почву под картофель заправляют органикой, минеральными удобрениями, золой. Второй участок отведите под культуры, которым необходимо большое количество органических удобрений — навоза, перегноя, компоста. Здесь сажайте капусту, огурцы, кабачки... На третьей делянке разместите помидоры, лук, чеснок, горох и бобы. Органики под эти овощи вносим меньше, но обязательно в сочетании с минеральными туками. И, наконец, на четвертом участке помещаем корнеплоды — морковь, петрушку, свеклу, репу, редьку, пастернак, брюкву. Эти культуры нуждаются в минеральных удобрениях. Совет из практики: морковь сейте рядом с грядками лука, так как они взаимно защищают друг друга от вредителей. Многолетние овощи — ревень, щавель, хрен и многолетние луки — разместим на отдельном участке. Для зеленных культур (редис, салат, шпинат, укроп) не стоит отводить специального участка, их можно выращивать в междурядье основных культур как уплотнители. Зеленные очень скороспелы и основной культуре не повредят.

Кукурузу, подсолнечник советуем высаживать как кулисные растения между посадками огурцов, кабачков или тыквы, а также по границам огорода.

ГОТОВИМ ПОЧВУ. Итак, вам уже ясно, где и что будет расти. Теперь, не теряя ни минуты, начните готовить почву. Лучше всего, если глубокую перекопку участка вы провели еще осенью и тогда же внесли удобрения (все, кроме азотных, которые легко вымываются талыми водами). Когда почва «поспеет» — станет рыхлой и равномерно влажной, приступайте к предпосевной обработке. Перекапывайте участок, но на меньшую, чем осенью, глубину, разбивая комья, выбирая корневища сорняков и камни. После этого нужно прорыхлить землю граблями. Надо ли делать грядки? Это зависит от особенностей вашего участка. Гряды и гребни необходимы на низких, сырых, пойменных местах. Если огород расположен на открытом солнечном месте — выращивайте овощи без грядок.

СОРТ — ОСНОВА УРОЖАЯ. Часто неопытные огородники, приобретая семена овощей, не обращают внимания на сорт. В результате на огороде растет лук, не образующий луковиц, стрелкующая репа или чахлые помидоры с плодами не больше гороха. И невдомек незадачливому овощеводу, что посаженные им сорта предназначены были для другой климатической зоны, где и долгота дня, и тепловой режим, и влагообеспеченность совсем иные. Поэтому приобретать семена нужно только тех сортов, которые рекомендованы для выращивания в вашей зоне. Вот какие сорта мы рекомендуем для выращивания в средней полосе. Капуста: раннеспелый сорт — «июньская», «номер первый», «скороспелая»; среднеспелые сорта — «слава», «белорусская», «слава грибовская»; поздние сорта — «амагер», «каширка», «московская поздняя», «зимовка». Капуста цветная — «гарантия». Морковь — «нантская», «лосиноостровская», «шантане». Петрушка — «сахарная». Сельдерей — «яблочный», «корневой грибовский». Пастернак — «круглый». Редис — «рубин», «сакса», «розово-красный с белым кончиком». Репа — «петровская». Редька: летний сорт — «одесская», зимний сорт — «зимняя круглая черная». Свекла — «бордо», «подзимняя», «грибовская плоская». Лук репчатый — «бессоновский», «спасский», «даниловский», «муромский». Огурцы: сорта для открытого грунта — «муромский», «вязниковский», «неросимый», «изящный», «нежинский»; сорта для защищенного грунта — «московский тепличный», «ТСХА-1». Кабачок — «грибовский». Помидоры: сорта для открытого грунта — «алпатьева», «талалихин», «грунтовый грибовский», «белый налив»; сорта для защищенного грунта — «грибовский», «московский осенний». Чеснок: озимый сорт — «дунганский местный», яровой сорт — «московский». Горох — «неистощимый», «жегалова». Бобы — «русские черные». Укроп — «армянский», «грибовский». Салат: листовой — «московский парниковый», кочанный — «майский». Ревень — «циклоп», «виктория». Щавель — «бельвильский». Картофель: ранние сорта — «ранняя роза», «прекульский ранний»; средние сорта — «лорх», «берлихинген».

СЕЕМ И САЖАЕМ. Итак, почва подготовлена, необходимые семена приобретены — начинаем посев. Чтобы не потерять ни грамма драгоценной почвенной влаги, сеем сразу в только что подготовленную землю. Сначала вносим семена холодостойких овощей — моркови, петрушки, щавеля, шпината, редиса, салата, лука. Зеленные культуры — редис, салат, шпинат, укроп — советуем высевать в несколько сроков с интервалом в 7—10 дней между посевами, чтобы продлить время их потребления. В первой же декаде мая сеем репу, редьку, горох, бобы, высаживаем рассаду ранних сортов капусты, чуть позже сеем свеклу. Затем сажаем картофель. Клубни нужно подготовить заранее, в марте положить на проращивание, чтобы ко времени посадки они дали хорошие ростки. И, наконец, к концу месяца, когда угроза возвращения заморозков уже миновала, пора высаживать в грунт огурцы, помидоры, кабачки, фасоль. Семена сеем в бороздки, проложенные по шнуру. Глубина бороздки должна быть везде одинаковой — иначе всходы взойдут неравномерно. Часто начинающие огородники сеют семена глубоко, отчего они или совсем не прорастают, или прорастают очень медленно. Советуем мелкие семена (репу, морковь, салат) сеять на глубину 1—2 см, средние (огурцы, свекла) — на 2—3 см, а крупные (горох, бобы, фасоль) — на 3—5 см. Кроме того, чтобы избежать чрезмерного загущения всходов, рекомендуем перед посевом смешивать мелкие семена с песком или сухой землей. После посева землю слегка уплотняем. Посевной полив ускоряет появление всходов, но после него часто на поверхности земли образуется корка, которую нужно обязательно разрыхлить, когда верхний слой почвы слегка подсохнет. Рассаду сажаем так. По шнуру размечаем рядки, острым колышком или совком делаем лунки. В лунку опускаем корень рассады, плотно обжимаем вокруг него землю, а вокруг стебля делаем лунку для полива. Поливаем сразу же после посадки растения. Рассаду лучше всего сажать в пасмурный день или ближе к вечеру — так она быстрее и лучше приживется. Картофель сажаем «под лопату», но можно и в борозды. Клубни в землю кладем глазками или ростками вверх. Глубина посадки 10—12 см, расстояние между рядками 60 см, а между клубнями 25—30 см.

Хорошего вам урожая!

Агроном В. СМИРНОВА.

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук

Май — венец весны, пора цветения. Этот месяц, щедрый на красоту, дарит нам и целую россыпь целебных растений. Привычные, давно знакомые травы и цветы могут быть полезны вашему здоровью.

Уже расцвела РОМАШКА АПТЕЧНАЯ, цветки которой, собранные в мае—августе, можно использовать как для лечебных, так и для косметических целей. Растение содержит эфирные масла, различные кислоты, каротин, горечи, слизь, камедь.

Отвары и настои ромашки аптечной применяются как легкое слабительное, потогонное, желчегонное, вяжущее, болеутоляющее, противовоспалительное и успокаивающее средства. При заболеваниях печени и желчных путей препараты ромашки снимают спазм желчных протоков, усиливают желчеотделение, уменьшают воспалительные явления. Ромашку назначают при острых и хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах и энтероколитах. Настоями ромашки полощут горло при стоматитах, гингивитах, тонзиллитах, ангинах. Наружно крепкие растворы ромашки (1:10) используют для ванн при ревматических и подагрических поражениях суставов, для обмывания лица в косметических целях, для промывания язв и нагноившихся ран.

Ромашку можно использовать как заварку вместо чая (15 г сухих соцветий ромашки на 1 литр воды). Такой чай, выпитый с сахаром и молоком на ночь, способствует крепкому и спокойному сну.

Для приготовления отвара ромашки 4 столовые ложки сухих соцветий помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды, закрывают крышкой и в течение 30 минут нагревают на водяной бане. Охлаждают при комнатной температуре 20 минут, процеживают, отжимают. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

Ромашку широко используют в косметике. Настоем из сухих цветков рекомендуется обмывать лицо, что повышает тонус кожи, а также делать из настоя маски. Особенно хорошо помогает ромашка при очень чувствительной коже. Примочки успокаивают усталые и покрасневшие веки, уменьшают воспаления и жжения при солнечных ожогах.

В начале мая в лесах, на полянах, около жилья, по берегам рек появляются заросли КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ, ее еще называют жаливой, жгучкой, кострикой, стрекавой...

В ней содержится аскорбиновая кислота, витамин К, хлорофилл, гистамин, муравьиная кислота, благодаря которой, кстати, крапива и жжется.

Листья крапивы заготавливают в июне—июле, сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

В народной медицине крапиву применяют как кровоостанавливающее, мочегонное, противолихорадочное и противокашлевое средство и для предупреждения камнеобразования в желчном пузыре и почках. Она стимулирует обмен веществ, и ее можно рекомендовать как средство для похудения. Крапива улучшает пищеварение, способствует образованию молока у кормящих женщин, увеличению гемоглобина и эритроцитов в крови.

Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы, помещают их в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды и нагревают 20 минут на водяной бане, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и принимают по 1/3 стакана три раза в день до еды.

Настой из смеси листьев крапивы и корня лопуха (1:1) употребляют для укрепления и лучшего роста волос. Для этого одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение получаса, процеживают и бождают их от гноя. При болях в суставах, в пояснице хорошее обезболивающее действие оказывает мазь, приготовленная из равных частей цветков сирени и сливочного масла.

В конце мая зацветает ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Для лекарственных целей используют траву растения (стебли, листья, цветочные корзинки). Тысячелистник — одно из древнейших лекарственных растений. Во все века ценился он как одно из лучших ранозаживляющих и кровоостанавливающих средств. Было установлено, что тысячелистник, его водный настой, увеличивает свертываемость крови и по действию превосходит растворы хлористого кальция. Растение обладает вяжущим, мочегонным и потогонным свойствами, нормализует обмен веществ, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Водный настой применяют при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, при язвенных спастических колитах, геморрое и при различных кровотечениях. Хорошее действие оказывает тысячелистник при головных и желудочных болях, при болях в пояснице. Трава тысячелистника входит в состав многих аппетитных, желудочных и кровоостанавливающих сборов-чаев. Отвар тысячелистника способствует быстрому заживлению ран. Но не следует забывать, что тысячелистник — ядовитое растение, и использовать его следует осторожно.

Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки травы, заливают стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана три раза в день за полчаса до еды.

Весну нельзя представить без СИРЕНИ. Но не все знают, что, кроме красоты, сирень несет людям здоровье. Ее цветы, собранные в мае, обладают потогонным, противомалярийным и обезболивающим действием. Листья способствуют созреванию нарывов и фурункулов, они освобождают их от гноя. При болях в суставах, в пояснице хорошее обезболивающее действие оказывает мазь, приготовленная из равных частей цветков сирени и сливочного масла.

В мае ЧЕРЕМУХА белоснежным облаком застывает на склонах оврагов, в садах, в редколесье. Цветущую черемуху можно встретить даже за Полярным кругом. В ее листьях и плодах содержатся яблочная, лимонная и синильная кислоты, дубильные вещества, различные сахара и фитонциды. В народной медицине высушенные плоды черемухи используют при желудочно-кишечных расстройствах, а водные настои цветов — при глазных заболеваниях.

Май богат лекарственными травами. Мы рассказали только о небольшом числе тех, которые можно вырастить на вашем аптекарском огороде. Но хотелось бы еще раз напомнить, что, идя в лесную аптеку или в свой аптекарский огород, имейте рецепт, выписанный врачом. Это избавит вас от неожиданных неприятностей.

И еще советуем: применяя травы, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОЧЕЧНОМ МАССАЖЕ. В мае земля недостаточно прогрета, по вечерам бывает сыро и холодно, что может вызвать болезненные ощущения в суставах. Чтобы предупредить обострение, сделайте точечный массаж рефлексогенных зон на обеих ногах вокруг коленного и голеностопного суставов, а также массаж всей подошвенной поверхности стоп. О том, как проводить массаж, мы писали в 7-м и 8-м номерах журнала «Крестьянка» за 1984 год.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук

Июль — вершина лета. На вашем аптекарском огороде поспевает урожай. Далеко от грядки чувствуется горьковатый запах ПЕТРУШКИ. Это пищевое растение широко известно в народной медицине. Трава петрушки и ее семена обладают мочегонным свойством, усиливают выведение солей из организма. Водный настой петрушки стимулирует работу почек, укрепляет пищеварительный аппарат.

Настой: 2 столовые ложки свежих или сухих корней петрушки настаивают 8—12 часов в двух стаканах кипятка в закрытой посуде, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар из корней петрушки или сок из листьев, смешанные с лимонным соком, применяют для удаления веснушек и пигментных пятен.

Рядом с грядкой петрушки разбросал широкие темно-зеленые листья ЛОПУХ или, как его еще называют, репейник, лопушник, дедовик. В народной медицине используют листья и корни, из которых готовится водный настой или отвар. Лопух обладает мочегонным, потогонным, молокогонным и противовоспалительным действием, а также благотворно влияет на рост волос.

Настой корней оказывает хороший эффект при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритах, почечно-каменной болезни, хронических запорах, ревматизме, подагре и сахарном диабете.

Настой: 1 столовую ложку измельченных корней помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании 20 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, отжимают остаток. Принимают по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день.

Свежий лопух прикладывают к больному месту слоем в 5—6 листьев при миозитах и радикулитах.

Стоит только выйти за околицу села, как с полей ветер донесет запах гречишного меда — это цветет ГРЕЧИХА. Ее мелкие бело-розовые пахучие цветки и сердцевидные овальные листья обладают лечебным свойством. Водный настой и отвар из цветов и листьев применяют в народной медицине как мягчительные и отхаркивающие средства. Листья, приложенные к ранам, ускоряют их заживление.

Настой (40 г цветков гречихи на 1 литр воды) является хорошим отхаркивающим средством при сухом кашле. Водный настой (на 1 литр воды берут 20 г цветков гречихи и 20 г травы сушеницы, нагревают на водяной бане 15 минут и охлаждают 45 минут; принимают по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 час после еды в течение месяца) применяют при атеросклерозе сосудов головного мозга, сопровождающемся высоким артериальным давлением.

Красивый синий цветок ВАСИЛЕК — сорняк на хлебном поле, но мало кто знает, что это — ценное лекарственное сырье. В дело идут лепестки цветков. Их собирают в период полного цветения, а затем высушивают в темном, хорошо проветриваемом помещении.

Цветки василька усиливают желчеотделение, обладают мочегонным, потогонным, легким слабительным, кровеостанавливающим, противоязвенным и противоспастическим действием. Василек применяют в виде водного настоя при отеках, связанных с заболеванием почек, при заболевании печени и желчных путей, при простудных заболеваниях, при сердцебиении. Противовоспалительные и противомикробные свойства цветков позволяют применять их при конъюнктивитах, при повышенной утомляемости глаз.

Настой: 1 столовую ложку цветков заливают горячей кипяченой водой, посуду плотно закрывают крышкой и 15 минут нагревают в кипящей воде (на водяной бане). Охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, затем процеживают. Принимать внутрь в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день как легкое мочегонное, желчегонное средство.

...А за полем начинается лес, темный, таинственный. Подойдите ближе, он расступится, дохнет опьяняющим ароматом ягод, цветов, трав. Здесь вы найдете ДУШИЦУ ОБЫКНОВЕННУЮ. Для лечебных целей применяют стебли, листья, цветки.

Душица успокаивает, улучшает сон, возбуждает аппетит, стимулирует деятельность кишечника, снимает спазмы желудка и кишечника. Настой душицы принимают при простудных заболеваниях, кашле, удушье, головной боли, тошноте и рвоте. Траву используют наружно в виде компрессов, примочек и лечебных ванн при кожных заболеваниях и диатезе.

Настой: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, затем охлаждают в течение 45 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

На лесной поляне, в степи вы найдете и популярный в народной медицине ЗВЕРОБОЙ. О его лечебных свойствах было известно еще в Древней Греции. На Руси зверобой издавна считают травой «от девяноста девяти болезней». Но принимать его надо осторожно, не увлекаясь большими дозами.

Отвар зверобоя применяют при гинекологических заболеваниях, при спастических колитах, при болях в желудке, кишечнике, сердце. Измельченные листья, приложенные к ранам, способствуют быстрому их заживлению. Зверобой снимает спазм кровеносных сосудов, особенно капилляров, и оказывает капилляроукрепляющее действие, эффективен при заболеваниях желчных путей, гепатитах, застое желчи в желчном пузыре, при гастритах с пониженной кислотностью.

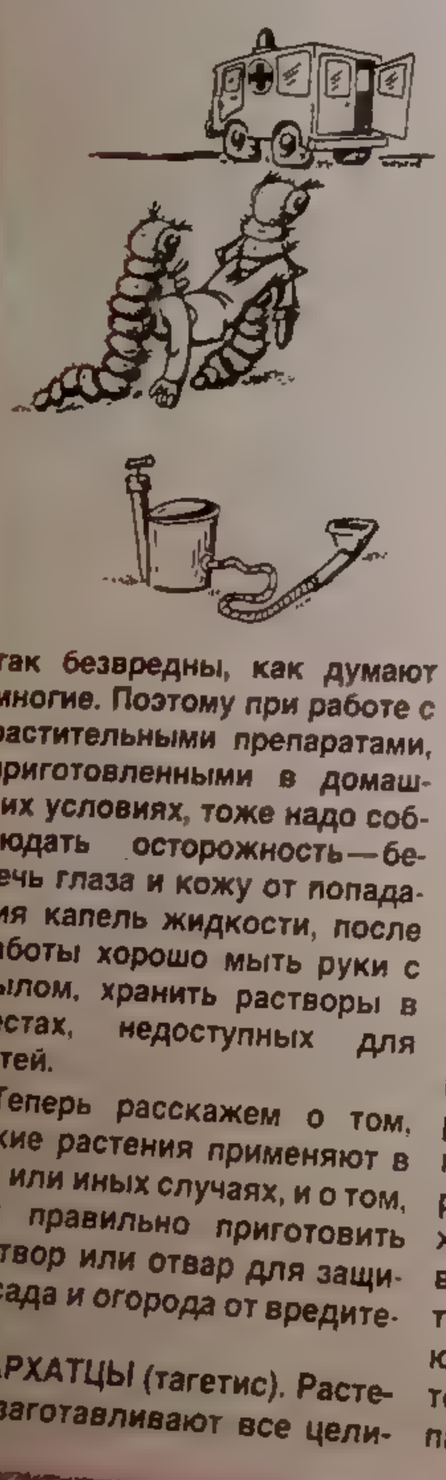
Отвар: полторы столовые ложки травы зверобоя заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, затем охлаждают в течение 10 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

ЯБЛОНЕ ПОМОЖЕТ ОДУВАНЧИК

В нашей почте много писем, в которых вы просите рассказать о средствах борьбы с вредителями и болезнями культурных растений на приусадебных участках.

Опытные огородники и садоводы-любители нередко используют вместо ядохимикатов для борьбы с вредителями водные растворы и отвары трав, ботвы, шелухи. Но эти средства эффективны лишь при условии правильной заготовки растений и соблюдении рецептуры приготовления растворов. Например, собирать травы надо только в сухую погоду. Заготовленное сырье, особенно корни и корневища, очищают от земли, удаляют почерневшие и больные части растений. Сушат в тени, под навесом, на чердаках, при хорошей вентиляции. Приготовленные из трав отвары и настои хранят в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Не следует забывать, что настои и отвары не



так безвредны, как думают многие. Поэтому при работе с растительными препаратами, приготовленными в домашних условиях, тоже надо соблюдать осторожность — беречь глаза и кожу от попадания капель жидкости, после работы хорошо мыть руки с мылом, хранить растворы в местах, недоступных для детей.

Теперь расскажем о том, какие растения применяют в тех или иных случаях, и о том, как правильно приготовить раствор или отвар для защиты сада и огорода от вредителей.

БАРХАТЦЫ (тагетис). Растение заготавливают все целиком во время его цветения. Настой из бархатцев используют для опрыскивания ягодников против тли. Для приготовления настоя полведра сухих растений заливают 10 литрами теплой воды и настаивают в течение двух суток, потом процеживают и добавляют 40 г хозяйственного мыла (предварительно размельченного). В этом же растворе можно продезинфицировать клубнелуковицы гладиолусов против грибковых заболеваний. Клубнелуковицы погружают в раствор и выдерживают в нем 8—10 часов. Посаженные между рядками земляники бархатцы отпугивают нематод.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БОТВА. Настой из зеленой, не пораженной болезнями ботвы используют для борьбы с тлей, плодовым и паутинным клещом. Для приготовления раствора 1200 г зеленой или 800 г сухой измельченной ботвы заливают 10 литрами воды и настаивают 3—4 часа, процеживают, а затем добавляют 40 г хозяйственного мыла. Используют только свежеприготовленный раствор, опрыскивая им листву растений.

ЛОПУХ. Настой из зеленых листьев лопуха применяют против листогрызущих гусениц на овощных культурах. Особенно эффективно использование растворов из этого растения против капустной белянки и совки на капусте, редьке, редисе, репе. К 1/3 ведра измельченных листьев добавляют 2/3 ведра воды и настаивают в течение суток, затем процеживают. Опрыскивание готовым раствором проводят 3—4 раза за сезон с интервалом 7—8 дней.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА. Полведра шелухи заливают ведром горячей воды и настаивают в течение 1—2 суток. Перед опрыскиванием процеженный раствор надо разбавить водой 1:2. Свежеприготовленный раствор используют на овощных, ягодных, цветочных культурах против паутинного клеща, тли, трипсов, растительных клопов.

ОДУВАНЧИК. Используют зеленые листья или корневища, выкопанные осенью. 200—300 г измельченных листьев заливают ведром воды и настаивают 2—3 часа, затем процеживают и сразу используют для опрыскивания против тли, клещей и медяниц на плодовых культурах. Обработку проводят в период распускания почек и повторяют сразу после цветения плодовых деревьев.

ПОЛЫНЬ. Заготавливают во время цветения листья и верхнюю часть растений. Применяют на овощных, цветочных, ягодных и плодовых культурах против листогрызущих гусениц, на яблонях — против гусениц яблонной плодожорки. Собранное сырье слегка подвяливают и измельчают. Отвар готовят так: полведра сырой травы или 700—800 г сушеной заливают небольшим количеством воды и кипятят в течение 10—15 минут, процеживают, дают остыть и разбавляют 10 литрами воды. Опрыскивание готовым отваром проводят при появлении вредителей несколько раз за сезон, через 6—7 дней

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ ГОРЬКИЙ. Отвары из плодов перца можно применять для борьбы со многими вредителями сада и огорода. Опрыскивание проводят против тли, медяниц, мелких гусениц и личинок, гусениц капустной совки и моли, слизней. Для этого 100 г мелко измельченных плодов перца заливают 1 литром воды и кипятят в закрытой эмалированной посуде в течение часа. Отвар настаивают двое суток, потом стручки растирают, отжимают. Полученный раствор процеживают. Хранят этот концентрат в хорошо закрытой посуде, в темном месте. Для обработки растений берут полстакана (100 г) концентрата на 10 литров воды и добавляют 40 г хозяйственного мыла. Пользоваться раствором нужно осторожно, так как при попадании на кожу он может вызвать ожоги.

ТАБАК. Настой из этого растения используется против тли, трипсов, листогрызущих гусениц на плодовых кустах и деревьях, против капустной моли и крыжовниковой огневки. 400 г табака заливают 10 литрами теплой воды, настаивают двое суток и процеживают. Перед употреблением его разводят водой 1:2 и добавляют 60 г хозяйственного мыла. Опрыскивание проводят 2—3 раза за сезон, с интервалом в 5—8 дней. Против земляничных блошек, капустной и луковой мухи очень эффективно опыливание табачной пылью в чистом виде или в смеси с гашеной известью или золой (в соотношении 1:1).

Опыливают растения и деревья, почву рядков и междурядий.

После цветения плодовых и ягодных культур, когда начинается массовый вылет медяницы, бабочек-огневок и плодожорки, хорошо провести окуривание сада табачным дымом. Сделать это очень просто: около деревьев укладывают в кучу солому или мусор, сверху насыпают 2—3 кг табачной пыли и поджигают. Такие костры разводят вечером в безветренную погоду. Окуривание должно продолжаться не менее часа.

В. СМИРНОВА,
агроном

Рис. А. ОБУХОВА

ЮНЫЙ НАТУРАЛИСТ

ЗА ОКНАМИ АВГУСТ...

Конец лета — самая радостная пора для садовода. Радостная, но и ответственная — выращенный урожай нужно вовремя собрать, заложить на хранение, переработать, а отплодоносившие деревья, кустарники и многолетние овощи подготовить к зиме.

В САДУ. Поспевают летние сорта яблок — «грушовка московская», «папировка», «белый налив», «мелба», «брусничное». Зрелые плоды этих сортов недолго остаются на ветках, осыпаются. Не ждите, пока они опадут. Падалица плохо хранится, да и вкусовые качества ее низкие. Время хранения яблок летних сортов довольно коротко. Поэтому советуем начать сбор за несколько дней до полного их созревания. Плоды снимайте осторожно, без нажима, с целой плодоножкой. Яблоки аккуратно положите в ящик, корзину или пластмассовое ведро. Тару нужно предварительно обтянуть изнутри мешковиной или другой мягкой тканью. Не обтирайте сорванные яблоки — вы снимете с них восковой налет, который предохраняет плод во время хранения от болезней. Собранные яблоки храните в темном прохладном помещении.

В августе собирают урожай летних сортов груши: «нарядной Ефимова», «дюшеса летнего», «бессемянки».

С середины августа прекращают поливать и рыхлить плодовые и ягодные культуры. Это необходимо для лучшего вызревания древесины и прекращения роста побегов текущего года. Чтобы помочь плодовым деревьям лучше перенести зимние холода, их необходимо подкормить фосфорно-калийными удобрениями (300 г суперфосфата и 50 г калийной соли на 10 л воды). Помните, что основная масса активных корней размещена в проекции окончания веток кроны. Поэтому не расходуйте бесполезно удобрения, рассыпая их около штамба. Внесение азотных удобрений в это время может вызвать новый рост веток, а это весьма нежелательно.

Не забывайте о борьбе с вредителями и болезнями сада. После сбора урожая проводим опрыскивание деревьев против тли, клещей табачным настоем или настоем луковой шелухи (как приготовить эти и другие растворы, мы рассказывали в предыдущем номере журнала). Если листья и плоды поражены паршой, проведите опрыскивание бордоской жидкостью (на 100 г медного купороса добавляют 100 г извести и разводят в 10 л воды) или хлорокисью меди (40 г на 10 л воды). Регулярно удаляйте гнилые плоды, не ждите, пока на них образуются споры, способные вновь вызвать болезнь. В августе снимают с деревьев ловчие пояса, уничтожая поймавшихся насекомых.

После сбора урожая подпоры из-под деревьев летних сортов переносят и устанавливают под крупные, нагруженные ветви осенних и зимних сортов. Это необходимо, чтобы ветви не обломились под тяжестью урожая, а также чтобы улучшить освещение плодов и листьев внутри кроны.

В августе собирают урожай поздних сортов вишни: «шубинки», «морели лотовой», «плодородной Мичурина». Ягоду снимают с целой плодоножкой или обрезают ножницами на две трети длины. Вишню, предназначенную для консервирования, собирают за два-три дня до ее полной зрелости. После сбора урожая проведите обрезку вишневых деревьев. Оголенные и обвисающие ветви обрезают на сильный молодой прирост. Больные и сухие веточки вырезают. В это же время удаляют корневую поросль у вишни и сливы. Около порослевых побегов раскопайте почву и обрежьте побеги у самого корня, от которого они отходят. Ямку засыпьте и хорошо утрамбуйте почву.

Сбор малины закончен. Двухлетние отплодоносившие побеги отвязывают от опоры и вырезают на один-два сантиметра ниже уровня почвы. Удаляют также слабые, больные однолетние побеги. Оставшиеся здоровые, сильные однолетние ветви укорачивают до хорошо развитой почки. Это способствует лучшему вызреванию побегов и более высокой их зимостойкости. Все срезанные побеги сжигают. Проведите под кормку малины суперфосфатом (25—30 г) и калийной солью (15 г на 1 кв. м). После сбора ягод в кустах крыжовника и смородины вырезают поломанные, сухие и больные ветви. Очень загущенные кусты прореживают, а малоурожайные — выкорчевывают и сжигают. Проводя обрезку, не оставляйте пеньков — это удобные места зимовки многих вредителей. Проведите опрыскивание ягодников против тли, крыжовниковой огневки настоем табака, против почкового смородинного клеща — настоем чеснока.

Август — основное время посадки земляники. Эту работу нужно закончить к концу месяца, иначе растения не успеют приспособиться до заморозков. Для посадки выбирают розетки с тремя—пятью хорошо развитыми листьями и мочковатыми корнями длиной 5—7 см. Наиболее качественную рассаду получают от кустов, посаженных в прошлом и позапрошлом году. Чтобы растение земляники лучше прижилось, перед посадкой обмакните корни в болтушку из коровяка и глины. Сажают землянику аккуратно, следят, чтобы корешки не загибались кверху и не торчали из земли, а сердечко (верхняя почка) оставалось открытым. Посадки мульчируют торфом и поливают.

На отплодоносивших плантациях земляники удаляют сорняки и ненужные усы, проводят поливы, рыхлят землю между рядками. Листья скашивать не надо. Особенно это важно для районов с коротким летом и ранними холодами.

В ОГОРОДЕ. *Здесь важно не только вовремя собрать урожай, но и помочь растению продлить период плодоношения. Полив и подкормка — вот основные работы, которые необходимы для этого. Кажется, что может быть проще, чем полить огород. Однако это довольно тонкое дело. Воду для полива овощей берем только отстоявшуюся, прогретую на солнце. Особенно это важно для огурцов, помидоров, капусты, лука. Поливаем аккуратно, слабой струей, с утра или под вечер, когда не так печет солнце. Воды нужно вылить столько, чтобы почва под растениями пропиталась на глубину 25—40 см, где расположена основная масса активных корешков у овощных культур. Тот, кто держит овощи на «сухом паике», не только соберет ничтожный урожай — растения сбросят цветки и завязь, но и плохого качества: помидоры дадут мелкие, потрескавшиеся плоды, а огурцы станут горькими. После каждого полива обязательно рыхлим почву на грядках.*

Теперь о подкормках. Эту операцию проводим регулярно, не реже одного раза в две недели. Для огурцов и помидоров разводим в воде коровяк или птичий помет в соотношении 1 : 10. Для всех овощных хороши подкормки золой (70 г на 1 л воды).

Продолжаем борьбу с вредителями и болезнями овощных культур. Тыквенные (огурцы, кабачки и патиссоны, тыкву) опрыскиваем настоем картофельной ботвы против паутинного клеща и тли. Капусту, репу, редьку обрабатываем раствором из зеленых листьев лопуха против гусениц. Настой чеснока применяем от фитофтороза на помидорах и картофеле (200 г измельченных долек чеснока настаиваем в 10 л воды в течение двух суток).

В. СМИРНОВА,
агроном

Рис. Е. НОВИКСВОЙ

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук

Давайте пройдемся по вашему огороду.

По краям небольшого участка поднялась КУКУРУЗА. Она известна не только как питательное растение. Из-под зеленых одежек кукурузных початков, словно девичьи косы, выбились длинные нитевидные белые и вишнево-коричневые столбики с рыльцами. Их так и называют в народе — кукурузные рыльца. Они применяются в лечебных целях, так как содержат эфирное масло, кислоты, меди, глюкозиды, сапонины, витамины К, группы В, Д, Е, С. Кукурузные рыльца обладают мочегонным, кровоостанавливающим и желчегонным свойствами, увеличивают свертываемость крови. Особенно эффективны они при застое желчи. В народной медицине водный настой и отвар из рылец применяют при кровотечениях, при гинекологических заболеваниях и как мочегонное средство при болезнях почек и мочевого пузыря. Длительный прием их (5—6 недель) способствует растворению камней в мочеточниках и почках, уменьшению отеков при заболевании сердца. Кукурузные рыльца следует хранить в сухом месте, от сырости их действие снижается. Для приготовления отвара берут 10 г (3 столовые ложки) кукурузных рылец, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 3 часа до еды.

Не обходите стороной грядку с МОРКОВЬЮ: в августе ее корнеплоды налиты янтарным сладковатым соком, в котором много сахара, крахмала, пектиновых веществ, солей калия, витаминов группы В и каротина. Морковь в свежем виде применяют для профилактики авитаминозов и гиповитаминоза А, при котором развиваются повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сухость кожных покровов, повышенная ломкость ногтей и волос. Она улучшает пищеварение, способствует увеличению выделения молока у кормящих женщин. При мочекаменной болезни способствует выведению песка и небольших камней. Свежий морковный сок, смешанный с медом или сахаром, рекомендуется принимать при сильном кашле, охриплости, а также при общем упадке сил.

Свежетертую морковь прикладывают к ожогам, обмороженным местам, язвам, гнойным ранам и воспаленным участкам кожи, она очищает их, уменьшает воспаление и способствует более быстрому заживлению. Свежий морковный сок применяют для полоскания полости рта у детей при молочнице.

Сырые корнеплоды и морковный сок полезно употреблять беременным женщинам, кормящим матерям, ослабленным детям и лицам, выполняющим тяжелую физическую работу.

На соседней грядке поспела РЕПА. Как овощ и лекарственное растение она известна с глубокой древности.

Исследования показали, что репа содержит большое количество минеральных солей, витаминов А, В, С, жиров, безазотистых и азотистых веществ. Это растение обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим свойствами. Репу применяют как лечебно-диетическое средство при гастритах с пониженной кислотностью, спастических колитах, при заболеваниях желчных протоков, атонии кишечника. Сок репы, смешанный с медом или сахаром, может быть использован в качестве отхаркивающего средства. Еще в Древней Руси вареную и размятую репу прикладывали к местам ушибов, воспаленным суставам рук и ног с целью снятия боли. При зубной боли теплым отваром репы полощут полость рта.

На вашем огороде уже созрели ПОМИДОРЫ. Их плоды содержат сахар, витамины группы В, Р, К, каротин, соли калия, фосфора, железа и кислоты. Свежий помидорный сок применяют при лечении язвенной болезни желудка, болезнях печени. Маски из протертых свежих помидоров накладывают с косметической целью при вялой, пористой коже лица, при юношеских угрях и других кожных заболеваниях.

Вряд ли есть огород, на котором не рос бы УКРОП. Чаще всего его используют для кулинарных надобностей и при засолке. Он придает овощам особый вкус, сохраняет их от порчи и плесени. Семена и трава (стебли, листья, цветки) содержат эфирное масло, витамины, каротин, кампферол и фитонциды.

Но, кроме хозяйственных целей, укроп широко применяется в народной медицине многих стран. Он возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, выделение мочи, гонит газы, стимулирует деятельность молочных желез у кормящих матерей. В лечебной практике было замечено, что укроп возбуждает работу утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление. Кроме этого, он обладает послабляющим действием.

Настой травы укропа принимают как мочегонное средство при болях и воспалении мочевого пузыря, а настой семян оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, улучшает сон, снимает нервную напряженность. Для приготовления настоя берут 10 г (2 столовые ложки) семян или травы, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как мочегонное и ветрогонное средство.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

Благодаря высокому содержанию в укропе железа и каротина его применяют при комплексном лечении гипохромной анемии. В народной медицине настой из семян и травы укропа используется в виде компрессов и умываний лица при гнойничковых заболеваниях кожи.

Около огорода, особенно в сырых местах, а чаще по берегам рек, в посевах ржи и пшеницы можно встретить ЧЕРЕДУ. Ее в народе часто называют золотушной тра-

вой, кошкой, причепой, двузубцем.

В лечебных целях применяют траву (стебли, листья, цветки) и корни. Череда содержит дубильные вещества, слизь, горечи, эфирное масло, каротин, витамин С. В народной медицине считается одним из старейших лекарственных растений. Настой травы применяют как эффективное внутреннее и одновременно наружное противозолотушное средство. Он также весьма эффективен при экссудативном диатезе у детей, различных кожных заболеваниях, угрях, фурункулах.

Для приготовления настоя берут 10 г (3 столовые ложки) травы череды, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Измельченные листья, приложенные к ранам и язвам, очищают их от гноя и способствуют быстрому заживлению. Они также оказывают противоядовитое действие при укусах змей. Компрессы из распаренной травы череды и одновременный прием настоя внутрь оказывают обезболивающее действие при воспалении суставов рук и ног.

Приложение к журналу «Крестьянка»

ОСЕННИЕ ЗАБОТЫ

Вот и наступил сентябрь — первый месяц осени. Днем еще по-летнему жарко, но ночью уже возможны и заморозки. Спешите использовать тихие, погожие дни «бабьего лета» для уборки урожая и других осенних работ.

В САДУ. Главная забота садовода сейчас — урожай осенне-зимних сортов. Когда приступать к его уборке? В первой половине сентября садоводы средней полосы убирают яблоки: «анис полосатый» и «анис алый», «боровинку», «антоновку шестисот- [illegible] «мелбу», «уэл- [illegible] штреифлинг», «шафран анисовый». А во второй половине месяца более поздние сорта: «китайку», «бефлеркитайку», «антоновку обыкновенную», «апорт», «жигулевское».

В сентябре начинает созревать слива. Самый ранний урожай собираем с «ренклода тамбовского», «рекорда», «скороплодной». Позже созревают «желтая местная» и «скороспелка красная» и, наконец, «венгерка московская», «ренклод северный» и «сизый голубок».

[illegible] месяце в средней [illegible] иступают к осенней [illegible] одовых деревьев и яго[illegible]. Вырезают больные и сухие ветви и побеги, растущие внутрь кроны.

Если вы хотите развести на своем участке смородину, то сентябрь — лучшее время для этого. Одревесневшие черенки красной и белой смородины заготавливают в первой половине месяца, а черной — во второй. Для этого выбирают здоровый вызревший однолетний побег и из средней его части нарезают черенки с 5—6 почками. Листья с черенка удаляют. Подготовленный посадочный материал сажают так, чтобы на поверхности осталось две почки. Не забудьте о поливе!

В конце месяца начинают перекопку приствольных кругов плодовых и ягодных культур. Яблоню и грушу перекапывают на глубину до 20 см, сливу и вишню — до 15 см, смородину и крыжовник — на 7—10 см. Эту работу выполняйте аккуратно, лучше вилами, а не лопатой, чтобы не повредить корневую систему растений. Землю необходимо перекапывать от ствола к краю приствольного круга, и пусть крупные комья останутся лежать на зиму: так сохранится больше влаги.

Много работы сейчас и на земляничных грядках. Здесь надо удалить сорняки, взрыхлить землю между рядами, внести удобрения.

Большую популярность в последнее время завоевала у садоводов-любителей облепиха. В условиях средней полосы она дает очень хорошие урожаи, если ее правильно выращивать. Для посадки подбирают открытые, солнечные места с рыхлой, достаточно плодородной почвой. Облепиха не выносит застоя грунтовых вод. На 5—6 женских растений высаживают одно мужское. Наиболее ценные сорта облепихи: «дар Катуни», «золотой початок», «витаминная». В сентябре уже можно собирать урожай этой ценной культуры, хотя плоды ее могут оставаться на ветках до морозов.

Заглянем теперь НА ОГОРОД. В начале месяца надо успеть с уборкой помидоров. Их убирают, пока ночная температура не опустилась ниже 7—8°. Опоздаешь — и почти наверняка плоды почернеют, заболеют фитофторозом. Помидоры, собранные с больных растений, закладывают на дозаривание отдельно от здоровых, но перед этим их прогревают в горячей воде (с температурой 60° в течение 2—3 минут). Лучшая температура для дозаривания помидоров 20—25°.

В ясные, солнечные дни начинайте выкапывать картофель. Перед закладкой на хранение обязательно просушите его. Собранный урожай сортируют, отбирают на семена здоровые, не очень крупные клубни, для хранения — целые, не поврежденные при уборке.

Одновременно убирают и капусту. Чтобы уберечь созревший кочан от растрескивания, пригните его несколько раз в одну сторону — этим вы нарушите корневую систему растения и ослабите приток влаги в кочан. Кратковременные ночные заморозки (−2—4°) не повредят капусте, если кочаны перед уборкой оттают на корню.

Лук и чеснок, как правило, убирают вместе в первой половине сентября. Надо сделать это до заморозков.

Выбранные из земли лук и чеснок рассыпают тонким слоем для просушки на траве или фанере: солнечные лучи прекрасно продезинфицируют луковицы. Собранный урожай можно хранить в марлевых или капроновых мешочках, корзинах, ящиках в сухом месте при температуре 18—20°. Не позже середины сентября посадите на зиму чеснок — бульбочками или дольками, внесите хорошо перепревший навоз из расчета 2—4 кг на 1м².

За всеми этими хлопотами не забыть бы и о цветах. В ЦВЕТНИКЕ работы ничуть не меньше, чем в саду или на огороде. Наступило время посадок. О том, как правильно посадить тюльпаны, нарциссы, гиацинты и другие луковичные культуры, мы уже рассказывали на страницах журнала (№9 за 1983 г.). Теперь очередь за многолетниками. В первой половине сентября делят и высаживают примулы, ромашки, флоксы, ирисы, золотой шар. Перед делением растение выкапывают и режут корневище ножом или лопатой. Если у растения длинные, тонкие корни, то их следует укоротить на 2/3 длины. Георгины, пионы, ирисы и другие многолетники с мясистыми корнями или клубнями делят очень осторожно, стараясь не повредить их корни. Обратите внимание на то, чтобы в каждой части разделенного корневища было не меньше двух спящих почек. Перед посадкой надземную часть разделенного растения срезают, оставляя 2—3 см стебля. Почву под многолетние цветы нужно хорошо заправить органическими удобрениями (10 кг на 1 м²) с добавлением минеральных солей (200 г суперфосфата, 20 г калийной соли на 1 м²). Для растения выкапывают посадочную ямку, на дно которой насыпают небольшую горку земли, на нее и сажают растение, осторожно расправляя корни. Почву вокруг корней хорошо обжимают. После завершения всех работ в цветнике не забудьте убрать с клумб все растительные остатки.

В. СМИРНОВА, агроном

ПОЧТА АГРОНОМА

«Когда выкапывают клубнелуковицы гладиолусов и как правильно их хранят?.. Кокорева М., Московская обл.».

Выкапывают клубнелуковицы гладиолусов после первых заморозков, в конце сентября — начале октября. Стебель срезают на высоте 10—15 см. Выкопанные клубнелуковицы просушивают при температуре 15—20°. Когда корни клубнелуковицы окончательно высохнут, их аккуратно очищают. Гладиолусы хранят в капроновых или марлевых мешочках или в мелких лотках при температуре 5—10°. Детку собирают и хранят отдельно от крупных клубнелуковиц.

«Как сохранить клубни георгинов?.. Петрова Т., Калининская обл.».

В конце сентября, до наступления заморозков, клубни георгинов выкапывают, аккуратно очищают от земли, надземную часть обрезают. Клубни сушат в защищенном от солнца месте. Хранить их следует в сухом погребе при температуре 3—10° (во влажном погребе клубни быстро загнивают). Их укладывают в ящики, иногда пересыпая сухим песком или опилками.

ЗДОРОВЬЕ

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

В. Иванов, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

В этот раз мы поговорим о целебных свойствах соков растений вашего аптекарского огорода. В народной медицине соки применялись с древнейших времен. Для лечебных целей рекомендовался только тот, который был приготовлен в свой определенный срок. Для многих растений такой срок — сентябрь.

салаты, пюре, соусы и другие блюда. Шпинат считается ценнейшим диетическим продуктом. Но еще больше его ценят за лечебные свойства.

Сок шпината рекомендуют принимать при недостатке железа в крови, при хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока. Назначают по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 15—20 дней, независимо от времени приема пищи. Курс можно повторить через 2—3 месяца.

В сентябре начинается уборка КАРТОФЕЛЯ и СВЕКЛЫ, об их пищевой и лечебной ценности мы уже писали. Хочется напомнить о лекарственных свойствах их соков. Сок сырых клубней картофеля нормализует кислотность желудочного сока, то есть при повышенной кислотности он ее снижает, при пониженной — повышает. Его принимают при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он устраняет боль в желудке, способствует заживлению язв и эрозий слизистой желудочно-кишечного тракта. Сок сырого картофеля рекомендуют и при головной боли, при повышенном давлении крови, при глаукоме. Принимать сок следует сразу после его приготовления по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Курс лечения картофельным соком — 1—2 месяца.

Сок сырой свеклы не менее полезен. В нем имеются сахар, аскорбиновая кислота, протеины, пигменты, щавелевая и яблочная кислоты, соли марганца и калия. В народной медицине свеклу издавна используют в качестве мочегонного, слабительного, противовоспалительного и обезболивающего средств. Сок свеклы, смешанный пополам с медом и лимоном, употребляют при лечении гипертонической болезни и простуды. При наружном применении сок свеклы способствует лучшему заживлению ран. Для этого одновременно с внутренним употреблением на пораженное место прикладывают кашицу из корнеплодов свеклы, которую необходимо менять по мере высыхания. Принимают сок по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды в течение месяца. Прием свекольного сока и свеклы рекомендуют лицам, у которых выявлена повышенная функция щитовидной железы, атеросклероз сосудов головного мозга, сердечно-сосудистые заболевания с нарушением сердечного ритма. Большое количество витаминов, минеральных солей, особенно железа, калия, магния и йода, способствует восстановлению сердечного ритма и снижению артериального давления.

Наступило время заготовки СЕЛЬДЕРЕЯ. Его корни содержат эфирное масло, аспарагин, соли калия, кальция, фосфора, натрия, аскорбиновую кислоту, витамины, гликозиды. Сельдерей в народной медицине известен с давних пор. Его применяют для стимуляции функции почек, для выведения шлаков, возбуждения аппетита, улучшения пищеварения. Водный настой и сок корней и листьев применяют при болезнях почек и мочевого пузыря. Слизь, содержащаяся в корнях, обладает обволакивающим и противовоспалительным свойством, что важно при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Рекомендуется принимать сок сельдерея при ревматическом поражении суставов, подагре, аллергических состояниях (по 1/3 стакана 1—2 раза в день через час после еды в течение 2—3 недель).

Сентябрь — пора АРБУЗОВ. Их мякоть содержит сахар, преимущественно фруктозу, азотистые вещества, пигменты, витамины, каротин, пектиновые вещества, клетчатку. Арбуз рекомендуют принимать при заболеваниях печени и желчного пузыря, желтухе, водянке, мочекаменной болезни, циститах, пиелонефритах. Он способствует выведению жидкости из организма, улучшает работу кишечника, нормализует пищеварение. Полезен арбуз больным сахарным диабетом: можно съесть до 2—2,5 кг в день, лучше всего в течение первой половины дня.

Щедр сентябрь на ягоды — морошку, бруснику, клюкву, лимонник, рябину. А ОБЛЕПИХА из леса все активнее переселяется на участки любителей-садоводов. Ягоды облепихи содержат холин, сахара, витамины, каротин, микроэлементы, органические кислоты, эфирные масла, дубильные вещества и фитонциды. Сочные плоды растения применяют для лечебных целей как в чистом виде, так и в консервированном. Чаще всего для консервации используют сок в смеси с сахаром в соотношении 1:2 (на 1 кг сока 2 кг сахара). Сок применяют при недостатке витаминов, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при физической и умственной усталости. В медицине используют облепиховое масло, которое способствует заживлению ран и язв.

Обратите внимание на КАЛИНУ. В ее плодах витамина С в два раза больше, чем в лимоне и мандарине, а по содержанию железа она превосходит их в 5—10 раз. Сок плодов применяют при повышенном давлении крови, при простудных заболеваниях, бронхиальной астме, головной боли. Соком калины в смеси с медом лечат тонзиллиты и ангины, болезни печени и желчных путей. Для его приготовления из ягод отжимают сок, процеживают. Мезгу заливают водой, кипятят 5—10 минут, процеживают и отвар соединяют с выжатым соком, добавляют сахар и разливают по банкам (на 1 кг ягод — 200 г воды и 200 г сахара). Хранят сок в прохладном месте.

Если вам встретится КЛЮКВА, обязательно наберите ее, запасите на зиму. Клюквенный сок с медом рекомендуют принимать при простудных заболеваниях, ангинах, гипертонической болезни. Клюква утоляет жажду при лихорадочных состояниях, понижает содержание протромбина в крови. Клюквенный сок, приготовленный в виде морса, используют при лечении воспаления почек, он оказывает противомикробное действие и обладает мочегонным действием. При головной боли лучше выпить стакан клюквенного морса, чем таблетку анальгина.

Рис. А. ОБУХОВА

Греются на солнце налитые янтарным светом тяжелые ТЫКВЫ, каждая — кладовая питательных веществ. В семенах тыквы содержится до 50 процентов жирного масла, в мякоти — сахара́ и каротин, соли фосфорной и кремниевой кислот, микроэлементы.

Сок из мякоти тыквы назначают при заболеваниях печени, почек, предстательной железы и нарушении обмена веществ (подагре, полиартритах). Он оказывает хороший лечебный эффект против рвоты беременных и при морской болезни, обладает мочегонным и послабляющим свойством. Сок принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Сама мякоть тыквы — и сырая, и вареная, и пареная — улучшает работу кишечника, лечит спастические колиты.

Среди трав яркой зеленью выделяется ШПИНАТ, его копьевидные листья еще полны сока. Из листьев готовят

Приложение к журналу «Крестьянка»

Хозяюшка

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

(Корни и корневища)

Заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук В. ИВАНОВ.

Октябрь — лучшее время для заготовки корней лекарственных растений. Выкопанные корневища и корни отряхните от земли, промойте и разложите на траве, чтобы они обсохли. После этого переберите их, очистите от мелких корешков и поврежденных частей и уже после этого проведите окончательную сушку.

Напоминаю: не оставляйте на ночь в теплом помещении необработанные сырые корневища, они быстро портятся и теряют те биологически активные вещества, ради которых мы и собираем их. Многие сушат корни на чердаках под железной крышей или в обыкновенных духовках. Но можно делать это и на солнце. Сушить корни и корневища нужно до такого состояния, чтобы они при сгибании с треском ломались. После сушки расфасуйте их по бумажным пакетам, мешочкам или банкам. Не забудьте написать на пакетах или вложить в банку этикетку с указанием названия растения и времени сбора (корневища и корни хранят 2—3 года).

Теперь выйдем на огород. Сейчас самая пора для заготовки таких корнеплодов, как петрушка, сельдерей и пастернак.

Корень ПАСТЕРНАКА широко применяют в народной медицине как средство, снимающее спазм кровеносных сосудов. Этим объясняется его благотворное действие при гипертонической болезни, стенокардии, при судорогах мышц. Более того, водные настои пастернака обладают успокаивающим действием при неврозах, улучшают сон, возбуждают аппетит, восстанавливают силы у выздоравливающих больных. Для приготовления водного настоя 2 столовые ложки измельченного корня заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

СЕЛЬДЕРЕЙ. В лечебной практике его корни используют как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек, печени. Содержащееся в растении эфирное масло стимулирует секрецию желудочного сока, а слизь, имеющаяся в корнях, благодаря своему обволакивающему свойству уменьшает боль и воспаление слизистой оболочки желудка. В связи с этим сок из корней сельдерея часто применяется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при нормальной или пониженной секреции. Сок рекомендуют принимать лицам, которые решили отказаться от курения и употребления спиртных напитков. Содержащееся в сельдерее эфирное масло способствует ослаблению синдрома «привыкания» к никотину и алкоголю, усиливает выделение продуктов обмена, снимает беспокойство и возбуждение. Наиболее эффективным является сок из только что вырытых корней сельдерея, его рекомендуют принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день до приема пищи в течение 3—4 недель. Корни сельдерея, высушив, можно измельчить, растереть в порошок и хранить в сухом месте в плотно закрытых банках. Для приготовления водного настоя берут 2 чайные ложки порошка, заливают 1 стаканом кипятка, закрывают и настаивают 20 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

О пользе зеленых наземных частей ПЕТРУШКИ мы уже говорили. Не менее полезными лечебными качествами обладает и ее корень. Из него готовят водные настои и отвары, которые обладают мочегонным и ветрогонным действием. Они нашли широкое применение при лечении почечнокаменной болезни, воспаления предстательной железы. Для приготовления водного настоя берут 20 г (2 столовые ложки) измельченного корня, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 минут, отцеживают, отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой или через час после еды.

Лечебное действие корня ХРЕНА объясняется богатым содержанием в нем витаминов, эфирного масла, фитонцидов, ферментов и минеральных солей. Свежевыжатый сок, кашицу из корня, а также водные настои хрена применяют как средство, повышающее аппетит и как антимикробное средство для полосканий при воспалении полости рта и глотки. Для приготовления водного настоя берут 20 г (1 столовую ложку) натертого корня, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 минут, процеживают. Для повышения аппетита принимают по 1 столовой ложке за 30 минут до еды. Кашицу хрена в смеси с тертым яблоком в соотношении 1:1 прикладывают к пояснице и суставам рук и ног, чтобы уменьшить боль.

Высушенные корни хрена тоже можно растереть до порошкообразной массы и хранить в плотно закрытой посуде. При надобности из нее готовят кашицеобразную массу, которую используют для компрессов при подагре, радикулитах, воспалении мышц.

Возможно, на вашем огороде нашлось место для целебной грядки, где растет ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Для лечебных целей применяют ее корневища и корни. В них содержится много алкалоидов, дубильных веществ, сапонинов, сахаров, кислот и эфирного масла.

О целебных свойствах валерианы знали еще за много веков до нашей эры, о ней говорили как о лекарстве, способном «управлять» мыслями человека, приносить хорошее настроение, душевное спокойствие. Она и в наше время не потеряла своего значения. Ее применяют при нервных расстройствах, при лечении ранних стадий гипертонической болезни, стенокардии, нарушении секреторной функции желудка, при спазмах кишечника и желчных протоков печени, почечной колике. Положительный эффект от лечения валерианой наблюдается особенно отчетливо в том случае, когда ее применяют длительное время — 2—3 месяца.

Для приготовления водного настоя валерианы берут 20 г (2—3 столовые ложки) корней и корневищ, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, отжимают, процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки через полчаса после еды. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Хорошо зарекомендовал себя успокоительный чай, в состав которого входят корни и корневища валерианы (1 часть), листья мяты (2 части), хмель (1 часть). Состав смешивают, измельчают, затем берут из него 1 столовую ложку, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Полезным для вашего здоровья может оказаться АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. В его корнях содержатся слизь, полисахариды, крахмал, пектин, каротин, минеральные соли.

Алтей применяют как противовоспалительное, обволакивающее средство при воспалительных процессах слизистых оболочек верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Прием отвара при псориазе уменьшает распространенность и интенсивность сыпи. Для приготовления отвара берут 6 г (2 столовые ложки) измельченных корней, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, отжимают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Рис. В. ПАВЛОВА.

ПОЧТА АГРОНОМА

На вопросы наших читателей отвечает агроном В. СМИРНОВА

«Решила завести китайскую розу, но не знаю, как за ней ухаживать. Начала поливать удобрением для цветов — пожелтели листья. Что же теперь делать?»

Н. Шиховцева,
Джамбулская область.

Листья китайской розы желтеют от неправильного содержания цветка в зимний период. С ноября по конец февраля растение замедляет свой рост и развитие, находясь в состоянии покоя, поэтому ему необходимы определенные условия. Это прежде всего умеренная поливка (не чаще одного-двух раз в неделю) и прохладное содержание (для китайской розы температура зимнего содержания не выше 15 градусов). Кроме того, листья могут желтеть и от слишком сухого воздуха в комнате. Оптимальная влажность воздуха для розы — 70 процентов. Для создания необходимого воздушного режима растение ставят как можно дальше от батареи или печи, проводят опрыскивания листьев водой комнатной температуры. И еще один совет — пересаживать и удобрять больное растение нельзя, этим вы еще больше его ослабите, и оно может погибнуть.

«Мой любимый цветок — герань. Расскажите, пожалуйста, как правильно за ним ухаживать?»

О. МИХЕЕВА,
с. Ульяновка,
Воронежская область.

Герань пересаживают в марте — апреле в небольшие горшки. Землю берут перегнойную в смеси с тяжелой дерновой. Чтобы вызвать обильное цветение, перезимовавшие побеги необходимо сильно обрезать, оставив лишь 3—5 глазков. Поливку дают умеренную. Это растение любит жидкие подкормки. В зимний период его нужно содержать в прохладном помещении (температура не выше 18 градусов), а поливать очень умеренно (не чаще 1 раза в неделю), стараясь не замочить листья и стебли.

Размножают герань весной черенками. Их сажают по 5—6 штук по краям горшка, держат в светлом месте. Крупноцветковая герань зацветает на 2—3-й год.

«Обращаюсь к вам с просьбой рассказать о цикламене: как ухаживать за этим растением, требует ли оно каких-то особенных условий в зимний период?»

Л. КУСТАРЕВА,
пос. Белоозерский,
Московская область.

Ухаживать за цикламеном не очень сложно. Самое главное, надо помнить, что во время цветения это растение требует много света и прохладное место — этим условиям лучше всего отвечает пространство между двойными рамами окон. С наступлением морозов цветок следует перенести в более теплое место, но температура все равно не должна превышать 15 градусов. В теплой комнате с сухим воздухом растение начинает вянуть, а потом желтеть.

Поливать цикламен нужно регулярно, но осторожно, лучше с поддонника, чтобы не залить клубень, который может загнить.

«Давно увлекаюсь комнатным цветоводством. И растут у меня цветы хорошо, и цветут. Но вот в земле появились маленькие червяки, а на цветах — мошки. Как от них избавиться?»

В. ЗОТОВА,
Ростовская область.

Самый верный способ избавиться от червяков и мошек — поменять землю в цветочных горшках. При этом старую землю необходимо без сожаления выбросить, даже если она на первый взгляд чиста. Цветочные горшки вымыть тщательно горячей водой, щеткой с мылом, несколько раз залить крутым кипятком, заткнув чем-нибудь донное отверстие, и продезинфицировать крепким раствором марганцовки. У пересаживаемых растений тщательно вымыть листья и стебли, аккуратно обмыть корни. Вода должна быть теплой — 20—25 градусов. После этой процедуры растения сажают в свежую, заведомо чистую землю.

Одновременно необходимо провести борьбу с мошками. Для этого подойдут средства, которые используются для уничтожения мух, например, дихлофос. Дихлофосом опрыскайте места скопления мошек и плотно закройте комнату на 1—2 часа. При этом помните, что дихлофос — яд, недопустимо его попадание на продукты, животных.

Мошки и червяки появляются в «закисшей» земле. Закисает же земля от слишком частого полива или при отсутствии необходимого дренажа, а также если растение находится в очень большой, не по размеру посуде.

«Расскажите, пожалуйста, на страницах вашего журнала о кактусах. Мне очень нравятся эти цветы, особенно если их много; хочу заняться их разведением».

Т. ВОЛОЖИНА,
Саратовская область.

Для всех видов кактусов земля должна быть легкой, пористой, хорошо проницаемой для воздуха и воды. Наиболее подходящая почва — смесь дерновой и листовой земли с речным песком с добавлением мелкого гравия или битого кирпича. Желательно, чтобы весь низ горшка был на 3—4 см засыпан слоем мелких черепков. В маленьком горшке дренаж должен занимать 1/3—1/2 горшка, при этом на черепки лучше насыпать песок и добавить немного толченого древесного угля.

Поливают кактусы не часто. У молодых растений потребность в воде значительно больше, чем у старых. Зимой кактусы надо поливать как можно реже — раз-два в месяц, но следить, чтобы земля не пересыхала (т.е. не превращалась в пыль). При излишнем поливе зимой и достаточно высокой комнатной температуре растения могут пойти в рост, а из-за отсутствия света они будут вытянутыми и слабыми. Уменьшение полива зимой еще не дает кактусу необходимого покоя. Для этого необходима и пониженная температура: ее легко создать, отгородив окно с цветами от остальной комнаты куском стекла или полиэтиленом. Оптимальная температура зимой для кактусов — 8—10 градусов. Весной полив увеличивают, при этом следят, чтобы вода промачивала весь ком земли, но в поддоне не оставалась. Большинство кактусов — светолюбивые растения, без солнца они не цветут. Однако зигокактусы и рипсалисы не переносят прямых солнечных лучей, поэтому их притеняют.

Лучше всего в комнатных условиях размножать кактусы «детками». Их срезают острым ножом и оставляют на несколько дней подсохнуть, укореняют под банкой в промытом, слегка увлажненном речном песке. Как только образуются корни и «детки» станут подрастать, их пересаживают в небольшие горшочки. После пересадки кактусы ставят в тень и три дня не поливают.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ

Об удобствах и уюте своего дома заботится каждый. Но и приусадебный участок — это тоже наш дом. Давайте вместе подумаем о том, как сделать его не только удобным для хозяйства, но и красивым: что-то постараемся декоративно оформить, в чем-то, может быть, изменим планировку, где-то поставим новые скамейки...

ДЕЛО ДЛЯ УМЕЛЫХ РУК

Чтобы навести «архитектурный порядок» на приусадебном участке, сначала надо продумать наиболее рациональное размещение дома, хозяйственных построек, палисадника, огорода. Здесь многое зависит от наших собственных желаний, но при этом необходимо соблюдать некоторые правила. Примерное решение усадебного участка размером 600 кв. м вы видите на рисунке 1.

Размещение самого дома определяет линия застройки. Хозяйственные постройки лучше разместить в глубине двора, вблизи скотопрогона. Постройки для домашнего скота и птицы должны находиться на расстоянии не менее 15 м от дома. Если обсадить хозяйственную площадку березой, кленом, елью, акацией белой, жасмином, они в значительной степени очистят воздух и почву. Растения поглотят вредные газы, пыль, неприятные запахи.

Обратим сначала внимание на то, чтобы все зоны приусадебного участка были связаны удобными дорожками. Сделать их можно очень просто из ошкуренных деревянных коротышей. Коротыши должны быть диаметром от 5 до 20 см, длиной 8 см. Перед укладкой их нужно «выкупать» в олифе, машинном масле или другом антисептике. Под дорожку выкапывают канавку глубиной 20—25 см, дно ее засыпают песком или гравием. Песок нужно насыпать слоями, обильно поливать водой и трамбовать. Сверху — слой мелкого гравия. Установку следует начинать с коротышей максимального диаметра, постепенно переходя на более мелкие. Последние нужно уже забивать. Поэтому мелкие коротыши готовят с заостренными концами. Чтобы дорожка была плотнее, края ее укрепляют досками.

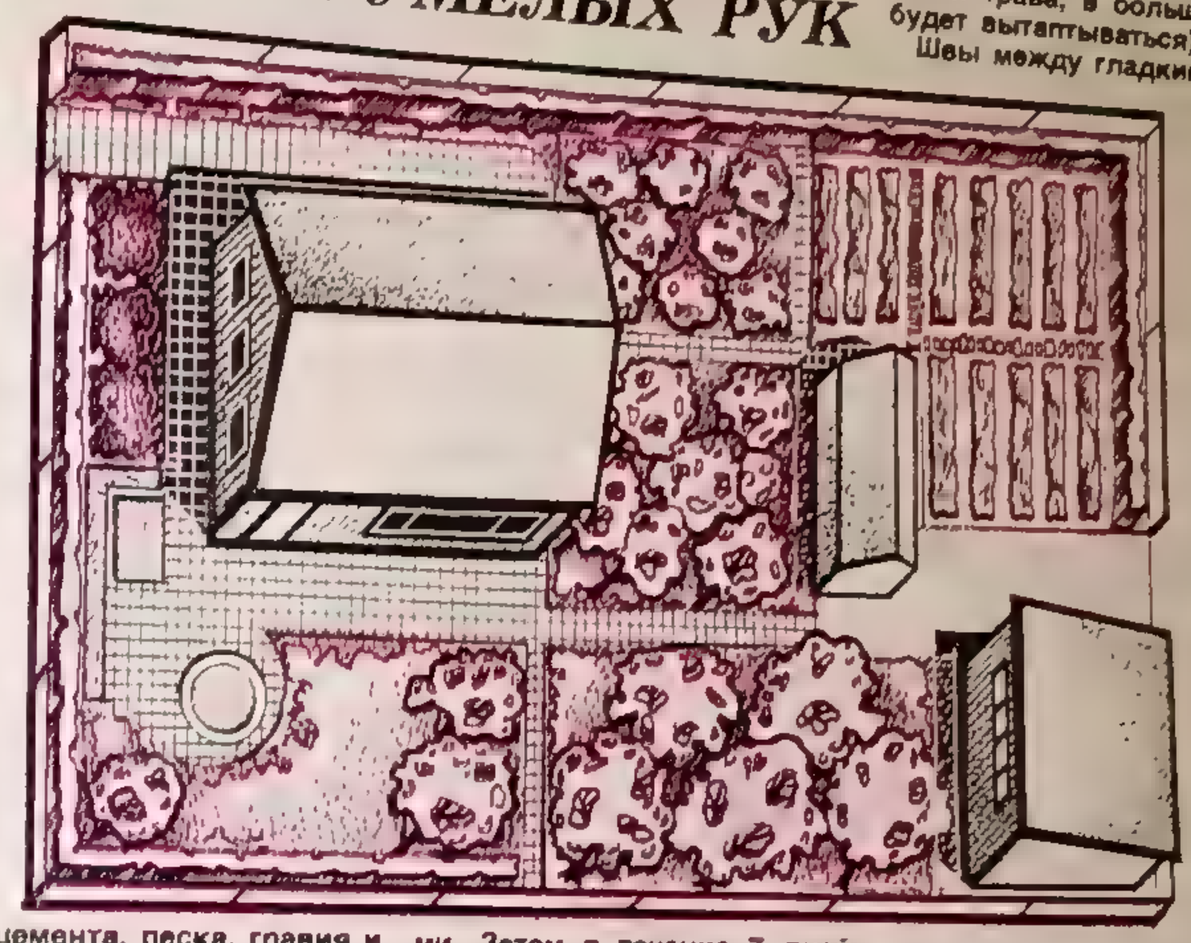
Важно установить коротыши так, чтобы они не выступали один над другим. При хорошем качестве укладки получается долговечное, очень красивое покрытие (рис. 2).

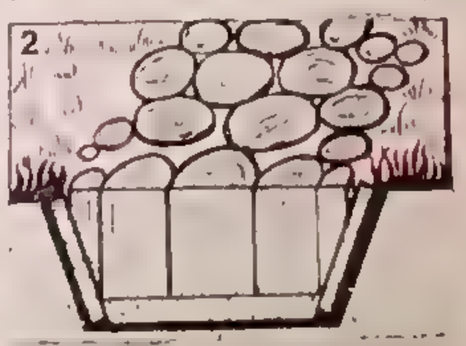
Для небольших дорожек можно использовать плитки различной формы. При наличии цемента, песка, гравия и арматурной сетки или любой плоской тканой сетки диаметром около 1 мм можно изготовить плитки самим. Технология производства довольно проста. Сначала делают опалубку из досок шириной, равной толщине плитки. Мы рекомендуем размер плиток 50 × 50 см. Уложив их в ряд на газоне, получим садовую тропинку, а укладкой в два ряда можно замостить вход в дом.

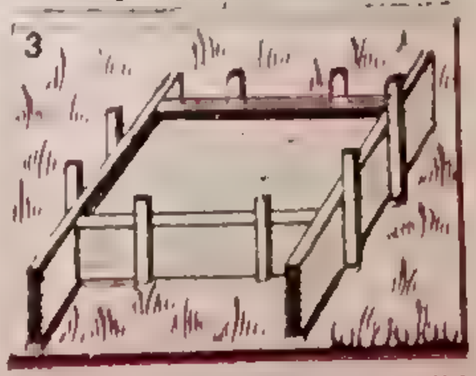
Исходя из размера, приготавливают разъемные формы. На каждую форму пойдут две доски длиной по 50 см и две несколько бо́льших размеров. Дном формы служит любая гладкая поверхность (лист железа, бетонная плита большей величины, лист старой фанеры), покрытая сверху промасленной бумагой. Если есть арматурная сетка 5—10, то форму следует сделать высотой 5 см. На внутренней стороне формы отмечают половину ее высоты. Далее готовят арматуру. Сетку легко рубить на острие старого топора кувалдой или обухом.

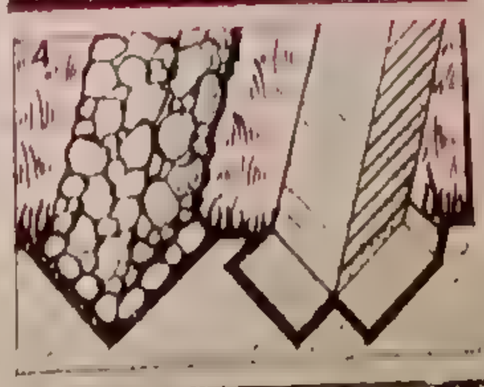
Раствор замешивают в пропорции 1:1,6:3 (цемент, песок, щебень) для цемента марки 300 и 1:2:3,5 для цемента марки 400. Воды наливают до достижения достаточной пластичности, но не слишком много: излишки снижают прочность изделия. Формы готовят, как показано на рисунке 3.

Бетон засыпают в форму до половины (где стоит отметка), разравнивают и укладывают арматуру. После того, как уложен бетон на сетку, плиты покрывают старой рогожей или засыпают опилками. Затем в течение 7 дней (если температура воздуха не ниже 20°) нужно не давать плите высыхать, время от времени поливая ее водой. Рогожа и опилки не дают воде размывать несхватившийся бетон и затрудняют высыхание.


1


2


3


4

Можно воспользоваться и плиткой заводского изготовления. Особенно интересны решения с расширенными, по-разному решенными швами. Ширина шва зависит от его заполнения. Легко выполнима и привлекательна на вид площадка или дорожка из плит, в швах между которыми растет трава. Рекомендуемая ширина такого шва — 4—5 см (в меньшем шве будет плохо расти трава, в большем она будет вытаптываться).

Швы между гладкими плитами можно заполнить и цветным щебнем (например, кирпичным), каменным углем, морской галькой. Такой шов для прочности лучше залить жидким известково-цементным раствором.

Если участок имеет большой уклон и ручьи оставляют глубокие промоины, можно соорудить из кирпича или булыжника лоток, ведущий к ливневой канализации или уличному лотку (рис. 4). Прокладывая трассу лотка, обращают внимание на места, где скапливалась вода. Их приподнимают подсыпкой сухого грунта с последующей трамбовкой. Следует внимательно просмотреть поведение воды в лотке после первого дождя: если по его ходу нет луж, можно рассчитывать на хороший отвод воды.

После устройства дорожек и площадок приступают к оформлению отдельных зон усадебного участка. Об этом мы поговорим в следующем выпуске «Зеленого уголка».

Г. ИЗАКСОН,
кандидат архитектуры,
Г. ШАПЕНКОВА,
кандидат сельскохозяйственных наук.
Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

Весна — самое ответственное время года для овощеводов-любителей: упустишь день — потеряешь часть урожая. Работы предстоит много и самой разнообразной — поэтому в своих весенних выпусках «Хозяюшка» обычно напоминает, с чего начать хлопоты в саду, огороде.

КАК ТОЛЬКО ЗЕМЛЯ ПРОГРЕЛАСЬ...

Следует заранее решить, где будет размещена каждая культура. Нельзя выращивать на одном месте одни и те же овощи несколько лет подряд. Это может привести к развитию болезней и вредителей, заметно снизить урожай.

Важно правильно подготовить почву. Весенняя перекопка — неглубокая, на $^1/_3$ от осенней. Нужно тщательно измельчить лопатой даже небольшие комья земли, затем разбить их граблями и разровнять. Для того, чтобы обеспечить растениям рыхлый, хорошо прогреваемый слой почвы (под посевные культуры), нужно сделать гряды шириной 70—100 см и высотой 10—25 см. Чем ниже расположен ваш участок и чем тяжелее почвы на нем, тем выше должны быть гряды.

В середине апреля можно начинать высевать холодостойкие овощные культуры: морковь, редис, салат, шпинат, лук-чернушку, горох, репу. Чуть позднее сеют свеклу. Почву под эти овощи обогащают только минеральными удобрениями и перегноем. На один квадратный метр можно внести 10—15 г аммиачной селитры и 15—20 г хлористого калия, а также около $^1/_2$ ведра перегноя.

Получить дружные ранние всходы поможет прием предпосевной обработки семян в воде с воздухом — барботирование. В домашних условиях для подачи воздуха можно использовать обыкновенный аквариумный компрессор. Семена замачивают в воде при температуре около 20 градусов в соотношении примерно 1:5 и с помощью компрессора подают воздух в нижнюю часть емкости, содержащей воду с семенами. Во время барботирования воздух, проходя снизу вверх, насыщает воду, перемешивает семена, которые быстрее набухают, так как активно поглощают насыщенную воздухом воду. Время обработки семян разное для каждой культуры: от 8 до 36 часов.

Нужно внимательно следить за состоянием семян. Как только они начинают прорастать (около 5%), барботирование следует прекратить, семена подсушить до сыпучести и высеять их. Такой прием ускоряет рост растений в начальный период и позволяет получить более ранний урожай.

Глубина заделки семян в почву зависит от их размеров: чем мельче семена, тем меньше и глубина. На 3—4 см заделывают крупные семена гороха, бобов, тыквы, на 2—3 см — средней величины семена свеклы, шпината, на глубину 1—2 см — семена редиса, укропа, лука, самые мелкие семена — моркови, петрушки, репы, салата — не более чем на 1 см. Посев семян нужно проводить сразу же после подготовки гряд. Высевают семена в бороздки и прикрывают их смесью земли с перегноем. После посева семян нельзя допустить образование почвенной корки. Нужно размачивать ее постоянными поливами, чтобы хрупкие проростки смогли ее преодолеть. Уход за молодыми растениями состоит в прополке, рыхлении и поливах.

Многие овощи (капусту, помидоры, баклажаны, перец, огурцы) лучше выращивать рассадой. Рассаду можно вырастить у себя дома на окне, а также в тепличках и парниках. Семена высевают в ящики с почвой, которая состоит обычно из 1 части дерновой земли, 2 частей перегноя или торфа и 1 части песка. Перед посевом почву поливают и выравнивают.

Семена овощных культур следует высевать в следующие сроки: помидоров и баклажанов — за 50—60 дней до предполагаемой высадки в открытый грунт или в теплицы, перца — за 40—45 дней, средних и поздних сортов капусты — за 35—40 дней, огурцов, кабачков и патиссонов — за 25—30. После посева ящики с семенами нужно поместить в теплое место (температура 20—25 градусов) и накрыть их пленкой, чтобы не испарялась влага. После появления первых всходов обязательно перенесите сеянцы в более прохладное, но светлое место. Лучшая температура для сеянцев капусты — 10— 12°, помидоров — 15—16°, огурцов — 18 — 20°. Это делают для того, чтобы растения не вытянулись. Полив умеренный.

При появлении на капусте двух настоящих листьев, а на помидорах после полного раскрытия семядолей нужно начинать пикировку сеянцев, то есть их пересадку. Этот прием способствует образованию боковых корешков, помогает получить для посадки здоровые растения с неповрежденной корневой системой. Для пикировки можно использовать стаканчики из бумаги, маленькие пакеты из полиэтиленовой пленки, упаковку из-под молока или сметаны. Размер емкости должен быть примерно 10×10×10 см.

Приготовленные емкости заполним почвенной смесью. Состав смеси может быть различным, но она обязательно должна быть рыхлой, питательной, хорошо сохранять влагу. Семена огурцов, кабачков, патиссонов можно высевать непосредственно в горшочки со смесью.

После укоренения сеянцев, примерно через неделю, начинаем закалять рассаду, выносяя ее на воздух сначала на несколько часов, а затем на целый день. Очень хорошо действуют низкие ночные температуры. Приемы закаливания помогут получить крепкие коренастые растения с темно-зелеными листьями, которые после высадки не болеют и быстро приживаются.

Апрель — хлопотное время и для садоводов. До распускания почек надо управиться с весенними посадками и пересадками деревьев, начать прививку с момента набухания почек на подвое и до начала цветения (у косточковых ее необходимо закончить до распускания почек у перепрививаемого дерева).

Очень отзывчива на раннюю заботу земляника. Как можно раньше очистите ее от усохших и больных листьев, сразу же прорыхлите почву. В конце апреля необходимо высадить рассаду земляники. До и после цветения укройте ее синтетической пленкой, чтобы ускорить созревание.

Малину надо освободить от зимней подвязки, закрепить на шпалере, побеги обрезать до первой хорошо развитой почки. На подготовленных еще осенью участках саженцы высаживают в бороздки, поливают почву и мульчируют торфом. На высоте 20—40 см растения подрезают.

В конце апреля высаживают саженцы черной смородины и крыжовника. У растений, которые были высажены осенью, оставляют над поверхностью почвы 2—4 хорошо развитые почки на каждом побеге. Под плодоносящие и молодые кусты вносят азотные удобрения. До распускания почек вырезают поломанные и ослабленные ветви.

Е. АРТЕМОВА,
агроном.

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

Весенние посадки закончены. Сейчас главная задача — поддерживать почву в рыхлом, влажном состоянии, подкармливать ее, освобождать от сорняков. Тогда земля ответит на заботу добрым урожаем.

РАДИ ДОБРОГО УРОЖАЯ

Ягодные культуры, особенно земляника, любят рыхлую почву: надо успеть до появления первых красных ягод не менее трех раз прорыхлить грядки — только не глубже чем на 10 см, чтобы не повредить корневую систему.

Когда появятся завязи — пришло время поливов. Умеренных, но частых, особенно в сухую погоду. Поливать ягодники нужно вечером; как только влага впитается, неглубоко взрыхлить землю граблями, чтобы влага не так быстро испарялась, а воздух свободно проникал к корням. Сохранить влагу поможет и мульчирование — защита прикорневой почвы с помощью чистой соломы, опавшей хвои, мха и т. п. Мульча, кстати, поможет охранить ягоды от поражения распространенной болезнью — серой гнилью.

Бедные почвы — суглинистые, песчаные, супесчаные, торфяные — нужно, помимо основных удобрений, подкормить: на 1 кв. м внести по 5—10 г мочевины, 2 г хлористого калия, 50—60 г суперфосфата, ведро навозной жижи (коровяк, разведенный водой в соотношении 1:8). Через неделю после цветения хорошо дать некорневую подкормку: на 10 л воды — 30—40 г мочевины, 200—300 г суперфосфата, 50—100 г сернокислого калия.

В конце месяца, раньше всех других ягод, начинает поспевать земляника. Ее ягоды очень нежные, собирать их необходимо каждые 2—3 дня, не оставляя на кустах спелых. Лучшее время для сбора — утром, как сойдет роса, или вечером, когда жара спадет. Усы в междурядьях нужно систематически обрывать.

Серьезный вред ягодникам могут нанести садовые вредители и болезни: серая гниль, мучнистая роса, махровость (на смородине) и др. Как бороться с ними? Прежде всего удалять больные побеги, цветки и ягоды, поврежденные серой гнилью. Махровые кусты смородины надо немедленно выкорчевать и сжечь.

Если на участке завелся смородиновый почковый клещ, во время бутонизации и после цветения проведите несколько опрыскиваний коллоидной серой с мылом (100 г на 10 л воды), или настоем чеснока (50—100 г на 10 л воды), или настоем луковой чешуи (150—200 г на 10 л воды, настаивать 4—5 суток).

Чтобы избавиться от малиново-земляничного долгоносика, обработайте малину и землянику во время бутонизации теплым раствором горчицы (200 г на 10 л воды) или коллоидной серы (60 г на 10 л воды). После опрыскивания жуков собирают на мешковину или полиэтилен и уничтожают.

Против тли, листоверток, пилильщика эффективны настой табака, отвары из ботвы томатов, белены, ромашки аптечной, тысячелистника.

Огневку поможет уничтожить раствор энтобактерина-3 (50 г на 10 л воды) с добавлением хозяйственного мыла (40—50 г).

Хорошее средство для борьбы с мучнистой росой — настой коровяка (1 часть на 3 части воды настаивают 3 дня, разводят водой в 3 раза) или раствор кальцинированной соды (50 г на 10 л воды) с мылом (50 г).

О. АЛАДИНА,
кандидат биологических наук.

ОСТОРОЖНО: ЗАМОРОЗКИ!

Самая большая угроза для будущего огорода — заморозки. Поэтому, если вечером температура воздуха не превышает 2° тепла, на ночь нужно укрыть всходы пленкой, скошенной травой, мешковиной.

Сейчас ваш огород нуждается в поливе, рыхлении, прополке и подкормке. Помидоры после высадки обильно поливают раз в неделю, после этого рыхлят междурядья (сначала на глубину 10—12 см, затем, по мере роста корней, на 6—8 см). Через 10 дней после высадки проводят первую подкормку смесью такого состава: 10 г мочевины, 10 г хлористого калия, 40 г суперфосфата на ведро воды. При необходимости подкормку повторяют раз в 10 дней.

С началом роста боковых побегов у помидоров пора приступать к формированию растений. Побеги отщипывают и формируют куст в 1, 2 или 3 стебля. Не нуждаются в этом только скороспелые сорта «москвич», «алпатьева 905а», «белый налив», но высаживать их надо более часто, размещая в рядке через 20—25 см.

[illegible] плодоношения [illegible] соцветием остав[illegible] и прищипывают верхушку. Чем меньше кистей вы оставите на растении, тем раньше соберете перв[illegible] тем крупнее будут [illegible] плоды, хотя урожа[illegible] может несколько уменьш[illegible].

Семена огурцов в открытый грунт высевают начиная с 5 июня в [illegible] политые борозды, р[illegible] из 60 см одна [illegible] рядке — через 5 см [illegible] слоем земли в 2 см. Сеять надо и пророщенные, и непророщенные семена: если всходы первых повредит заморозок, уцелеют всходы вторых, и вы не останетесь без урожая. Через 10—14 дней, когда всходы окрепнут, их продергивают, оставляя между растениями по 15 (для скороспелых сортов) или по 25 см. Поливают по мере надобности, но только теплой водой. Через 7—10 дней после укоренения проводят подкормку нитрофоской (20 г на ведро воды).

Перед началом плодоношения хорошо подкормить огурцы калийными удобрениями

(в той же пропорции). Минеральные удобрения можно заменить органическими (1 кг коровяка на ведро воды). Подкормки повторяют 3—4 раза в месяц, если того требует состояние растений.

Огурцы любят чистую и рыхлую почву: первое рыхление надо провести на глубину 12—15 см, второе — на 8—10 см, а последнее — до смыкания листьев — на 5—6 см.

Еще одна операция на огороде в июне — прореживание всех посевных культур: первое — когда появляются 2—3 листа у свеклы, 1—2 у моркови (проводится после полива); второе — при сборе первого урожая.

После дождя не забудьте окучить капусту и картофель. С появлением первых сорняков начинайте прополку картофеля. Через месяц после посадки необходима подкормка мочевиной (10—12 г на 1 кв. м), в период образования бутонов — калийной селитрой (30 г на ведро воды). Потребуется 1 л подкормки на каждый куст. Можно провести и сухую подкормку, рассыпав удобрение вдоль рядков на 5—6 см от растения (из расчета чайная ложка на куст). Подкормка и окучивание повышают урожай и ускоряют созревание клубней картофеля.

В июне вы собираете со своих грядок редис, салат, укроп, шпинат. На освободившееся место можно поместить цветную капусту — рассадой или семенами.

Е. АРТЕМОВА,
агроном.

Рис. З. ЧЕРНАКОВОЙ.

Зеленый уголок

Только ли пользы ждем мы от приусадебного участка? Нет, он должен приносить нам и эстетическое удовлетворение.

УКРАШЕНИЕ ДОМА

Сад при доме может стать его украшением, поэтому искусство садоводов издревле было одним из самых почетных. Когда-то планировка сада считалась тем изысканнее, чем более отличалась от естественной природы. Новые принципы планировки, которым мы следуем сегодня, напротив, приближают сад к естественным условиям: деревья и кустарники размещаются свободно, цветы растут группами, как бы сами собой, если уж клумба, то ровная, не обложенная кирпичом.

К сожалению, в процессе застройки часто уничтожают естественные природные условия: растительность, пластику рельефа, водоемы, каменистые склоны... Площадку выравнивают бульдозером, заваливают строительным мусором, причем уничтожают верхний питательный слой почвы. Участок превращается в ровную, оголенную поверхность, лишенную каких бы то ни было индивидуальных свойств.

Это ошибка! Ее можно избежать, если правильно подойти к планировке и, разумеется, аккуратнее вести строительство. Рельеф участка советуем по возможности сохранить. Если вы получили землю на косогоре, можно устроить террасы с помощью озелененных подпорных стенок. Камни и валуны, лежащие на участке, лучше сохранить, создать им фон из декоративных кустарников и цветов.

Не стоит злоупотреблять линейными — в ровный ряд — посадками деревьев и живой изгороди, они уместны лишь со стороны дороги или вокруг хозяйственной постройки. Незачем гнаться и за числом насаждений, все дело в их правильном размещении, в подборе — в зависимости от зоны, которую им предстоит украшать.

Для удобного входа и въезда на участок лучше устроить бетонные покрытия — плиты «под колеса». Более парадный вход делают в виде тропинки из естественного камня, втопленного в землю. Жилая зона включает в себя территорию для отдыха, игр детей и занятий спортом на участке — это «зеленая комната» при доме. Ее лучше всего оформить в виде газона или подстриженной лужайки, окруженной декоративными и плодовыми посадками. Ту часть лужайки, где будут играть дети, следует получше утрамбовать.

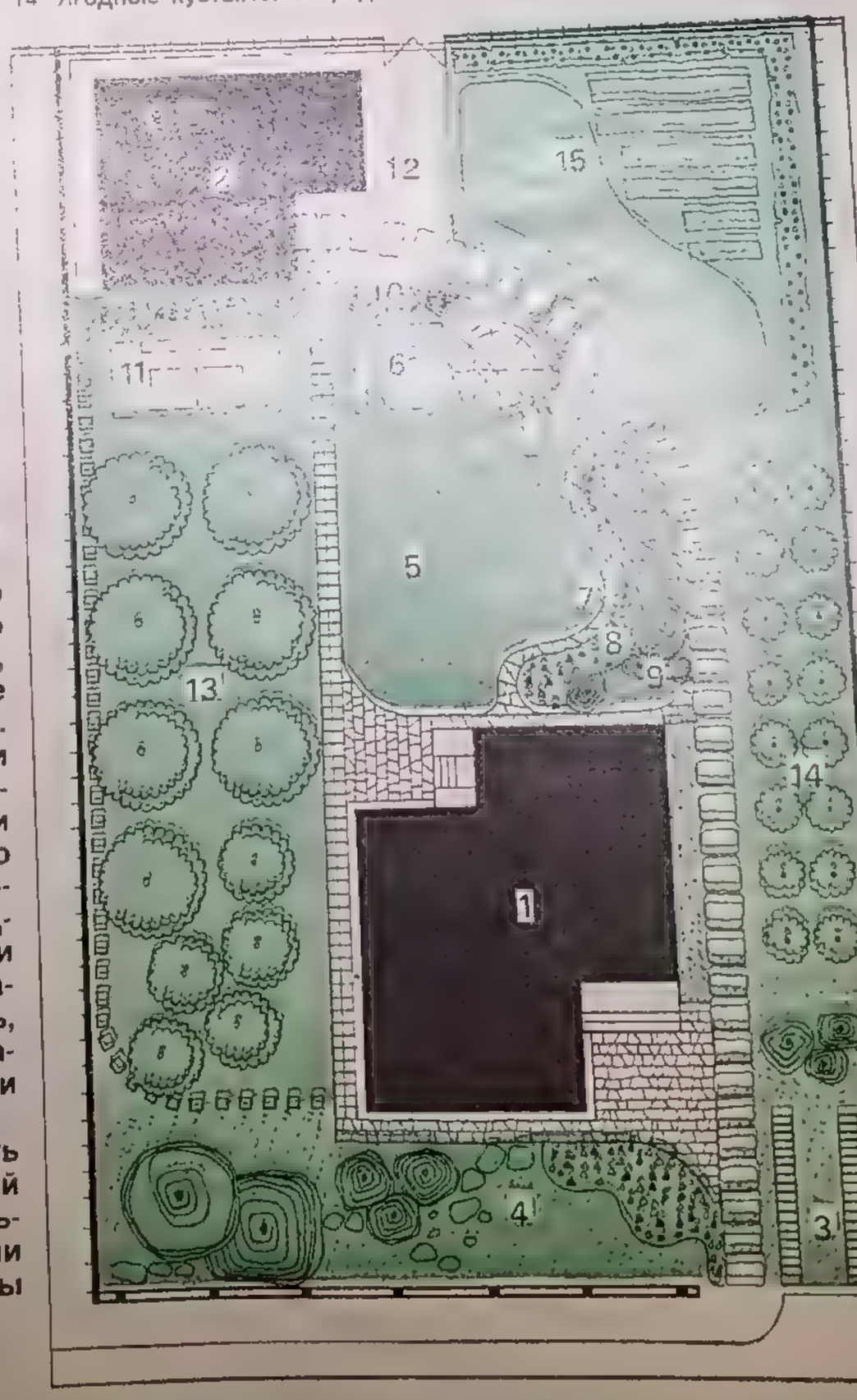
Чтобы газон на лужайке был ровным и красивым, нужно выровнять почву, в верхней части размельчить ее до размеров кукурузного зерна, посеять мятлик, овсяницу, полевицу, рейграс из расчета 0,25—1,0 кг семян на одну сотку. Семена заделывают мягкими боронами на глубину 1—3 см и слегка прикатывают легким катком.

Если вы разбиваете лужайку на тяжелых глинистых почвах, внесите песок и органические удобрения, на песчаных — глину, торф, перегной. Газон нужно регулярно поливать, обкашивать, удалять сорняки.

Для севера и средней полосы все эти рекомендации легко осуществимы, на юге же газон можно устраивать только тогда, когда возможен его систематический полив. В жарких условиях лучше всего оформлять «зеленую комнату» многолетниками, розами, вечнозелеными и красиво цветущими кустарниками, окружив их декоративной решеткой (она называется пергола), увитой виноградом.

ОСНОВНЫЕ ЗОНЫ УСАДЕБНОГО УЧАСТКА
1. Входная часть. 2. Палисадник. 3. Зона отдыха с детской площадкой. 4. Спортивная площадка. 5. Плодовый сад. 6. Огород и ягодник. 7. Хозяйственная площадка.

ПРИМЕРНАЯ ПЛАНИРОВКА УСАДЕБНОГО УЧАСТКА
1. Жилой дом. 2. Хозяйственная постройка. 3. Въезд на участок и место стоянки машины. 4. Палисадник. 5. Зона отдыха, газон. 6. Детский уголок. 7. Дорожка вдоль цветника. 8. Цветник. 9. Декоративный кустарник. 10. Декоративная решетка с вьющимися растениями. 11. Спортивный уголок. 12. Хозяйственная площадка. 13. Плодовый сад. 14. Ягодные кусты. 15. Огород.



Середина лета — июль... Сад и огород — в полной силе, каждый побег в цвету. Много труда нужно приложить, чтобы собрать и переработать дары земли, сохранить их для долгой, холодной зимы. Зато и радости они принесут немало...

ЗА ОКНОМ ЧЕРЕМУХА КОЛЫШЕТСЯ...

Совсем недавно белые душистые ветви черемухи украшали весь сад — кто мимо ни пройдет, обязательно полюбуется белопенным деревом. Но вот цветы облетели и видны стали будущие ягоды — пока еще маленькие, зеленые. Только к концу июля наберут они силу и крепкими, черными, лоснящимися кистями повиснут на ветвях. Ягоды черемухи — здоровые, сильные, поврежденные редко попадаются.

Мы как-то забыли про ценность этих ягод, если и сажаем черемуху, то только ради цветов. А в старину их любили! По рецептам бабушки я сушу черемуху, готовлю с ней пироги, делаю отвары, настои.

Собранные ягоды, переложив листьями, укладываю в решето или в ящик. В холодном погребе они спокойно простоят до осени. Варю из них компоты, муссы, кисели, кладу в пироги. Напиток готовлю так: 3 дня сушу ягоды на воздухе, потом вялю в духовке, затем толку, засыпаю в бутыль по «плечики», заливаю чистой водой и настаиваю 6 недель. Сливаю сок, сахару кладу по вкусу. И полезно, и вкусно.

Запас сушеной черемухи в нашем доме не переводится. Сушу спелые ягоды с плодоножками на солнце или в нежаркой печи, пока не усохнут в 2,5 раза, затем перетираю. Освобождаю от плодоножек и разных примесей, храню в ящичках, устланных бумагой, до пяти лет. Незаменимое средство при несварении желудка! Очень вкусен, богат витаминами кисель из молотой сушеной черемухи.

Истолченные или смолотые сушеные ягоды добавляю в тесто, использую как начинку для пирогов.

Зимой и весной, когда запасы витамина в организме истощаются, готовлю чай из равных частей сушеных плодов черемухи и шиповника. Одну столовую ложку смеси заливаю двумя стаканами кипятка и кипячу 5—10 минут, затем настаиваю в прохладном месте часа 3—4. Или делаю еще так: заливаю плоды кипятком и помещаю в термос. Через час-полтора процеживаю, *лью вместо обычного чая. Полезен такой настой и при простуде.*

Если в вашем саду нет черемухи — советую посадить это чудесное дерево! Оно неприхотливо: хорошо растет и на бедных почвах, лишь бы вода была неглубоко, черемуха ее любит. Не боится холодов. Не требует большого ухода, только надо поливать и подкармливать. Легко приживается: осенью посадите семена — весной получите первые всходы, за три года ваша черемуха поднимется в рост до полутора метров, а в пять лет даст первые плоды. Можно рассаживать черемуху и черенками, пустившими корни в банке, стакане с водой, тогда дерево пойдет в рост еще быстрее.

А сколько радости и пользы от него! Уж о красоте цветов говорить не буду — об этом только в стихах писать. Мало того, белая, душистая кипень привлекает пчел, сад лучше опыляется, заметно быстрее растет, плодоносит.

Знаете ли вы, что черемуха обладает бактерицидными свойствами — убивает вредную микрофлору, отпугивает мух, слепней, некоторых вредителей сада? Дело в том, что в ее коре и цветках содержатся активные фитонциды, оздоравливающие воздух и губительно воздействующие на многих вредных насекомых. Попробуйте отваром из коры черемухи опрыскать плодовый кустарник — малину, смородину, крыжовник — насекомые улетят.

...Посмотрю в окно на мою красавицу черемуху, и на сердце светлее становится.

Н. СТРИГАЛОВА,
садовод-любитель.

МЫ ПОСЕЯЛИ ГОРОХ...

А вы не забыли об этом любимом лакомстве ребятни? Ну что за чудесное растение! Как нежны и вкусны его семена и стручки (кстати, правильно называть их лопатками), как красивы и душисты цветки, как декоративна зелень!

Горох известен людям с глубокой древности: семена его находили на местах поселений еще каменного века. В древней Индии и древнем Китае горох был символом плодородия и богатства. И сегодня ну что за огород без гороха!

Бывает он двух видов: лущильный и сахарный. Первый славится сладкими и нежными семенами, но зато лопатки его грубы, несъедобны (сорта «овощной-76», «победитель Г-33», «ранний консервный 301»). Второй выращивают как раз ради сочных, мягких лопаток-стручков, которые употребляют в пищу целиком: прямо со стебля, вареные, тушеные, в супе...

Еще одно вкусное бобовое растение — фасоль. Для посадки рекомендую сорта «кустовая без волокна 85» и «сакса без волокна 615».

Уход за бобовыми состоит в рыхлении почвенной корки, прополках, подкормках, борьбе с вредителями и болезнями. Перед посевом в почву хорошо внести 40—50 г огородной смеси, фосфорно-калийных удобрений или перегноя, компоста. На бедных почвах требуется трехкратная подкормка (по 10—15 г калийной селитры или сернокислого калия и по 15—20 г суперфосфата на 1 кв. м). Чтобы избавиться от вредителей, рекомендуется перед посевом прогреть семена в течение 3 часов при температуре 40°. Если больные растения все же появились — обработайте их 1-процентным раствором бордоской жидкости.

Если в вашем огороде еще не нашлось места для бобовых — постарайтесь запланировать посев их на будущий сезон! Они не только питательны, но и способствуют хорошему самочувствию, помогают в лечении некоторых болезней. Так, бобовые культуры, богатые азотом и калием, способствуют выведению из организма излишков жидкости, оказывают благопри-

...ний уголок

ятное действие на сердечно-сосудистую систему. При некоторых заболеваниях почек полезны чай из стручков фасоли и фасолевые супы.

А как вкусны блюда из бобовых! Знаете ли вы, что из бобовых можно приготовить целый обед? К примеру: на закуску — ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ (стакан фасоли отварить, протереть через сито или промолоть через мясорубку, смешать с головкой поджаренного лука, добавить 2—3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, перемешать, охладить, перед подачей посыпать рубленой зеленью).

А вот рецепт знаменитого грузинского ЛОБИО: возьмите 1 кг фасоли, 3 головки репчатого лука, стакан очищенных орехов, столовую ложку рубленого чеснока, соль, зелень, перец — по вкусу. Фасоль залейте холодной водой так, чтобы уровень воды был на 10 см выше уровня фасоли. Варите около двух часов, все время подливая холодную воду до первоначального уровня. Теперь добавьте рубленый лук и доведите до готовности на медленном огне. Снимите, положите молотые орехи, красный перец, чеснок. Охладите, посыпьте зеленью.

На первое сварим ГОРОХОВЫЙ СУП (500 г мяса, можно часть — ветчины, грудинки, 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 столовые ложки жира для обжаривания). Горох предварительно нужно замочить на 3—4 часа в холодной воде, чтобы быстрее варился, но не разваривался, затем положить в готовый бульон и варить полтора-два часа. Лук и коренья обжарить, положить их в суп минут за 15 до окончания варки. Тогда же посолить.

В качестве самостоятельного второго блюда или как гарнир к мясу можно приготовить ФАСОЛЬ С МАСЛОМ. Делается она так. 1 стакан фасоли замочить в холодной воде также на 3—4 часа, затем воду слить, отварить фасоль в свежей воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Головку лука мелко порезать, обжарить в жиру (1 столовая ложка), смешать с фасолью, посолить, перемешать. Можно подать с томатным соусом.

Вкусное блюдо — КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРОХА ИЛИ ФАСОЛИ (2 стакана бобовых отварить, добавить 50 г белого хлеба, намоченного в четверти стакана молока, промолоть через мясорубку, вбить 2 сырых яйца, соль, вымешать хорошо, сформировать котлеты, запанировать каждую в сухарях и жарить в жиру. Можно подать с грибным или томатным соусом).

Варили на Руси в старину и КИСЕЛЬ ИЗ ГОРОХА. Напомним один из рецептов приготовления этого блюда: истолченный или промолотый сухой лущеный горох залить водой (1 л на 200 г гороха), дать набухнуть за 6—8 часов, процедить, посолить, довести до кипения, часто помешивая. Снова процедить через сито, разлить в тарелки и дать застыть. Подавали кисель холодным, с растительным маслом.

И последнее: бобовые растения имеют ценное свойство повышать плодородие огорода, накапливая из воздуха азот и обогащая почву.

Е. АРТЕМОВА,
агроном.

«КВАРТИРА» ДЛЯ ЗЕМЛЯНИКИ

Сегодня ваши грядки алеют спелыми сочными ягодами. Однако вскоре эти чудесные ягоды сойдут и настанет пора подумать о будущем их урожае. Чтобы он порадовал, надо заменить старые кусты, рассадить молодые. А для них придется приготовить полезную и удобную «квартиру», то есть место и почву, в которой будет несколько лет расти и плодоносить ваша земляника.

Лучшее время посадки — конец августа (в средней полосе), но почву надо подготовить не позднее чем за месяц, чтобы она осела.

Как только снимете последние ягоды — выкопайте старые кусты, внесите удобрения в почву, перекопайте. За неделю до посадки прополите, взрыхлите и разровняйте граблями. Перед самой посадкой слегка прикатайте землю. Теперь «квартира» готова!

Может быть, целесообразно разбить новую «плантацию» на другом месте? В таком случае серьезно подумайте над выбором участка: ведь земляника — культура многолетняя, ее на будущий сезон не пересадишь!

Итак, новый участок для земляники. Место для него лучше всего выбрать с небольшим уклоном, чтобы вода свободно стекала с поверхности; защищенное от ветров, господствующих в вашей местности. Проверьте залегание грунтовых вод: они не должны подходить к корням растений выше чем на 0,8—1 м.

Не стоит сажать землянику на слишком высоком или слишком низком месте: в первом случае она будет летом страдать от засухи, зимой — от морозов, во втором — может загнить от сырости.

Почвы для земляники предпочтительнее всего суглинистые и супесчаные, с достаточным увлажнением. Если вы решили разбить посадку на глинистых почвах, постарайтесь улучшить их с помощью органических удобрений.

Если участок ровный или с небольшим склоном, то землянику, клубнику сажают, не разбивая его на грядки. Лучшие способы посадки: двухстрочная (между лентами 70 см, между строчками 30 см, между растениями в строчке 15—20 см) и однострочная (между рядами 60—70 см, между растениями в строчке 15—20 см).

Низкие участки лучше разбить на гряды, располагая их с севера на юг. Ширина грядки — 60—70 см, вдоль нее сажают 2 ряда растений, между грядками оставляют дорожки шириной 30 см.

Возьмите для посадки только здоровую, чистосортную рассаду, имеющую 4—5 хороших листьев и мочковатую корневую систему длиной 7—10 см. Сорта группируют по срокам созревания: ранние с ранними, поздние с поздними — это облегчает уход за насаждениями и сбор ягод.

Старайтесь рассаживать клубнику во влажную погоду, к вечеру. Техника тут несложная: когда разобьете участок, на месте посадки штыковой лопатой делайте лунку такого размера, чтобы в ней свободно разместилась корневая система растения. Если корни слишком длинны, их лучше укоротить до 10 см. Располагают растения так, чтобы основание верхушечной почки (сердечко) было на одном уровне с поверхностью почвы. Почву вокруг уплотняют. Если вы слегка потянете куст вверх за край листа и он не выдернется — значит, посажен правильно.

Сразу после посадки хорошо полейте земляничные насаждения, выливать воду надо осторожно, слабой струей. Если погода стоит солнечная, сухая, поливайте через день в течение недели, пока растения не приживутся.

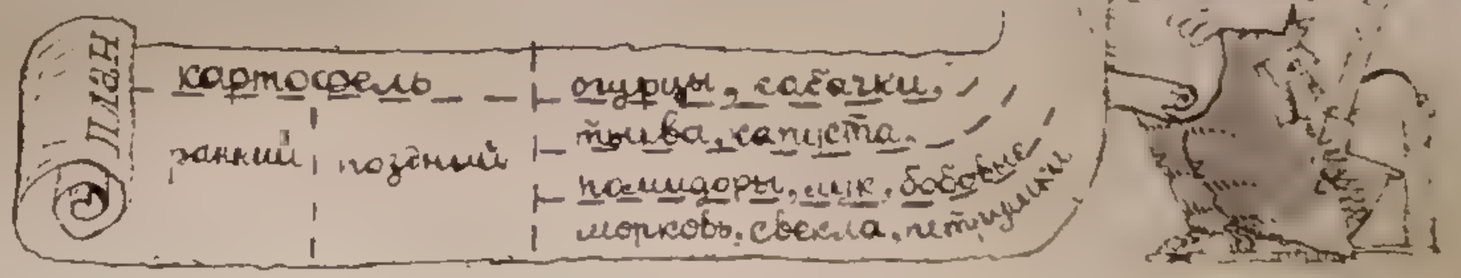
Почву после посадок хорошо замульчировать, это поможет растениям прижиться, легче перенести зиму, весной — сохранить влагу. Для мульчирования применяют торф, перегной (3—4 кг на 1 кв. м), черную полиэтиленовую пленку, мульчбумагу.

О. АЛАДИНА,
кандидат сельскохозяйственных наук.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

Зелёный уголок

Урожай убран, и грядки на вашем огороде опустели. Самое время позаботиться о том, как лучше подготовить их к новому сезону.



ПОКА ЗЕМЛЯ ОТДЫХАЕТ...

Советую уже сейчас составить примерный план размещения овощных культур на будущий год, а также на несколько лет вперед. При этом не забывайте: культуры должны чередоваться правильно, чтобы они не болели и давали более высокий урожай. Большинство из них могут «возвратиться» на свое место не ранее чем через 4 года.

Итак, приступаем к делу. Делим ваш участок на 2 части. В одной будет размещен картофель (ранний и поздний), в другой — овощи с учетом их потребности в органических удобрениях. План участка будет выглядеть примерно так, как указано на схеме.

Теперь можно начинать работы с тем, чтобы закончить их до наступления заморозков.

Прежде всего соберите растительные остатки (опавшие листья, стебли и т. п.). Больные закопайте или сожгите за пределами участка, здоровые используйте для заготовки компоста.

Перед осенней перекопкой гряд под картофель, капусту, тыквенные внесите в почву органическое удобрение — навоз, компост, а также часть минеральных фосфорно-калийных удобрений.

Бобовые, лук, чеснок меньше нуждаются в органике.

На участок, предназначенный для выращивания корнеплодов (моркови, свеклы, петрушки), следует внести только фосфорные и калийные минеральные удобрения, однако не повредит и перегной или компост, его хорошо внести уже весной при посеве или посадке в борозды и лунки.

Перекопать почву под зим[illegible] нужно на глубину до 20 см, оборачивая пласт, но не разбивая его — тогда корневища многолетних сорняков и зимующие вредители погибнут.

Если вы задумали получить ранний урожай, попробуйте морковь, лук-выборок, шпинат, зеленные культуры посеять под зиму. Выберите быстро просыхающий, защищенный от ветра участок. Перед тем, как перекопать его, внесите по 5—6 кг (полведра) компоста, по 15—20 г фосфорных и калийных удобрений на 1 кв. м. Во второй половине октября или первой декаде ноября, когда температура воздуха понизится до 2—3 градусов (если речь идет о средней полосе), можно приступать к севу. Подзимний посев проводят глубже, чем весенний, посеянные рядки присыпают торфом — мульчируют. Если засеянные под зиму гряды ранней весной укрыть пленкой — урожай поспеет еще раньше.

Е. АРТЕМОВА, агроном.

ДЛЯ ЛЮБОЙ ПОЧВЫ

Лучшее удобрение для огорода с любой почвой — правильно приготовленный компост.

Компостировать — значит смешивать. Причем смесь эта может состоять из самых разных веществ. Заготавливать компост можно с весны до осени, но, пожалуй, самое предпочтительное время — октябрь. Заложенная в октябре компостная смесь пригодится вам и при осенней перекопке земли, и при выращивании рассады, и при весенних посадках.

Предлагаем рецепт сборного компоста, который удобен тем, что позволяет полностью использовать как растительные остатки, так и хозяйственные отходы.

На отведенную для приготовления компост[illegible] хорошо утрамбованную площадку насыпают слоем до 30 см вещество, хорошо поглощающее воду: торф, старые листья, измельченную солому. Затем укладывают отходы, переслаивая их торфом или землей. В каждый слой полезно добавить навоз, навозную жижу, а также примерно 20 кг фосфоритной муки на каждую тонну компостируемой массы.

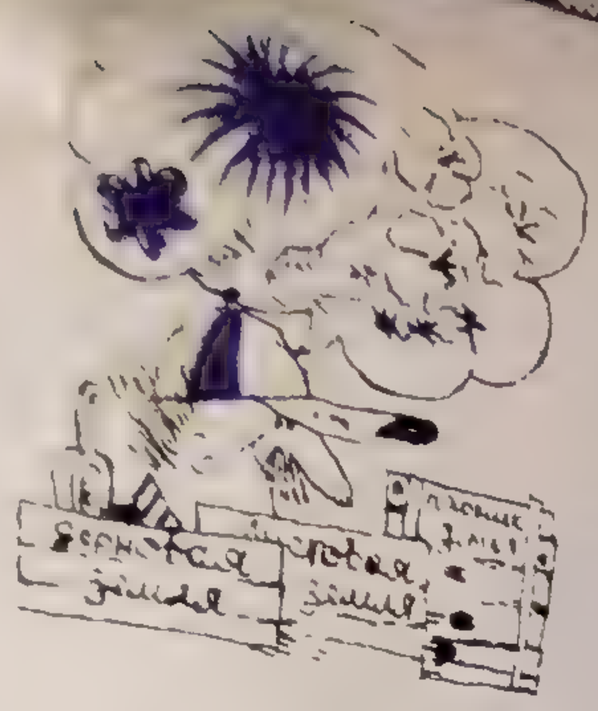
Штабель делают длиной около 2 м и высотой в 1,5 м. Сверху и с боков его обкладывают слоем земли, дерна или торфа в 10—20 см.

Важно, чтобы компост всегда был влажным, поэтому в сухую погоду его необходимо раз в 10 дней промачивать водой.

Под зиму компостную кучу укрывают землей, затем лапником, а когда выпадет снег, то и снегом, это сохранит ее от промерзания. Через год осенью (или весной, если вы начнете заготовку компоста только весной), кучу перелопачивают, добавляя по 15—20 кг извести или доломитовой муки на каждую тонну компоста.

Готовый компост представляет собой однородную рассыпчатую массу темного цвета без неприятного запаха. Это ценное органическое удобрение, которое можно с пользой для растений вносить под все овощные культуры и картофель.

С. ЕЛИНА, агроном.



ЧТОБЫ ЦВЕЛ САД В КОМНАТЕ

С наступлением холодов особенно радует глаз «цветник» в доме — уголок, где расположены ваши комнатные растения. Однако чтобы растения эти не погибли, весной придется их пересаживать в другие горшки, в другую почву. О земле для пересадки нужно позаботиться уже сейчас, не забудьте сделать запасы различных компонентов, из которых вы сможете приготовить питательную смесь нужного состава. Вам понадобится в основном 4 вида почв, которые придется заготовить отдельно.

ДЕРНОВАЯ ЗЕМЛЯ. Дерновые растения. Однако чтобы растения эти не погибли, весной придется их пересаживать в другие горшки, в другую почву. О земле для пересадки нужно позаботиться уже сейчас, не забудьте сделать запасы различных компонентов, из которых вы сможете приготовить питательную смесь нужного состава. Вам понадобится в основном 4 вида почв, которые придется заготовить отдельно.

ДЕРНОВАЯ ЗЕМЛЯ. Дерн снимают с луговых почв и хранят кусками в ящиках. Непосредственно перед посадкой его размельчают на кусочки величиной около 1 см, выбрасывая при этом неперегнившие корневища.

ЛИСТОВУЮ ЗЕМЛЮ вы найдете под опавшими листьями в лиственном лесу. Только не забудьте, что нужно брать слой не более 5 см толщиной, чтобы не повредить корни деревьев и кустарников.

ТОРФЯНУЮ ЗЕМЛЮ заготавливают на подсохших болотах.

ПАРНИКОВУЮ ЗЕМЛЮ берут из старых парников и теплиц.

Вам нужно также запасти сухой ПЕСОК — это необходимый компонент для приготовления в будущем питательных смесей.

Все запасы по отдельности укладывают в ящики и хранят до весны в прохладном месте, время от времени слегка смачивая водой. Если земля промерзнет — не страшно.

Из заготовленных таким образом и правильно сохраненных почв ранней весной вы сможете составить необходимую для тех или иных ваших растений питательную смесь. Какая смесь каким культурам понадобится — об этом мы поговорим в следующих номерах «Крестьянки».

Е. СЫТНИКОВА,
агроном-цветовод.

НУЖНА ЛИ СКОРЛУПА?

«Слышала, что яичная скорлупа — хорошее удобрение. Мы решили зимой собирать ее, не выбрасывать. Весной истолчем и используем, только вот для каких земель она хороша?

В. ИВАНОВА,
Магаданская область».

Яичная скорлупа содержит немалое количество солей кальция, потому, вероятно, некоторые считают ее полезным удобрением для почвы. Но, к сожалению, разлагается скорлупа очень медленно, и поэтому использовать ее все-таки бесполезно.

Если есть необходимость снизить кислотность почвы — а кальций служит именно этой цели, — то лучше использовать мел, доломитовую муку. Признаком повышенной кислотности почвы является появление мха — почва зеленеет, «зацветает», она сама показывает, что надо нейтрализовать излишнюю кислоту.

На тяжелых почвах яичную скорлупу можно использовать для улучшения их структуры.

А. СЫСИНА,
агроном-консультант.

ВКУСНА, СЛАДКА, ПОЛЕЗНА

Хочу рассказать о двух деревьях — лесных гостьях, которые прижились в моем саду и доставляют много радости семье: это рябина и калина. Сейчас глубокая осень, листья с них облетели, и особенно ярко горят гроздья красных, блестящих ягод... Впрочем, во всякое время года хороши мои красавицы!

Королева среди рябин, конечно, невежинская, названная так в честь села Невежино Владимирской области, где это дерево культивируют с давних времен. Невежинская рябина — дерево долговечное, не боится морозов, высоты достигает 8 метров, урожай дает до 100 кг плодов! Ягоды крупные, кисло-сладкие на вкус. Хороши и в свежем, и в переработанном виде, особенно после первых заморозков: тронутые ими ягоды становятся сладкими, так как содержащийся в плодах рябины крахмал на холоде делается сахаристым, повышается содержание фруктозы — плодового сахара — в ягодах, кожица размягчается.

Из рябины варим кисели, сиропы, желе, варенье. Вот как делаем, к примеру, ВАРЕНЬЕ: ягоды отбираем, тщательно моем и заливаем на сутки холодным сахарным сиропом. Потом сироп сливаем, кипятим, остужаем и снова заливаем ягоды на 5—6 часов. Затем варим варенье до готовности, как обычно, только оно не должно бурно кипеть. На 2 кг ягод — 3,5 кг песку, 4 стакана воды.

Наше «фирменное блюдо» — МАРИНОВАННАЯ РЯБИНА. Готовим ее так: полные кисти с крупными, здоровыми ягодами тщательно моем и, не снимая ягод с кистей, укладываем поплотнее в большую эмалированную кастрюлю. Отдельно делаем маринад: кипятим воду с уксусом и сахаром по вкусу (соли не нужно), добавляем лавровый листок и пряности, если есть под рукой (гвоздику, корицу), остужаем, заливаем рябиновые кисти и ставим в холодильник. К праздничному столу подаем на большом блюде как гарнир к мясу или птице.

А дети обожают СМОКВУ ИЗ РЯБИНЫ. Ее тоже легко приготовить дома. Снятые с кистей и хорошо промытые ягоды уложить в кастрюлю и выдержать в теплом духовом шкафу до размягчения. Добавить кипяток так, чтобы ягоды были покрыты им. Разварить до получения массы, которую легко будет протереть через сито. К 1 кг полученного пюре добавить 1 кг сахара и уварить, все время помешивая, пока масса не начнет легко отставать от стенок и дна кастрюли. Уваренное пюре с сахаром разложить на мелкие тарелочки или листы тонким слоем в 1—2 см и подсушить в духовке с умеренной температурой (50—55°) в течение 10—12 часов. Затем снять, нарезать на квадратики, ромбы, кружки и уложить в банки, пересыпая сахарным песком или пудрой. Банки плотно закрыть пергаментом или целлофаном, можно укупорить. Хранить в прохладном месте.

Вкусны и ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ ИЗ КАЛИНЫ. Готовлю я их так: мою ягоды и, не обсушивая, обваливаю в сахарной пудре со взбитым белком (на 0,5 кг ягод — 2 стакана пудры и 2 белка), а затем еще раз — в одной сахарной пудре, подсушиваю в теплом месте.

Вкусны кисель, мусс из калины, питательно и нежно желе, готовят из ягод мармелад, пастилу, идет калина и как начинка для пирогов. Чудесные плоды эти обладают и лекарственными свойствами, особенно сок калины: его в наших местах издавна пьют от желудочных расстройств, как общеукрепляющее средство, богатое витаминами. Настой цветов калины помогает избавиться от различных высыпаний на коже, крапивницы и т. п.

Скажу еще, что и рябина, и калина неприхотливы, любят только полив. А красоты, пользы от них много!

Н. СОКОЛИНА,
садовод-любитель.
Ленинградская область.

Рис. А. МАРТЫНОВА

Зеленый уголок

Прошедшая зима подвергла суровому испытанию наши сады: на огромной территории морозы доходили до 40°, были затяжными, а снега намело мало, самая теплая снежная шуба достигала 10—13 см толщины... Выстояли ли наши яблони, сливы, другие плодовые деревья? Можно ли их спасти?

КАК ПОМОЧЬ САДУ?

Определить точно, насколько необратимы последствия минувшей зимы для того или иного дерева, кустарника, мы сможем лишь в середине лета, наблюдая за их «поведением». Пока же можно сказать с определенностью, что морозы повредили землянику, вишню, сливу, яблоню, грушу, частично — малину, смородину, крыжовник...

Если сейчас срезать с подмороженной яблони или вишни трех-пятилетнюю ветвь, то на поперечном срезе будет видна нетипичная буровато-коричневая окраска почти всех тканей стебля (см. рис.). Она свидетельствует о гибели клеток ткани, имеющей такой цвет. Но, возможно, уцелела образовательная ткань стебля и корня — камбий? Если да — его активная работа поможет дереву восстановиться в ближайшие 2—3 года. Надежда на это есть: именно камбий — неисчерпаема мудрость природы! — самая морозостойкая из всех тканей дерева. Но мы с вами должны сами помочь ему ликвидировать последствия неблагоприятной зимовки именно сейчас, до начала вегетации растений. Какая же помощь нужна саду?

● *До того как начнут распускаться почки, опрыскуть деревья 3-процентной бордоской жидкостью или заменяющими ее веществами во избежание заболеваний, особенно парши. Ни в коем случае не опрыскивать деревья минеральными маслами и эмульсиями!*

● *До начала мая подкормить поврежденные деревья органическими (навоз, перегной, птичий помет и т. п.) и минеральными, в основном азотными, удобрениями. Из этих последних лучше взять калиевую, кальциевую или аммиачную селитру (20—50 г на квадратный метр площади).*

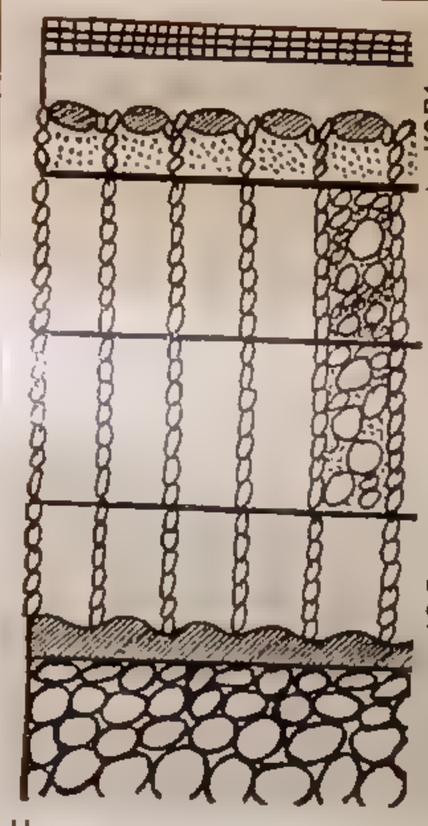
Если почва сухая — полейте ее. Когда будете вносить подкормку, перекопайте землю на 8—12 см, только не повредите корни. Через 5—7 дней, но до начала распускания почек, можно опрыснуть деревья 2—3-процентным раствором мочевины. Во все время вегетации хорошо пропалывайте почву, следите, чтобы она не пересыхала и не переувлажнялась.

● *Поврежденные деревья стали слабыми, ломкими — следите, чтобы ветви не подломились, подкрепляйте их.*

● *Приступаем к лечению обмороженных деревьев. Отмершие участки коры, морозобоины, трещины и глубокие поражения в виде пятен разного размера на штамбе, стволе, крупных ветвях полностью очищаем садовым ножом от мертвых тканей, пока не покажется живая (зеленоватого цвета коры или белого — камбия). Тут же, пока зачищенная рана не подсохла, обмазываем ее любым садовым варом или петролатумом, но ни в коем случае не минеральной краской (она вызывает ожоги) и не разного рода глиняно-навозными смесями (они обезвоживают дерево).*

● *Еще одна операция по спасению дерева — обрезка, но более сильная, чем обычная весенняя (придется удалить отмирающие части кроны), и более поздняя: сейчас не отличить погибшие ветви от тех, что повреждены, но могут жить. На первых почки не распустятся, засохнут. Но ниже, на них же, могут пробудиться запасные и спящие почки — досюда и надо будет обрезать такую ветвь.*

Погибшие ветви нужно вырезать до того места, где внешние слои древесины, прилегающие к камбию, и сам камбий остались жи-



Часть поперечного среза стеблевой части трехлетней ветви яблони сорта «мелба».

вы — они имеют не коричневую, а желтоватую окраску.

У косточковых культур (в отличие от семечковых) для лучшего восстановления кроны целесообразно при вырезке основных ветвей старше 5 лет оставлять шип длиной 10—15 см.

После обрезки все раны тщательно зачистите ножом и замажьте садовым варом или петролатумом.

● *С началом вегетации все внимание — листьям! Их необходимо охранять от вредителей, болезней. Для этого удаляйте сорняки, увлажняйте, рыхлите почву под деревьями. Полезно повторить подкормку органическими и азотными, а при необходимости и фосфорно-калийными удобрениями. Ее не заменят никакие некорневые подкормки.*

Перепрививку поврежденных деревьев этой весной, а также в ближайшие 2—3 года делать не следует.

Подчеркну, что восстановление подмерзших деревьев — процесс длительный, рассчитанный не на один год. Поэтому, если у дерева, особенно старого, лет 20—30, сильное поражение, вряд ли есть смысл заниматься его «реанимацией» сейчас: понаблюдайте за ним до конца июля, и если процесс самовосстановления не начнется, удалите, замените новым.

Теперь о самом трудном вопросе, который предвижу: где приобрести саженцы яблонь, груш, смородины, крыжовника, вишни, сливы? Это всегда было нелегко сделать, а после нынешней зимы, видимо, будет делом еще более сложным. Чтобы наконец решить проблему, в системе Госагропрома СССР создано Всесоюзное объединение по производству посадочного материала (ВО «Союзплодопитомник»). В отдел внедрения этого объединения или в ближайшие к вам питомники и следует обращаться за консультацией и приобретением посадочного материала.

В. ФАУСТОВ,
доцент кафедры плодоводства Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева.

Зеленый уголок

«Слышали, что вкусные грибы шампиньоны можно выращивать на участке. Как это сделать? Где приобрести материал для посадки грибницы?

Н. и М. ТРИФОНОВЫ,
г. Муром».

ГРИБНИЦА ВОЗЛЕ ДОМА

Таких писем немало в нашей редакционной почте. И правда, шампиньоны отличаются специфическим нежным вкусом, высокой пищевой ценностью, в них содержатся белковые вещества, незаменимые аминокислоты, фосфор, калий, витамины... Их можно употреблять в пищу свежими — известно более 200 рецептов блюд из шампиньонов, можно заготавливать впрок: сушить, консервировать. Поэтому те, кто решит заложить возле дома плантацию шампиньонов, не пожалеют.

Прежде всего нужно найти место для плантации. Это может быть подвал, сарай, простейшие теплички и парники с элементарной вентиляцией: доступ свежего воздуха — обязательное условие.

Теперь готовим питательную среду для грибов — компост. Есть два рецепта: солома озимая 100 кг + навоз конский 200 кг + сушеный птичий помет 30 кг + алебастр 4—5 кг. Или: солома озимая 100 кг + бройлерный помет 80—100 кг + алебастр 5—6 кг. Из такого набора получится 300—350 кг свежего компоста. Его потребуется на каждый квадратный метр 110—120 кг.

Готовят компост на площадке с твердым покрытием или на грунте, покрытом полиэтиленовой пленкой. В бурт шириной 1,7—1,8 м и высотой до 1,5—1,6 м слоями укладывают компоненты: слой соломы — 25—30 см, потом слой навоза конского или бройлерного помета — 5—10 см. Всего делают 5—6 слоев, их уплотняют, увлажняют — в первые 5—6 дней по 2—3 раза в день, но так, чтобы жидкость впитывалась и почти не вытекала (для этого можно обложить бурт защитным валиком).

На 5—6-й день бурт разогревается до температуры 60—65°, пора производить первую перебивку, то есть перетряхнуть его. По верху равномерно рассыпают алебастр и тщательно перемешивают все слои, обильно увлажняя бурт. Таким образом нужно произвести еще 3 перебивки (только в последний раз не надо увлажнять бурт) через 4 дня на 5-й. Через 23—25 дней компост готов.

Теперь закладываем его — в зависимости от помещения, отведенного для грибницы, — в ящики плоскими грядами, на стеллажи (слоем 25—30 см); для контроля над температурой на глубине 10 см устанавливаем термометры — через 3—5 дней, когда компост остынет до 26—28°, можно начинать посадку мицелия. Норма высева: 400—450 г на 1 квадратный метр.

Мицелий нужно равномерно распределить по поверхности грядки, тщательно перемешать с компостом на глубину 8—10 см, выровнять и уплотнить поверхность грядки, накрыть ее газетной бумагой и увлажнить. В период проращивания мицелия необходимо поддерживать температуру компоста 24—26°, газетную бумагу и воздух в помещении увлажнять. Если все условия соблюдены — через 16—18 дней мицелий выйдет на поверхность.

Тут пришло время прикрыть компост покровной смесью, которую надо подготовить заранее — за 4—5 дней. Для этого смешивают хорошо разложившийся переходной или низинный торф с известняковой или доломитовой крошкой в соотношении 3:1 (торф можно заменить перегнойной почвой, очищенной от растительных остатков и сорняков). Смесь в процессе подготовки 2—3 раза перемешивают, увлажняют, затем насыпают на компост слоем 5—6 см, разравнивают и поливают через мелкую сетку из расчета 1—1,5 л воды на 1 квадратный метр.

За то время, что происходит проращивание мицелия в покровную смесь (14—16 дней), поддерживается температура смеси на уровне 22—24°, увлажняется смесь и помещение. Через 8—10 дней покровную смесь нужно прорыхлить на глубину 4—5 см. Когда грибы начнут поспевать, необходимо снизить температуру в помещении до 15—17°, влажность воздуха — до 90—95 процентов и держать их на этом уровне, постоянно вентилируя помещение.

Период плодоношения длится 5—6 недель. В это время грибы нужно собирать ежедневно или через день, причем не срезать их, а выкручивать в точке роста, оставшиеся ямки засыпать покровной смесью и полить. За весь период при нормальных условиях можно получить до 10—15 кг шампиньонов с каждого квадратного метра грибницы.

Когда плодоношение закончится, компост нужно удалить, помещение промыть, стеллажи, ящики продезинфицировать раствором хлорной извести и подготовить к новой закладке. Кстати говоря, отработанный компост — полноценное органическое удобрение, его можно использовать на участке под любые культуры.

Как видите, разведение шампиньонов возле дома — дело хорошее, но хлопотное, поэтому нередко хозяева нескольких участков объединяются для этой цели в группы — так легче обработать грибницу.

А теперь отвечу на вопрос, который задают в письмах читатели «Крестьянки»: как приобрести мицелий? Пишите нам по адресу: 121115, Москва, совхоз «Заречье», завод по производству мицелия. Отправление вы получите наложенным платежом. Стоимость одной банки компостного мицелия весом 750 г — 2 рубля 55 копеек. Правда, в разгар сезона заявок поступает очень много и все сразу удовлетворить бывает трудно, так что, видимо, придется подождать посылки.

Ю. КАЗОКИН,
директор завода
по производству мицелия,
кандидат
сельскохозяйственных
наук.

Ох уж эти морозы, сюрпризы прошедшей зимы! Не пощадили они и красу наших садов, чудесную, душистую розу...

КАК ПОЖИВАЕШЬ, САДОВАЯ РОЗА?

Сколько дивных кустов, гордость хозяек, погибло безвозвратно или сильно пострадало! Как же узнать, что именно произошло с кустом, есть ли надежда вернуть ему «здоровье», или, погоревав над ним, взяться за лопату, выкорчевать и освободить место для новой посадки?

С волнением открываем мы с вами нынче укутанные на зиму розовые кусты: что там, под укрытием? Если стебли на кусте черные или бурые — значит, обморозились... Дело в том, что наше традиционное укрытие для розы сохраняет, в сущности, не сами растения, а тепло земли, создавая кустам как бы небольшие ниши в приземном слое воздуха, где температура не опускается обычно ниже 8—10 градусов. Чем больше снега сверху, тем надежнее сохраняется тепло земли, тем лучше микроклимат вокруг куста. Но нынешняя зима была малоснежной, холод промерзил землю под розами и оставил их практически без всякой тепловой защиты...

Какие же кусты перенесли это испытание, выдержали его? Те, за которыми ухаживали правильно, не «баловали», а закаляли. Это надо учесть всем любителям роз на будущее: под зиму не следует поливать растение, подкармливать, срезать поздние цветки, чтобы замедлить процесс роста. Тогда кусты будут более подготовленными к морозам, менее ранимыми.

Итак, смело открывайте свои розы, возвратных холодов бояться уже не стоит — что они по сравнению с теми, которые растения перенесли! Убираем листья, опилки, лапник, развязываем куст и приступаем к детальнейшему осмотру. Если стебли потеряли зеленый цвет и стали мокрыми на ощупь — придется выкопать куст целиком (чтобы сделать это было удобнее, следует обрезать его почти до уровня земли). У привитой розы внимательно осмотрим привой, постепенно срезая сверху вниз [illegible] шие участки стебля, [illegible] состояние коры и древесины. Если цвет их нормальный, живой — куст можно будет посадить на прежнее место. Перед посадкой его [illegible] но поместить на сутки в [illegible] стую воду, затем обр[illegible] корнями в болтушку и [illegible] жать во вновь подготовленную (на прежнем месте!) яму.

Если весь привой погиб, обрежьте до него куст от боковых корней и высадите у изгороди, где обычно растет шиповник.

У плетистых роз стебли и после суровой зимы остаются зелеными, но подождите радоваться: этот сорт морозы поражают у основания. Ощупайте стебли у самой земли: если кора хотя бы узкой полоской еще плотно прилегает к древесине — куст жив! Если нет — срезаем куст до земли и до середины лета ждем появления новых побегов, чтобы окончательно решить его судьбу.

Для штамбовых роз особенно важна сохранность привоя. Однако даже если он полностью погиб, штамб лучше оставить на прежнем месте для последующей перепрививки.

Кусты, которые сохранились хотя бы в небольшой своей части, обрезают до живой древесины, стараясь сохранить при этом как можно больше пазушных почек. [illegible]ите, чтобы ближайшая к [illegible] почка «смотрела» не в [illegible]тр и не вбок, а из куста, наружу.

После такой тщательной ревизии нашему розарию необходим самый заботливый уход. Сгребаем остатки листьев, обрезки побегов, корья укрывной земли, выравниваем по возможности почву. Теперь по чистой земле рассыпаем фосфорные удобрения (30 г на квадратный метр) и перекапываем на глубину неполного штыка лопаты, после чего мульчируем (закрываем) землю перепревшим навозом или выветренным верховым торфом (горсть на ведро воды), или опилками хвойных деревьев.

Когда пойдут побеги, придется подкармливать кусты и опрыскивать их для защиты от вредителей и болезней. В мае и июне потребуется подкормка азотом (30 г на квадратный метр) или разбавленной навозной жижей (2—3 ведра на куст). В июле и августе нужно прорыхлить землю, внести фосфор и калий (по 20 г и 40 г на квадратный метр соответственно). При долгой сухой осени можно еще раз внести те же подкормки в конце сентября.

Теперь главное — сохранить пострадавшие зимой растения от болезней. Для профилактики их можно уже сейчас, после перекопки и мульчирования участка, опрыскать 1—2-процентным раствором бордоской жидкости, а позднее — медно-мыльным препаратом дважды: когда появится первый настоящий лист (10 г медного купороса и 100 г зеленого мыла на 10 л воды) и когда появятся первые видимые бутоны (20 г купороса и 200 г зеленого мыла на 10 л воды).

П. ОРЛОВ, кандидат биологических наук.

В МАЕ НА ОГОРОДЕ...

...начинают появляться тли и другие вредители, они «нападают» на ростки овощей, угрожая будущему урожаю. Бороться с ними можно с помощью листьев одуванчика. Собирать листья лучше, когда растение только собирается зацвести. 400—500 г измельченных зеленых листьев одуванчика нужно настоять в течение 2—3 часов в 10 литрах воды, затем процедить и опрыскать огород.

...сеют укроп. Его запах не переносят многие вредители овощных растений, поэтому лучше всего сеять укроп между грядками. Семена перед посевом рекомендуется вымочить 4—5 часов, затем слегка подсушить. Заделывать в землю на глубину 1—2 см. Однако майский укроп не имеет того вкуса, что более поздний. Чтобы вырос более ароматный, сочный, витаминный, его надо высевать в июне, июле и начале августа — все лето будете с зеленью!

...высаживают лук репчатый. Сажайте его не только на специально отведенных грядках, но и среди помидоров, картофеля, капусты: запах отпугнет вредителей.

...кое-где приступают к посадке огурцов. Попробуйте одновременно заложить защитную полосу, которая предохранит эту капризную культуру от ветров, непогоды. Подойдут для такой полосы, к примеру, овощные бобы. Их семена нужно предварительно замочить и высадить на глубину 5—8 см в удобренную и обогащенную древесной золой почву. Кстати говоря, безобидные овощные бобы на удивление страшны для кротов. Если засеять бобами участок по всем границам, кроты наверняка не «вторгнутся» на вашу территорию.

Зеленый уголок

Вы уже подготовили гряды в огороде, перекопали, внесли минеральные удобрения... А какие сорта овощей посадить — уже выбрали?

КАПУСТА НА ВСЕ ВКУСЫ

Вопрос это непростой. Посудите сами: одной только белокочанной капусты, так любимой всеми нами, известно более 70 сортов. А сколько еще существует разновидностей капусты, и все вкусны, полезны! Какую же развести на участке, чтобы и вызрела пораньше, и вкуснее была, и хранилась дольше?

Для начала о самой знакомой — белокочанной. Она холодов не боится, даже заморозки ей нипочем, а вот жару не любит: летом ее поливать и поливать надо, тогда и урожай соберешь. А уж какой сорт посадить — это зависит от того, как собираетесь капусту употреблять. Если, к примеру, для салатов — лучше нет ранних сортов («июньская», «номер первый грибовский 147», «скороспелая»). Они не слишком урожайны, слабы в хранении, не годны для закваски, но зато уже в июле вы порадуете домашних свежим витаминным капустным салатом.

Хорош в свежем виде кочан среднеспелого сорта «слава 1305», подходит он и для квашения, но хранится мало — не более 2 месяцев. А вот сорт «белорусская 455» лежит как свежий до конца февраля. И для закваски — один из лучших. Под стать ему универсальный сорт «подарок», этот даже до марта хранится. Правда, поспевают эти сорта попозже, в сентябре.

Позднеспелые убирают в начале октября. Самый крупный кочан — у «московской поздней», до 10—15 килограммов. Но хранится плохо, идет специально для квашения. А вот кочаны сортов «амагер 611» и «зимовка» лежат по полгода, и вкус их даже улучшается за это время.

Вот и решайте, какую капусту посадить! Я бы посоветовала иметь на участке «представителя» от каждой группы сортов, тогда у вас круглый год на столе будет этот вкусный, богатый витаминами овощ.

Менее известны и популярны разновидности капусты. А зря! Возьмите, например, кольраби. По виду она и на капусту не похожа, скорее на репу или брюкву, а по вкусу слаще и вкуснее другого кочана. Кольраби славится высоким содержанием витамина С, за что и получила прозвище «северный лимон». Поспевает быстро, так, скороспелый сорт «венская белая 1350» готов уже через 2 месяца после появления всходов. Если высадить первую рассаду в начале мая, вторую — в конце июня и еще в первых числах августа, то будете иметь урожай в течение всего лета.

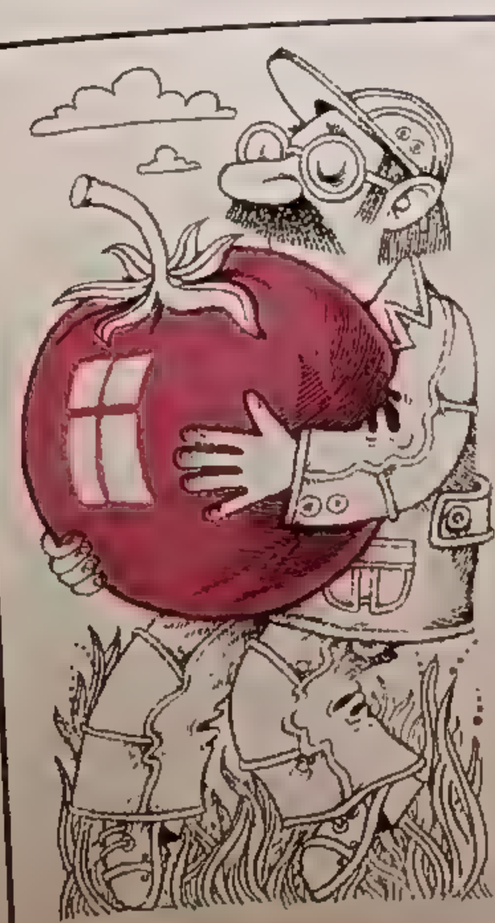
Сажают кольраби рядками через 40 см, расстояние между растениями в ряду — 25 см. Кочаны ее крупными быть не должны: диаметром 7—8 см, весом около 100 г. Перерастут — потеряют во вкусовых качествах.

И уж совсем мало кто знает, а тем более возделывает на своем участке капусту брокколи, напоминающую с виду цветную капусту. А ведь именно брокколи с древних времен считалась целебной, она необыкновенно богата витаминами и белками, превосходит цветную по диетической ценности, более урожайна и поспевает скорее (от всходов до уборки — 65—70 дней).

Брокколи можно высевать семенами в первых числах мая, а можно высаживать рассаду; ухаживать — как за цветной капустой.

Е. АРТЕМОВА,
агроном.

МАЛЕНЬКИЙ, ДА УДАЛЕНЬКИЙ



Пора высаживать рассаду помидоров. Для открытых грядок советую сорта «Алпатьева 905А», «москвич», «белый налив 241», «сибирский скороспелый», «грунтовой грибовский 1180», «Талалихин 186». Кусты их, правда, низкорослые, зато плоды скороспелые, устойчивы к полеганию, некоторые сорта и в пасынковании не нуждаются. Созревают через 3 месяца после появления всходов.

У вас на огороде есть пленочная теплица или другое укрытие для помидоров? Тогда можно выбрать и немного более рослые сорта: «перемога 165», «пионерский», «украинский тепличный 285», «малышок». В теплицах рассаду высаживают в начале мая, в открытый грунт — чуть позже, в конце мая — начале июня.

У каждого сорта — свои достоинства. Так, для консервирования и соления хороши плоды некрупные, с плотной мякотью — к примеру, «маринадный». А вот у «барнаульского консервного» плоды поменьше, но мясистые, красные, да и поспевают быстрее. Вкусны и легки в уборке помидоры сортов «ракета», «нистру», «новинка Приднестровья»: они сливовидной формы, с очень плотной мякотью, при созревании не осыпаются, а держатся на кусте, даже в спелом виде не трескаются. Однако требуют более теплой погоды на более продолжительный срок.

Вот и прикиньте, какой сорт разводить, — с учетом, конечно, климата, расположения участка.

Е. ЛЫСИКОВА,
агроном.

Суровые морозы прошедшей зимы и ее не пощадили: в средней полосе почти все молодые посадки погибли, те, что постарше, тоже частично вымерзли или подмерзли. Значит, надо восстанавливать земляничную плантацию!

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ПОЛЯНА НА ОГОРОДЕ

Прежде всего внимательно осмотрим свою землянику. Сухие, мертвые кусты выбросим, а живые подкормим органическими и минеральными (нитрофоска, аммиачная, калийная, кальциевая селитра) удобрениями из расчета 1 — 1.5 кг навоза и 1 спичечный коробок удобрения на ведро воды на каждые 2 — 3 м² плантации. Такую подкормку одновременно с поливом нужно будет повторить не менее 4 — 5 раз за лето.

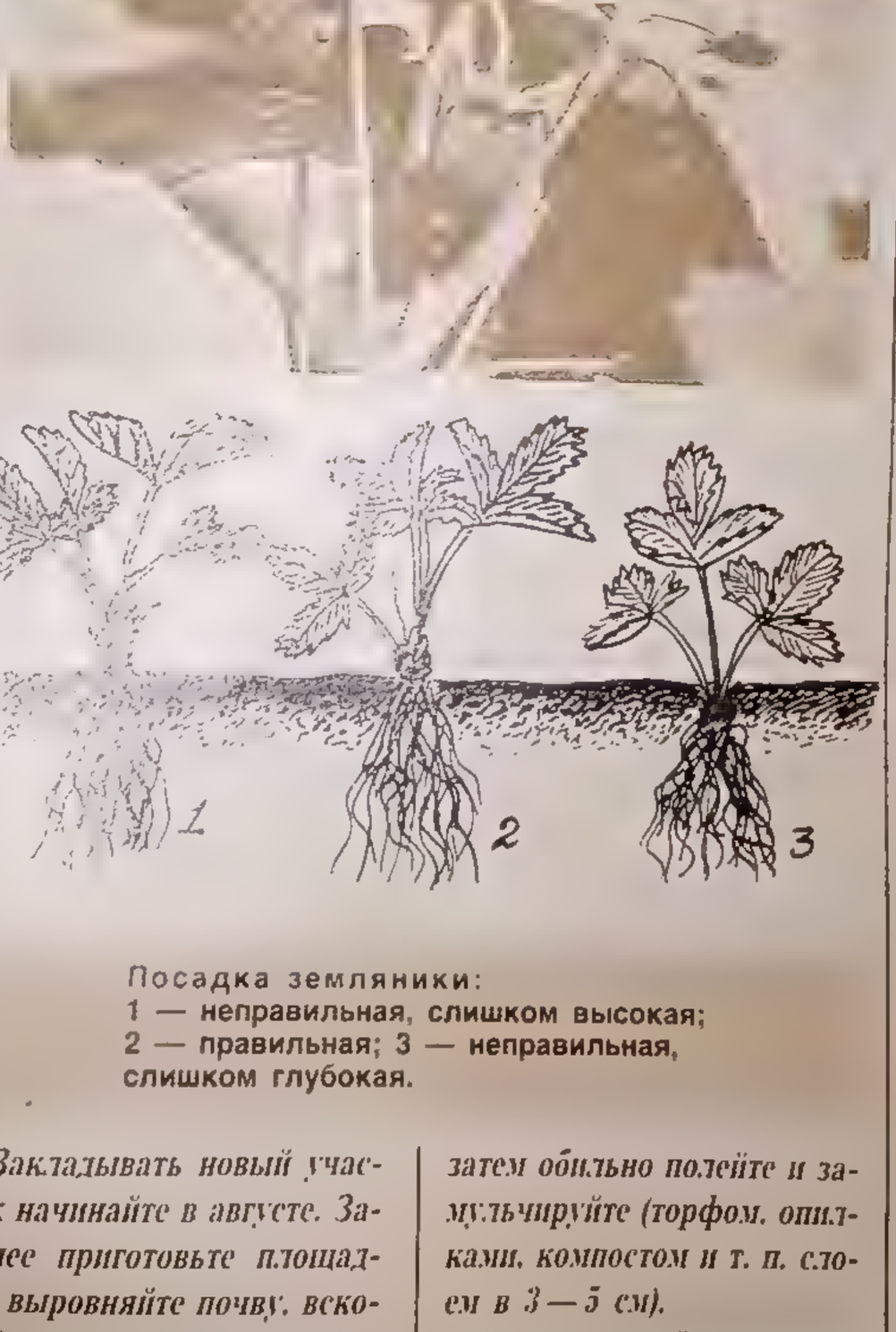
И в течение всего сезона очищать землю от сорняков и рыхлить, очищать и рыхлить — это главное в уходе за ягодными кустами! Глубина рыхления — 3 — 5 см, чтобы не повредить корни.

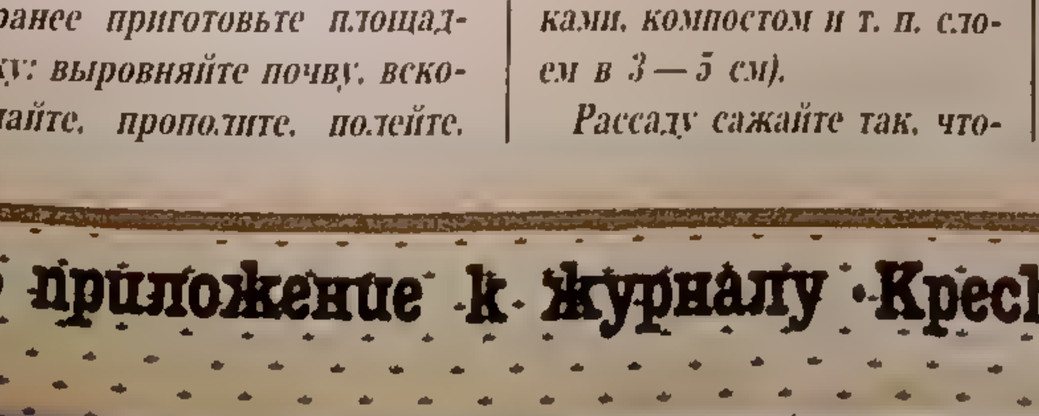
На живых кустах появились усы? Отлично! В этом году удалять их не придется, наоборот, создайте самые лучшие условия для их роста, ведь это ценнейший материал для разведения земляники.

Часть усов направьте на места погибших кустов для восстановления плантации. А часть — на свободные места в междурядьях для рассады на новые посадки. Только почву предварительно нужно увлажнить, а узел с розеткой еще и сверху присыпать влажной землей.

Когда на усе появится одна, самое большее — две розетки, прищипните его, рассада будет крепче, сильнее.

Как только розетки укоренятся, подкормите их и заботливо ухаживайте за почвой: очищайте от сорняков, увлажняйте.





Посадка земляники:
1 — неправильная, слишком высокая;
2 — правильная; 3 — неправильная, слишком глубокая.

Закладывать новый участок начинайте в августе. Заранее приготовьте площадку: выровняйте почву, вскопайте, прополите, полейте, затем обильно полейте и замульчируйте (торфом, опилками, компостом и т. п. слоем в 3 — 5 см).

Рассаду сажайте так, чтобы центральная почка розетки — сердечко — находилась немного выше уровня почвы. Когда придет пора готовить новый участок к зимовке, надо будет прорыхлить почву между рядами, обильно полить и снова замульчировать посадку на 5 — 8 см. А вот подкармливать новую плантацию осенью минеральными удобрениями не следует.

В намеченный для работы день, лучше пасмурный, выкопайте из междурядий хорошо развитые, имеющие уже по 3 — 4 листа розетки вместе с корнями и комом земли и сразу же посадите их на приготовленный участок.

Сажают рассаду рядами, между ними — 45 — 60 см, между растениями в ряду — 20 — 30 см.

Закончить все работы нужно в августе, иначе земляника на молодой плантации вымерзнет наполовину даже при мягкой зиме.

Для осенней посадки мы взяли хорошо развитые усы. А более слабые тоже заботливо готовим к зиме, поливаем, укрываем мульчей: их мы рассадим весной, ближе к концу апреля. При весенней посадке молодые кусты хорошо приживаются, а часть из них уже летом даст первый урожай крупных ягод.

А есть у вас на участке «безусая» земляника? Это ремонтантные сорта («месячная», «гора Эверест», «альпийская» и др.). Если нет, разведите обязательно! Такая земляника плодоносит весь сезон, с июня до октября, и усов не дает, так что ухода особого не требует. Ягоды, правда, помельче, чем у садовых сортов, но ароматные, сочные, сладкие.

В. ФАУСТОВ,
кандидат
сельскохозяйственных
наук.

ХОРОШ ТАРХУН К ОБЕДУ

Эстрагон, или тархун, поистине незаменим в хозяйстве: как приправа к салатам, как ароматная пряность к мясным, рыбным, овощным блюдам, при изготовлении маринадов, особенно при засолке огурцов, помидоров, грибов — он придает им крепость, хруст, особую духовитость. А полезен! В свежей зелени содержится большое количество витамина С, каротина, рутина, эфирного масла, минеральных солей... В народной медицине эстрагон широко

применяют как мочегонное средство при лечении водянки.

Эстрагон неприхотлив к почвам, не любит только сырости, хорошо растет на обычных огородных, умеренно удобренных органикой грядках, холодостоек и засух не боится, на одном месте может расти 8—10 лет. Вырастает в средней полосе, как только сойдет снег, уже в мае готов к употреблению. Особенно вкусны молодые листья и травянистые стебли растения.

Размножают эстрагон черенками, которые заготавливают из молодых стеблей в конце мая — начале июня и высаживают в почву под пленочное укрытие на глубину 3—4 см. Полив, проветривание — по мере надобности. Через 2 недели у черенков развивается корневая система.

В августе саженцы можно высаживать в грунт на постоянное место, между рядами — 40 см, между растениями в ряду — 30 см. Можно также размножать растения делением хорошо развитого куста (3—4 лет).

Почву под посадку готовят с осени: если участок бедный, вносят 3—4 кг органических удобрений на квадратный метр, если высока кислотность — 5—10 кг извести на ту же площадь. Нужны и минеральные удобрения: 20—25 г суперфосфата, 10—15 г калийной соли и 15—20 г аммиачной селитры на квадратный метр, вносить их лучше в два приема: половину — осенью под перекопку почвы, вторую половину — весной. И впоследствии ежегодно весной хорошо подкормить эстрагон теми же удобрениями в тех же количествах.

Осенью, после срезки травы, почву вокруг кустов надо прорыхлить и присыпать свежей, рыхлой землей слоем 3—4 см, чтобы раньше поспел следующий урожай.

Зрелое растение эстрагона (тархуна) дает до 5—6 кг пряной зелени с квадратного метра почвы. Первые сборы используют как салатную траву, ароматную и витаминную; ближе к осени зелень идет для засолки и других домашних заготовок. Можно также насушить эстрагон впрок, сухие листья растереть в порошок и хранить в плотно закрытой банке. Всю зиму будете с пряной приправой!

Е. ВОРОНИНА,
научный сотрудник
Главного Ботанического
сада АН СССР.

ШАМПУНЬ ИЗ НАСТУРЦИИ

Оказывается, ароматные розы и роскошные пионы, яркие настурции и нежные фиалки не только радуют глаз, но и обладают ценными лечебными свойствами. Возьмем, к примеру,

ИРИС

Отвар из просушенных и измельченных корней его действует как кровеочищающее, отхаркивающее, мочегонное средство. Готовят отвар так: 2 столовые ложки измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 2 минуты и настаивают в тепле 20 минут. Затем процеживают и добавляют чайную ложечку меда.

При простуде, бронхите, коклюше, приступах астмы отвар принимают по столовой ложке через каждый час, при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, печени и т. п. — по половине стакана в промежутках между едой.

Свежий стебельириса, измельченный и сдобренный третью чайной ложечки меда, действует как легкое слабительное средство.

Листья можно сильно размельчить, заварить кипятком и прикладывать в виде припарок на затвердевшие участки кожи рук, ног, на мозоли — кожа размягчится, и мозоли можно будет совершенно безболезненно снять. Время процедуры — 3 часа, ее нужно повторить 2—3 раза.

Высушенные корни ириса имеют тонкий аромат, их можно употреблять в пищу как приправу, можно разложить в бельевые и платяные шкафы, чтобы вещи приятно пахли.

МАЛЬВА

любит солнце, может быть, поэтому ее цветы, листья и корни могут храниться в засушенном виде годами.

Отвар цветов и молодых листьев мальвы (30 г на литр воды) помогает при обострениях хронического бронхита, снимает воспалительные явления в кишечнике, нормализует его деятельность.

Чай из мальвы употребляется в виде примочек при кожных заболеваниях, внешних воспалительных процессах, в горячем виде — для компрессов или ванночек при фурункулезе, заболеваниях ногтей.

НАСТУРЦИЯ

содержит серу, которая необходима для правильного развития и функционирования организма.

Настой листьев настурции действует как слабительное средство, эффективен при хроническом бронхите, легочной недостаточности, воспалении лимфатических желез. Готовят его так: 10 г листьев заваривают литром кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Пьют несколько раз в течение дня по полстакана.

Если в бутылку с уксусом бросить горсть нераспустившихся бутонов настурции и настоять с неделю — получится вкусная приправа.

Вытяжка из настурции идет для изготовления шампуней, других косметических средств. В домашних условиях можно сделать отвар листьев, бутонов и плодов растения (30 г на литр воды), эффективно стимулирующий рост волос, предохраняющий их от выпадения.

Л. ЗАРЕМБИНА

Чтобы урожай порадовал, надо в мае землю как следует обиходить: не поленимся сейчас, поработаем на участке — будем осенью с прибытком!

МАЙ ВЕСНУ ВЕНЧАЕТ, ЛЕТО ВСТРЕЧАЕТ

ПОЖАЛУЙТЕ НА «ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ»

Осмотрим плодовые деревья, только не спеша, тщательно: ведь предстоит оценить «историю болезни» каждого в отдельности!

Вздулась или отстала кора? Придется удалить ее, зачистить ствол до здорового слоя, промыть трехпроцентным раствором железного (или однопроцентным медного) купороса, замазать садовым варом, обвязать темной пленкой.

Яблоню, грушу погрызли мыши, зайцы? Оздоровит дерево прививка «мостиком»: кору не зачищайте, выше и ниже раны сделайте Т-образные надрезы и вставьте в них концы еще не проснувшегося черенка. Наложите над «раной» несколько «мостиков» через 3 см друг от друга. Прививку обвяжите, замажьте щели садовым варом; все листья и побеги, появляющиеся на «мостике», обрывайте.

Слива, вишня обрезки не требуют. Ветви молодых яблонь и груш лучше обрезать осенью. А вот у взрослых деревьев надо вырезать сухие, больные, поломанные, поврежденные вредителями или растущие внутрь кроны ветки. Подмерзшие обрежьте до здоровой почки.

Если вы наметили сделать новые посадки — поспешите. Следите только, чтобы корневая шейка возвышалась над уровнем земли на 3—4 см. После посадки обильно полейте деревце и замульчируйте почву торфом, перегноем, опилками или просто сухой землей.

Плодовому саду требуется серьезная поливка: сливе и вишне — сразу после цветения, яблоне и груше — когда опадет лишняя завязь.

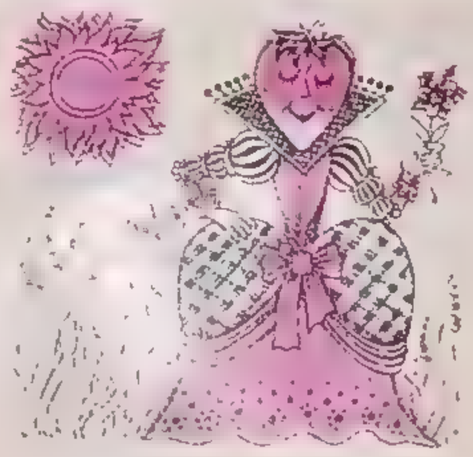
Нужна и подкормка, лучше всего органическая: навозная жижа, разведенная водой 1:10, или птичий помет, разведенный 1:20. Ведра такого раствора достаточно на кв. метр почвы. Лучше всего внести удобрение в скважины, вырытые на расстоянии метра друг от друга на глубину 50 см и заполненные галькой, щебнем или крупным песком.

Постараемся обойтись без химии! Защитят от вредителей ловчие пояса: из плотной бумаги или мешковины, шириной 30—40 см, наложенные на ствол в 20 см от почвы. Осматривать их и уничтожать вредителей нужно раз в 10—15 дней, но и этого не потребуется, если пропитать бумагу энтобактерином.

От тлей, клещей, медяницы эффективно опрыскивание настоем чеснока. Пропустите через мясорубку 200—300 г неочищенных головок, залейте двумя литрами горячей воды, настаивайте сутки, затем процедите, отожмите. Добавьте в раствор 8 л воды и 30 г хозяйственного мыла, держите в закрытой стеклянной посуде.

КРИНОЛИН ДЛЯ ЗЕМЛЯНИКИ

Непременной деталью наряда средневековой модницы был кринолин — проволочный каркас, который надевали под юбку, чтобы придать ей пышность, воздушность. Если изготовить подобное сооружение для каждого куста земляники, да к тому же натянуть над ними пленку — соберете урожай на две недели раньше! И богаче: ягоды не будут



касаться земли, а это сохранит их от мучнистой росы и серой гнили. Той же цели служит мульчирование почвы под кустами, можно просто прикрыть ее пленкой или бумагой.

Перед цветением хорошо подкормить землянику, а после — опрыскать настоем горчицы (10 г на литр горячей воды) или древесной золы (300 г на литр воды). Раствор настаивают двое суток, процеживают. Он эффективен также против пилильщиков и огневки на смородине и крыжовнике.

Цветки на смородине фиолетовые, а не зеленые? Вырубайте куст без сожаления, это признак неизлечимого заболевания — махровости. Некоторые ягоды вздутые, непомерно большие? На куст напал почковый клещ. Такие почки и ягоды выщипните, побеги удалите.

В малиннике пора вырезать лишнюю поросль и лишние побеги, у оставшихся — срезать верхушки до хорошей почки. Не стоит загущать посадку — урожай будет ниже.

Для защиты от малинного жука обработаем завязи раствором питьевой соды (2 столовые ложки на 10 литров воды).

МОРКОВЬ ВЫБИРАЕТ СОСЕДЕЙ

Петрушку, салат, укроп, щавель, морковь можно сеять, не дожидаясь устойчивого тепла. Редис, горох, свеклу — когда заморозки миновали. А огурцы, тыкву, фасоль, на юге — арбузы, дыни, перцы, баклажаны — только когда уже и угрозы их нет. Мелкие семена смешайте с песком; если сеете в борозды — закройте их с помощью граблей рыхлой землей, а если вразброс — землей, пропущенной через решето.

Чтобы рациональнее использовать землю, можно совместить посевы: к примеру, посеять через 25 см ряды моркови, а между ними «вселить соседей» — редис, салат, лук на зеленое перо. Пока морковь даст всходы, уже соберете зеленый урожай! Еще один вариант такой «коммунальной квартиры»: по краям гряды — рассада капусты, а в середине — семена салата.

Как пойдет зеленеть огород, тут и начнут осаду его вредители. Давайте подготовимся к встрече: запасемся золой, табачной пылью (ядохимикатами лучше не пользоваться!).

Для подкормки закладываем в 20-ведерную бочку с водой 2—3 ведра коровяка и ведро ошпаренной и процеженной через решето древесной золы, держим под крышкой, добавляя по мере расходования те же компоненты.

Шпинат, щавель, крапива, салат, редис — вот первые подарки весеннего сезона. И надо нам постараться использовать их как можно больше, пока идут они «в охотку» после зимней еды.

ХОРОШИ ЩИ ИЗ МОЛОДОЙ КРАПИВЫ!

Ну, редис и сам по себе хорош и во все салаты годится: с отварными яйцами, зеленым луком, салатом, вареным картофелем и морковью, с яблоками и маринованными огурцами... Заправляют их растительным маслом и уксусом или сметаной, майонезом. Если в доме есть тертый хрен — можно добавить в заправку ложечку, вкус станет пикантнее.

Хороша с редисом МЯСНАЯ ОКРОШКА. Нарезанное кусочками вареное мясо и очищенный, нарезанный дольками редис перемешать. Мелко порезать зеленый лук, слегка посолить и растирать, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, порубить, смешать со сметаной, добавить зеленый лук, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать, развести квасом, положить в окрошку мясо и редис. Подавать с рубленой зеленью (укроп, петрушка).

На 0,5 л хлебного кваса — 10 редисок, 200 г мяса, половина стакана сметаны, 2 яйца, по 2 столовые ложки рубленого зеленого лука и рубленой зелени, чайная ложечка горчицы, вдвое больше — сахару, соль — по вкусу.

Вместо мяса можно взять отваренные и нарезанные кубиками картофель и морковь — получится вкусная ОВОЩНАЯ ОКРОШКА.

Еще одно любимое всеми весеннее блюдо — ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ. Варить их можно из шпината, щавеля, крапивы, молодых листьев редиса. Вот некоторые рецепты из бабушкиной старинной поваренной книги:

«ЩИ ИЗ МОЛОДОЙ КРАПИВЫ. Мясной бульон (1 литр) подправляется ложкой муки. Затем берут фунт (400 г) молодой, перебранной крапивы, моют, опускают в соленый кипяток, кипятят еще раз-другой, откидывают на

решето, выжимают, мелко рубят, всыпают ... в кипящий бульон, варят до мягкости. Щи забелить сметаной, положить горсть рубленой зелени. ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА варятся точно так же. К этим щам подаются вареные вкрутую яйца».

Я, прежде чем заправлять бульон зеленью, делаю так: листики перебираю (стебельки отрываю) и кладу на горячую сковороду с капелькой масла, немного тушу под крышкой. Зелень вся расходится, превращается в однородную массу — ни протирать, ни рубить не приходится. Можно сварить зеленые щи и не на бульоне — просто на воде. В таком случае подают их холодными, с половинкой сваренного вкрутую яйца и сметаной.

Из весенней зелени можно приготовить и вторые блюда, к примеру, ЩАВЕЛЬ С ЯЙЦАМИ. Перебрать, сварить в соленой воде щавель, откинуть на дуршлаг, порубить. На сковороде распустить масло или маргарин, потушить нашинкованный репчатый лук до мягкости, добавить щавель, рубленую зелень (укроп, петрушку, кинзу), соль, перемешать, еще потушить, а затем залить взбитыми яйцами, подровнять и подержать на огне до готовности яиц. На 3 стакана щавеля — 4 ложки масла, 3 головки репчатого лука, 2 яйца.

А вот как готовят ЗАПЕКАНКУ ИЗ ШПИНАТА. Шпинат отварить, отжать, пропустить через мясорубку, добавить лимонную кислоту или сок лимона с цедрой, вбить яйца, всыпать сахар и сильно выбить. Отдельно сварить лапшу, откинуть на шлаг, смешать со шпинатом, добавить масло, разровнять и запечь в духовке. Подавать со сметаной. На 500 г шпината — 2—3 яйца, 2 столовые ложки сахарного песку, 100 г лапши, столовая ложка масла, один лимон или лимонной кислоты на кончике ножа. Собственно говоря, без лимона можно обойтись, дело в том, что шпинат многие не любят за его пресный вкус, а немного кислоты сразу придает блюду своеобразие.

Отлично сочетается молодая зелень с творогом. Давайте-ка приготовим хотя бы ТВОРОЖНУЮ ЗАКУСКУ. Листики салата и шпината переберем, очистим от стебельков, промоем, обсушим и мелко нарежем. Творог посолим, посыплем сахаром, перемешаем и пропустим через мясорубку. Перемешаем творожную массу с рубленой зеленью, выложим горкой на круглое блюдо, сверху сделаем углубление и положим в него сметану.

Края блюда можно украсить листиками салата. На 500 г творога — 100 г зелени, стакан сметаны, соль по вкусу, 2 столовые ложки сахарного песку. Можно и без него: посолить покруче, добавить перец.

А вот для наших сладкоежек: ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО ШПИНАТОМ. В протертый творог добавить яичные желтки, масло, сахар, соль, манную крупу. Массу хорошо перемешать и выбить деревянной лопаткой. Шпинат подготовить, как для закуски, мелко изрубить и смешать с творожной массой, добавить взбитые в пену белки, положить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или форму. Сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить на полчаса в духовку. Готовый пудинг горячим выложить на блюдо, полить маслом, подавать со сметаной. На ... г творога — 250 г шпината, стакан сметаны, 3 яйца, по 2 столовые ложки сахарного песку, масла, манной крупы и сухарей, четверть стакана тертого сыра, соль — по вкусу.

Надо только помнить, что первая зелень капризная, например, щавель быстро вянет, его нужно использовать сразу, как собрали. То же и со шпинатом, его никак нельзя мыть заранее — испортится! Если уж необходимо сохранить зелень на несколько дней — сбрызните ее водой и держите в холодильнике в полиэтиленовом мешочке.

Казалось бы, похожи шпинат и щавель, а тушить их вместе нельзя — приобретут некрасивый цвет, грубый вкус. А как сохранить изумрудно-зеленый цвет блюд из шпината? Надо варить его 7—10 минут в открытой посуде в большом количестве подсоленной кипящей воды (3—4 литра на килограмм шпината).

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.

В оформлении «Хозяюшки» принимали участие художники
Е. НОВИКОВА и
С. БОГАЕВА.

Зеленый уголок

СТРЕКОЗА И СЕЛЬДЕРЕЙ — ПРОТИВ ХИМИИ

На дворе сентябрь, урожай в основном собран, грядки опустели, и, казалось бы, можно до весны оставить заботы о саде и огороде. Но вот в редакционной почте вновь попадаются письма: «Так хорошо обработали сад, столько яблок собрали, а есть их нельзя — пахнут химией...» «Мой внук поел малины со своего куста и отравился, долго болел...» За каждым таким письмом специалист без труда угадывает «диагноз»: для защиты сада применялись химикаты, да еще не в те сроки, что можно, да щедро, не скупясь, чтоб урожай был побольше.

Но как определить сроки, оптимальные для применения препарата? И где такие химические средства, которые абсолютно безопасны для детей и взрослых, для полезных насекомых и птиц, для почвы и окружающей среды? Нет таких! Зато есть другой путь защиты сада и огорода, путь, проверенный вековой практикой, проложенный народной мудростью: своевременность всех работ на участке плюс помощь испытанных, естественных средств, таких, как табак, чеснок и т. п. Об этом мы и хотим поговорить.

Посмотрите, пожалуйста, повнимательнее на ваши яблони, уже освобожденные от плодов. Не осталось ли в кроне сухих, усохших яблок? Немедленно удалите их — это настоящие рассадники плодовой гнили. Длинной палкой или шестом можно снять с дерева зимующие на паутинках гнезда боярышницы. Сложнее снять гнезда другого вредителя — златогузки, они прикреплены к веткам «намертво» — понадобится сучкорез или секатор. И веточки с яйцекладками кольчатого шелкопряда нужно срезать — в одном таком колечке «зреют» до трехсот яиц вредителя.

Какие только враги урожая не зимуют в почве! И крыжовниковая огневка, и галлица, и пилильщик... А чуть весной начнут оживать почки — они тут как тут! Но и мы с вами не просты: только сойдет снег, быстро застелем почву под кустами пленкой, толем, плотной бумагой, торфом. Отцветут кусты — снимем защитный покров.

Второе место зимовки садовых вредителей — кучи опавших листьев. Их нужно убрать, а те, что останутся, ранней весной уничтожить вместе с «постояльцами».

Слишком просто, скажете вы? Но народные средства всегда отличались простотой и доступностью, а эффективность их от этого не страдала. Обрезка сухих веток, рыхление почвы, «ловчие пояса» на деревьях, простое встряхивание кустов ранним утром, когда еще прохладно (не более 10 градусов тепла) над разостланным брезентом, выщипывание больных почек — все это азбука опытного садовода. К примеру, выщипнув всего одну неестественно вздутую почку на черной смородине, вы уничтожите сразу до 8 тысяч самок почковых клещей!

А теперь взгляните, пожалуйста, под деревья: не осталось ли где падалицы? Ее нужно убирать сразу, как яблоко упало! Гусеница плодожорки, укрывшаяся в нем, долго ждать не будет, вечером она переберется на здоровую ветку. Так что на будущее возьмите за правило: собирать падалицу каждый вечер, закапывать самое меньшее на 50 см.

«Ловчие пояса», которые в течение лета оберегали ваши деревья от алчной плодожорки, сейчас уже можно снять, просмотреть и сжечь, предварительно выбрав из «ловушки» полезных насекомых, особенно божьих коровок.

Этим летом на ваш сад напала тля? Тогда к весне запаситесь в достатке древесной золой. Ею нужно будет опылять смоченные водой ветви, насыпать в скрюченные листья ягодников, посыпать почву вокруг деревьев и кустов или закапывать в приствольные круги — тля должна будет уйти с облюбованного участка.

«Не любят» садовые вредители настои табака, чеснока, питьевой соды, луковой шелухи, сельдерея, помидоров, укропа (о том, как готовят некоторые из них, мы уже говорили в № 5 «Крестьянки» за этот год). Попробуйте посадить в приствольных кругах плодовых и ягодных насаждений томаты, лук, чеснок, сельдерей — они не только защитят сад, но привлекут множество полезных насекомых, которые, в свою очередь, станут бороться с вредителями! Так, наша читательница из Горьковской области Т. Зиновьева, собрав помидоры, рубит ботву на кусочки в 5—10 см и разбрасывает под кусты смородины и крыжовника. И что же? Огневки на ее участке не стало!

Садовод из Подмосковья И. Пирожков сделал опыт: в одной части участка между кустами крыжовника насадил помидоры. Тут ягоды были чистыми без всякой химической обработки, в другой же части сада крыжовник повредили огневка и пилильщик!

До сих пор не изучен учеными интереснейший вопрос: о совместимости растений в саду. Какие из них дружны? Какие равнодушны друг к другу? А какие друг друга не выносят? Известно, к примеру, что малина и яблоня, посаженные так близко, что ветки их касаются, не заболевают гнилью и паршой. А вот растения, боящиеся одинаковых вредителей, рядом сажать не следует: смородину — подальше от крыжовника, малину — от земляники...

Нельзя забывать и о биологических методах защиты сада: с наступлением самой ранней весны не отпугните наших помощников — полезных насекомых: божьих коровок, стрекоз, жужелиц, златоглазок, богомолов, а также муравьев, птиц, лягушек, ежей... Некоторые садоводы пользуются ловушками с ароматным, сладким компотом, которые они устанавливают в кроне деревьев. Но, к сожалению, в эти ловушки попадают и полезные насекомые, поэтому от них лучше отказаться!

И в заключение еще несколько рецептов приготовления настоев и отваров из народных средств для опрыскивания сада — они вам пригодятся только будущей весной, но сырье для них вы сможете заготовить заранее.

ИЗ ОДУВАНЧИКОВ: 300—500 г измельченных листьев и корневищ залить 10 литрами воды, нагретой до 40°, настаивать 2—3 часа, процедить.

Зелёный уголок

ИЗ РОМАШКИ: 150—200 г размолотых цветков настаивать полчаса в ведре горячей воды, процедить.

ИЗ КОНСКОГО ЩАВЕЛЯ: 300 г измельченных корней или 400 г листьев и корней настаивать 5 часов в ведре горячей воды, процедить.

ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ БОТВЫ: 1,5—2 кг зеленой ботвы настаивать 3—4 часа в ведре горячей воды, процедить.

ИЗ БОТВЫ ПОМИДОРОВ: 4 кг свежей или 2 кг высушенной ботвы кипятить в 10 л воды полчаса, настаивать 4 часа, перед употреблением процедить, разбавить в 2—3 раза.

ИЗ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ: 200 г сухой шелухи от репчатого лука залить 10 литрами воды, нагретой до 40°, настаивать 4—5 суток, процедить.

Как только начнут распускаться почки, обрабатывайте растения этими растворами каждые десять дней, лучше чередовать их. Чем быстрее вы используете приготовленный раствор, тем эффективнее будет его действие. Опрыскивайте сад вечером, чтобы солнце не ослабило эффекта. Правда, такого обильного урожая, как после обработки химическими средствами, может не быть, но зато будут плоды и ягоды с вашего участка действительно полезны!

Впрочем, есть немало народных рецептов и для повышения урожая, но об этом мы поговорим уже в весенних выпусках «Хозяюшки» будущего года.

Г. ЛЕНСКАЯ, агроном.

Советы Марии Ивановны

С ЛУКОШКОМ ПО ГРИБЫ...

Давно мы с вами не лакомились грибным супом, свежей жаренкой из крепких, душистых молоденьких грибков... Давайте-ка возьмем берестяное лукошко да отправимся в лес по грибы.

А как принесли корзинку домой да вывалили на стол гору аппетитных грибов, уж отдыхать некогда. Грибы — продукт, не терпящий безделья.

На первое сварим ГРИБНОЙ СУП. Свежие молодые грибы (500 г) очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Потушить на масле вместе с мелко нарезанной зеленью петрушки. Посолить, поперчить. Поджарить на масле половину столовой ложки муки. Отдельно в 3 литрах воды вскипятить коренья петрушки, сельдерея, моркови, отваром развести обжаренную муку, положить грибы, дать еще немного повариться. Перед подачей заправить суп желтком одного яйца — влить его быстро, энергично помешивая суп, чтобы желток не сварился.

Вкусна и ГРИБНАЯ ПОХЛЕБКА. Для нее отдельно варят грибы и отдельно — перловую крупу. Затем перловку кладут в грибной бульон, добавляют обжаренный отдельно в масле лук, мелко нарезанную морковь, картофель кубиками и варят до готовности. В последние минуты варки кладут нарезанные дольками отваренные грибы.

На 500 г свежих грибов — 100 г перловой крупы, остальные продукты по вкусу.

Пробовали вы ГРИБНОЙ РАССОЛЬНИК? Советую приготовить! Я варю его осенью часто. В кастрюлю кладу ложку растительного масла и мелко нарезанный лук, когда немножко обжарится — очищенные и нарезанные грибы, лучше всего, конечно, белые. Слегка обжарю, заливаю кипящей водой, накрываю крышкой и варю до готовности. Отдельно варю коренья с морковкой, перловку, мелко режу соленый огурец, все это складываю в кастрюлю с грибами. Осталось прокипятить, посыпать рубленой зеленью.

На 500 г грибов — 6—7 столовых ложек перловой крупы, 3 луковицы и столько же соленых огурцов.

На второе ничего нет вкуснее, чем МЯСО С ГРИБАМИ. Обжариваем или тушим мясо крупными кусками и добавляем томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и болгарский сладкий перец. Подливаем воды, кладем лавровый лист, соль. Тушим еще минут 10 под крышкой на слабом огне. Как подавать на стол, куски мяса выкладываем на блюдо, поливаем соусом с грибами, посыпаем рубленой зеленью.

На 500 г говядины — 200—300 г грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков, одним словом — благородных), полстакана томатной пасты, 2 луковицы, 2 перчика.

Если хотите порадовать домашних необычным блюдом — не пожалейте трудов, приготовьте ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ! Свежие грибы отварите до полуготовности, обжарьте на сковороде и пропустите через мясорубку. Отдельно поджарьте мелко порезанный лук до золотистого цвета, положите в грибной фарш, добавьте соли, перца, еще немного обжарьте все вместе. Пока остынет фарш, приготовьте тесто, как обычно для пельменей (на четверть стакана воды или молока — одно яйцо, соль, муки, чтобы тесто было плотным, крутым).

Раскатав тесто, лепите пельмени, как обычно, варите в подсоленной кипящей воде, подайте со сметаной или с грибной подливкой.

Пельмени можно приготовить и с сухими грибами, только надо будет их с вечера замочить в холодной воде.

У вас любят КОТЛЕТЫ? Их тоже можно сделать из свежих грибов, без всякого мяса. Варим очищенные свежие грибы в подсоленной воде, смешиваем со сваренным отдельно и промытым рисом, добавляем обжаренный на масле репчатый лук, соль, перец, немного бульона или овощного отвара для сочности, муки для связки. Всё пропускаем через мясорубку, делаем котлеты, обваливаем их в сухарях или муке, жарим на масле.

На 500 г свежих грибов — стакан риса, около стакана муки, 4—5 луковиц, соль, перец — по вкусу.

Когда будете готовить обед из грибов, режьте их помельче, в том числе и для супа: во всех блюдах грибы тем вкуснее, чем мельче кусочки!

Приятного аппетита.
Ваша Мария Ивановна.

«ХОЗЯЮШКУ» оформил художник С. БОГАЧЕВ.

Зеленый уголок

ВЕСНА ТРУДОВ НАШИХ...

Апрель вступил в свои права, пробуждается природа от долгого зимнего сна. Воспряли деревья и кусты в наших садах, потянулись к солнцу, набухли первыми почками. Но, как говорится, нет розы без шипов! Оживают кусты — оживают, увы, и вредители сада, благополучно перезимовавшие, готовые к яростной атаке на будущий урожай. Сейчас времени даром терять нельзя, если не отразим первый «натиск», останемся без урожая.

Правда, в нашем арсенале имеется мощное оружие против вредителей сада: различные химические препараты. Но давайте подумаем, стоит ли применять их? Не обратится ли это в конечном итоге против нас самих? К сожалению, именно так и произойдет, если мы «начинили», «напичкаем» целебную продукцию своих яблонь, слив, вишен химикатами. По-моему, лучше пусть урожай будет поменьше, да полезнее! А трудов жалеть не стоит — ведь речь идет о здоровье ваших близких.

«ВОТ ГДЕ СПРЯТАЛСЯ ЗЛОДЕЙ!»

Вам кажется, что на яблоньке висит прошлогодний сухой лист? Ошибаетесь: это гнездо вредного насекомого боярышницы, облюбовавшего звсохший листок. Еще удобнее «квартира» в оставшихся висеть с осени плодах. Как можно быстрее снимите их с веток длинным шестом с крючком или лапкой на конце.

Внимательно осмотрев деревья, вы без труда обнаружите гнезда другого вредителя — златогузки. Их придется срезать вместе с веткой, к которой они прилепились, секатором. Только делайте это в перчатках, волоски гусеницы могут вызвать раздражение кожи.

Вырезав уже сейчас поврежденные морозом или погибшие веточки на кустах и деревьях, вы разом избавите сад от полчищ щитовок, короедов, других вредных насекомых. Мусор сожгите. А перекопав почву в саду, уничтожьте рассадники пилильщика и плодожорки.

Переходим к ягодным кустам, которые уже заложили почки. Те из них, которые напоминают разросшиеся кочанчики, выщипните — в них обосновался почковой клещ! Если таких почек много, придется выкорчевать больной куст, пока «эпидемия» не распространилась.

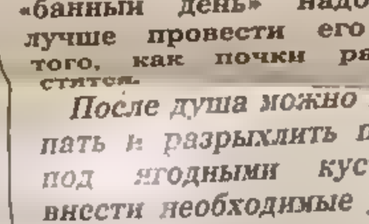
На земляничных грядках нужно вырезать и сжечь засохшие и больные листья.

ВРАЧУЕМ РАНЫ

Сейчас, когда на деревьях еще нет листьев, легко разглядеть повреждения коры и ствола, морозобоины и т. д. Зачистите их острым ножом, продезинфицируйте раствором медного купороса (10 г на литр воды) и замажьте садовым варом.

Весеннее солнышко опасно: если не возобновить побелку на стволах, оно может обжечь дерево.

«БАННЫЙ ДЕНЬ»



Самое время сделать горячий душ для вашего сада! Вскипятите воду, перелейте в лейку — тем временем температура воды станет уже не выше 60—70°,— облейте сверху кусты смородины и крыжовника.

Землянике тоже полезен душ, но не горячий, а теплый — 40—45°.

Только не откладывайте «банный день» надолго: лучше провести его до того, как почки распустятся.

После душа можно вскопать и разрыхлить почву под ягодными кустами, внести необходимые удобрения и укрыть приствольные круги кусками рубероида, пленки, плотной бумаги, тогда многие вредители, зимовавшие в почве, не смогут выйти наружу, к тому же такое укрытие сохраняет влагу в почве, мешает росту сорняков.

С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ И БРЕЗЕНТА

От распускания почек до цветения — самая важная пора для садовода: тут-то и выходят из своих «зимних квартир» всевозможные гусеницы и жуки, тли и клещи. И вот уже вы с огорчением замечаете блестящие капельки на почках плодового дерева: это жук-долгоносик, перезимовав в прошлогодних листьях и перебравшись теперь в крону, выгрыз ямку, точно иглой уколол. Любители химических средств в таком случае начинают «колдовать» над растворами, а я бы посоветовала самый простой народный способ: расстилаем под деревом кусок брезента или мешковины и концом палки, обмотанным мягкой тряпкой, постукиваем по веткам. Повторяем эту работу 3—4 раза до того, как зацветет. Только это рано утром или рот, попозже если температура будет выше 10 тепла, жуки разлетятся, весь труд пойдет насмарку. Все, что натрясли, высыпаем в ведро с водой и небольшим количеством керосина.

Так же борются с пилильщиками, только уничтожать их нужно чуть позже, когда бутоны на яблонях, грушах начнут розоветь. Выберите пасмурный день — в такую погоду вредители сада плохо летают.

Если сад невелик и насаждения в нем невысокие, можно просто собирать руками гусениц, клещей, медяниц...

КОГДА ТАБАК ПОЛЕЗЕН

Есть случай, когда табак не вредит здоровью, а, напротив, помогает: если перед цветением сада и после него опрыснуть молодые листочки настоем табака, удастся избежать применения химикатов. Настой готовят так: 400 г табака заливают десятью литрами горячей воды, настаивают двое суток, процеживают и добавляют 40 г хозяйственного мыла, натертого на терке.

Настой можно приготовить и из чеснока: 180—200 г очищенных зубчиков из-

Зеленый уголок

мельчить на терке, отжать сок, выжимки залить водой (так, чтобы всего настоя получилось 10 литров), так же дать выстояться, процедить, добавить сок. Эти безвредные для человека настои, представьте себе, губительны для тли, медяницы, мелких гусениц.

Еще одно замечательное народное средство для защиты сада — древесная зола. Ее рассыпают в междурядьях огорода, вносят в почву приствольных кругов плодовых деревьев, настаивают и употребляют для полива.

«СВОД ЗАКОНОВ» ДЛЯ САДА

Есть несколько, так сказать, азбучных истин, которые должен знать каждый садовод-любитель, в противном случае никакие средства защиты не сделают его участок плодоносным. Они несложны.

Не пускайте в свой сад больные растения, при малейшем подозрении безжалостно уничтожайте посадочный материал, берите отводки, черенки, «глазки» только от абсолютно здоровых кустов и деревьев.

Старайтесь развести на участке сорта, устойчивые к болезням и вредителям, это облегчит уход за садом, гарантирует урожай. Если, к примеру, вы хотите посадить черную смородину, имейте в виду, что сорта «Сеянец Голубки», «Диковинка» устойчивы к мучнистой росе, сорт «Виноградная» — к почковому клещу, к антракнозу, те же свойства у сортов «Черный жемчуг», «Багира».

Вы обратили внимание, что деревья и кусты, возле которых расположились некоторые растения, обладающие фитонцидными свойствами, чувствуют себя увереннее, болеют реже? Лук, помидоры, чеснок, черемша действительно обладают удивительным свойством «оздоравливать» своих соседей. Многие рассаживают чеснок на земляничных грядках, развешивают оборванные помидорные плети в кроне деревьев, подвешивают в ветвях половинки репчатого лука... Широко используют для защиты сада и отвары, настои этих растений: о том, как их приготовить, мы подробно рассказали в «Крестьянке» № 9 за прошлый год.

Г. ЛЕНСКАЯ, агроном.

ОБЕД ИЗ... КРАПИВЫ?

Не удивляйтесь, пожалуйста, в старину крапиву любили, моя бабушка умела из нее целый обед приготовить: и щи, и салат, и приправу, и в котлеты, бывало, добавит... Ведь за долгую зиму крупа да картошка уже надоели, хочется чего-то свеженького, а тут как раз в апреле и пошли в рост крапива, щавель да салат. И вкусно, и полезно, и едят все с удовольствием, как говорится, «в охотку». Давайте-ка и мы с вами попробуем блюда из первой зелени.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ делаю так. Пучок молодой зелени (с полкилограмма) переберу, промою как следует, сложу в дуршлаг и несколько раз обдам кипятком. Добавляю мелко нарезанный зеленый лук, 3—4 сваренных вкрутую яйца, также мелко порубленных. Солю по вкусу, но не слишком — салат получится тогда водянистым. Заправляю сметаной, выкладываю горкой в салатник или на блюдо, украшаю дольками яйца и зеленым луком.

А пробовали вы ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ? Рекомендую: очень вкусно! Берем с полкилограмма муки, просеиваем, добавляем соль, замешиваем на воде крутое тесто, накрываем салфеткой и даем «отлежаться», пока готовим фарш. Для него рвем крапиву, черемшу, щавель, одним словом, все, что соберете на огороде, хорошо промываем, мелко рубим. Репчатый и зеленый лук режем, слегка обжариваем в масле или маргарине, перемешиваем с подготовленной зеленью, добавляем крутые яйца, мелко порубленные, соль. Когда масло застынет, фарш «схватится», станет достаточно плотным.

Теперь тесто раскатываем тонко, как для обычных пельменей, вырезаем кружочки стаканом или рюмкой, на каждый кружочек кладем фарш, хорошо защипываем, чтобы сок не вытек, варим в кипящей воде минут 15. Подаем со сметаной, простоквашей или с чесночно-сметанным соусом (4 растолченных в ступе зубчика чеснока на стакан сметаны).

Есть несколько способов сохранить пряности на всю зиму, сейчас мы о них поговорим, только не забудьте, пожалуйста, что во всех случаях необходимо прежде всего траву перебрать, тщательно вымыть в большом количестве воды и хорошо просушить.

СУШКА ЗЕЛЕНИ. Травы связываем в мелкие пучки, сушим в тени, в защищенном от ветра месте, чтобы от солнца не побурели, а от ветра аромат не потеряли. Когда совсем готовы, складываем в бумажный пакет, храним в темном месте.

ЗАСОЛКА. Вымытую и высушенную зелень мелко режем и укладываем слоями в простерилизованные стеклянные банки, пересыпая слои солью, лучше крупной. На 1 кг зелени — 200 г соли. По мере оседания зелени дополняем банки новыми слоями: чем плотнее уложено соленье, тем лучше сохранится. Банку плотно закрываем и храним в холодном месте.

Вкусны заготовки из смеси различных трав, так сказать, ЗЕЛЕНОЕ АССОРТИ: 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока; или 4 веточки укропа, 12 зерен черного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа хрена и 2 веточки сельдерея; или 12 веточек укропа, 8 зерен черного перца, 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, по 2 листа петрушки, хрена, 2 лавровых листа, 2 веточки сельдерея. Для ассорти, приготовленного по любому из этих рецептов, можно зелень хорошо высушить и мелко размолоть, а можно очень мелко нашинковать и засыпать солью (соотношение то же: на килограмм зелени — 200 г соли), хранить в стеклянной банке в сухом месте, добавлять в первые блюда, овощные, в маринады. Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

Коко

Юбка укорочена. На женские плечи она водружает пиджак мужского покроя — недаром Шанель признавалась, что черпала вдохновение в гардеробах своих любовников.

Практическая сметка, унаследованная от крестьянской родни, подсказала ей, что надо действовать быстро и решительно. Габриэль заключает договор с производителями тонкой шерстяной ткани — джерси — и буквально заполняет рынок костюмами, в которых женщина чувствует себя легко и свободно. А главное — эта одежда полностью соответствует новому мироощущению — разразившаяся первая мировая война перекроила многое. Когда женщина меняет жизнь, она старается не брать в нее старые платья...

Габриэль пришлась ко времени и, дав ему многое, сама получала немало. Сбросив с подиума конкурентов, она стала царствовать одна... Огромные гонорары. Аристократическая клиентура. Габриэль на дружеской ноге со всеми знаменитостями. Теперь она способна выполнить любой свой каприз, мельчайшую прихоть. Она покупает себе великолепную виллу «Бель Респиро», заполняет ее изящной мебелью, неувядающими охапками белых цветов, ставит дорогой рояль. Знать и артистическая богема едва ли замечают маленький стол с настольной лампой и стул с висящей на спинке темной кофтой — ее рабочее место, единственная проза в царстве роскоши и изыска, где не хватает только коронованных особ. Но принц появляется...

Многие биографы великой законодательницы мод склонны не принимать всерьез ее роман с двоюродным братом последнего русского царя Николая II, Дмитрием Романовым. Несерьезно — потому что 37-летняя Габриэль была на одиннадцать лет старше своего избранника. Однако именно такие сумасбродные, противоречащие всякому здравому смыслу увлечения порой составляют целую эпоху в жизни, в то время как самые многообещающие и затяжные романы не оставляют в ней следа.

«Мой принц»,— называла Габриэль Дмитрия Романова, и здесь трудно не услышать торжествующе-восхищенной интонации. Он был действительно необыкновенно хорош: очень высокого, как все Романовы, роста, блондин с зеленоватыми глазами и с той классической правильностью черт, от которых бы веяло холодом, если бы они не смягчались природным добродушием и приветливостью.

За этим витязем тянулась слава скандальная и интригующая. Дмитрий в наказание за соучастие в убийстве Распутина был выслан за пре
ной у
ства, и
эль бл
родное происхождение
единственным капиталом. В сущности, он ничем не отличался от тысяч своих соотечественников, спасавшихся в Париже от революции и работавших шоферами такси, официантами, торговавших в лавках фамильным добром, а также подвязавшихся в качестве платных кавалеров для дам, пришедших развлечься в кафе и рестораны.

Разумеется, пасть так низко Дмитрию Романову не хотелось, хотя положение было отчаянным. К счастью, в скольжении вниз его успела подхватить хорошенькая ручка молодой оперной певицы. Но, очевидно, красавец не давал себе труда соизмерить свои расходы с доходами примадонны. И однажды та пожаловалась Габриэль, у которой заказывала туалеты, что великий князь ей слишком дорого обходится...

И все-таки в сближении Дмитрия с Габриэль трудно увидеть голый расчет с одной стороны и холодное любопытство с другой.

Великий князь, безусловно, увлекся этой женщиной, в которой было много шарма, острого ума и артистичности. Он даже ревновал Габриэль к тем поклонникам, которые навещали ее на роскошной вилле «Бель Респиро», куда переехал вместе с преданным камердинером и слугою Петром.

Таким, в сущности, разным, им все-таки было о чем говорить. Любительница пухлых душещипательных романов, Габриэль могла теперь слушать нечто подобное из уст своего молодого любовника: жизнь при императорском дворе, интриги, тайны, его собственное детство, так же обделенное материнским теплом. Несомненно, Габриэль ощущала себя более сильной и опытной. И она готова была исполнять ту роль, которая, как ей казалось, должна быть свойственна любой из нас: «Мужчина всегда представляет женщину маленькой подушкой, на которую он может положить свою голову. Все они ощущают ностальгию по матери...»

Лето 1920 года можно считать сплошной идиллией. С утра до вечера они с Дмитрием бродили по лугам, ловили рыбу и возились с целой сворой собак. Вечером дружеские пирушки. И романовский Петр, и слуга Габриэль Жозеф сбивались с ног, обслуживая гостей. Пожалуй, в первый раз за годы напряженного каторжного труда Габриэль дает себе возможность махнуть рукой на все, отдохнуть, нежась в ласковых взглядах принца из пугающей и непонятной России...

биографии великой
здала целую коллекцию
взяв за основу русские мотивы: появились расшитые мужские рубахи, накидки и пальто мехом вовнутрь — именно так носили на Руси шубы. На палитре Шанель теперь яркие, чистые цвета, излюбленные древними москвичками и тверичанками...

В жизни знаменитой модельерши исследователи выделяют целый «русский период», когда люди, искусство, культура России вплотную подступили к ней.

В «Бель Респиро» Габриэль дает пристанище композитору Игорю Стравинскому. Этот некрасивый, но «страшно шикарный» и чертовски талантливый человек безумно в нее влюблен. Присутствие четырех детей делает его страсть мучительной и безнадежной. Габриэль находит случай доказать ему свое самое дружеское расположение, дав немалую сумму знаменитому антрепренеру Сергею Дягилеву для постановки балета Стравинского «Весна священная». В своих мастерских она шьет костюмы к этому спектаклю.

Сама Габриэль никогда не упоминала об этом факте своей биографии, и решено было причислить ее к меценатам, не пожелавшим объявить миру свое имя. Однако деньги на спектакль были, видимо, даны в долг. Когда по прошествии времени мадемуазель Шанель завела об этом разговор с представителем русской артистической братии, царившей в Париже, Сергеем Лифарем, тот ей ответил: «Вы дали ваши деньги и не спрашивайте их обратно». Габриэль была так изумлена, что, как утверждают биографы, до конца дней своих не могла прийти в себя от собственной оплошности.

Но «русский период» преподнес еще один сюрприз, от которого ей было оправиться труднее, чем от потерянных денег. Великий князь решил упрочить свое положение женитьбой на богатой и молодой американке. Габриэль оставалось единственное лекарство, к которому она прибегала всякий раз после любовных крушений: работа днями и ночами, до полного изнеможения.

И тут началось то, что ей, обожавшей свою исключительность, раньше не приходило в голову: зачем? для чего? Еще одна линяя коллекция? Шквал восторженных воплей в газетах?

У нее было все. На Фобур Сент-Оноре, 29, она купила уже не дом, а дворец, напичкала его художественными сокровищами. Там у нее «прописался» весь творческий Олимп: Пикассо, Сальвадор Дали,

...йолы, музыканты, звезды маститые и только что вспыхнувшие. Во дворе стоял сверкающий «ролле-ройс». А она сидела под лампой, рисовала и плакала. «Моя жизнь неудачна. Не думайте, что это счастье работать так, как [illegible] работала я вот под этой лампой. Здесь было достаточно слез. Я нашла убежище в моих платьях и пальто. Что остается делать, когда вы потеряли ваших поклонников...»

Заметим, что теперь самая желанная мечта для Габриэль — выйти замуж, иметь семью. С годами столь лелеемый ею титул королевы моды стал ее раздражать. Именно он, как ей казалось, портил личную судьбу. Ею восхищались, ее баловали, одаривали знаками внимания и, выдерживая почтительное расстояние, удалялись.

Быть может, верно, что в каждом мужчине сидит бессознательный страх перед особой более умной, одаренной и удачливой? Они безошибочно угадывают, кто в семейном дуэте захватит лидерство, чье слово будет непререкаемо. Если бы у Габриэль хватило мудрости хоть с кем-то из своих обожателей прикинуться беспомощной простушкой! Если бы могла унять свою колоссальную энергию и подладиться к образу покладистой женушки. Но этого не могло быть. А значит, не могло быть и счастливого супружества. А значит, наступало отчаяние...

Свою независимость Габриэль, вступив в возраст зрелости, расценивала как божье проклятие. Стенания женщин, затурканных бытом, казались ей непонятными. Именно эта жизнь — с семейными передрягами, болезнями детей, обедами — в ее глазах приобрела притягательность. Наверняка «вечная мадемуазель» преувеличивала прелести супружества, а заодно и свои способности годами оставаться «маленькой подушкой». В интервью она внушала желающим сбросить семейный гнет ради достижения личной карьеры: «В конце концов вы заплатите ужасной ценой — одиночеством. Да, оно может помочь человеку самореализоваться, но оно уничтожит женщину. Лучше иметь подле себя мужа, даже если он страшно толстый и смертельно скучный. Женщина, которая не любит, не женщина. Женщина, которая не любит, существо погибшее. Ей остается умереть...»

Когда ей было уже за сорок, в Габриэль влюбился герцог Вестминстерский, один из самых богатых людей Англии. Хотя для мадемуазель Шанель подобное обстоятельство уже не имеет существенного значения. Куда важнее, что этот великан, заваливший ее среди зимы корзинами орхидей, в глубине которых всегда таился какой-нибудь «пустяк» в несколько каратов, говорит, что не мыслит жизни без нее. Лишь одно обстоятельство смущает Габриэль — она должна родить наследника. Но приговор врачей неумолим: бесплодна. Герцог исчезает. «Я когда-то много плакала. Сейчас больше не плачу. [illegible] когда вы уже не плачете, это значит, вы больше не верите в счастье».

В 1931 году Габриэль отправилась в Америку, подписав контракт с Голливудом на миллион долларов. Одно это известие стало мировой сенсацией. Но надежды на то, что новые впечатления, перемена обстановки как-то встряхнут ее, не оправдались. Более того, она была раздражена — у американцев, как она утверждала, оказался дурной вкус. Ее убеждение «элегантность — это простота» ими не понято. Она решила покинуть Америку.

Единственное, что удерживало ее,— это снова мелькнувшая надежда на супружество. За художником Полем Ирибом водилась слава гуляки, бабника и не дурака выпить за чужой счет. Без денег и без жилья, он жил кое-как и кое-где, умудряясь при всем том сохранить и тонкий вкус, и остроту художественного восприятия. Габриэль обнаружила в нем единомышленника, и это «сродство душ» кинуло их друг к другу. Как знать, быть может, в преддверии своего полувекового юбилея Габриэль и обрела бы то, о чем безнадежно мечтала? Но Поль умер у нее на руках от сердечного приступа...

С возрастом характер Габриэль ухудшился. Всегда острая на язык, теперь она особенно была невоздержанна. Богатство ее росло, Дом моды по-прежнему процветал, а ряды прежних друзей и поклонников редели. На ее спальном столике постоянно стояли вещи, напоминавшие о тех, кого любила она, о тех, кто любил ее. Статуэтка святого Антония, купленная в Италии, где она спряталась после смерти Боя, маленькая иконка-складень — подарок Стравинского...

10 января 1971 года она вышла прогуляться, но скоро вернулась, почувствовав себя плохо. Восемьдесят восемь лет давали себя знать. Умирала она неспокойно. Ее мучили видения. «Это убивает меня! Убивает!»— шептала она. В ее дворце было пусто, если не считать безмолвных слуг.

Хоронили Габриэль по-королевски. При отпевании присутствовали Серж Лифарь, Сальвадор Дали, все знаменитые модельеры, представители аристократии. Манекенщицы были одеты в ее модели.

В гробу она лежала в своей обычной рабочей одежде, а церковь была полна белых цветов.

26 января 1971 года была показана последняя коллекция одежды Габриэль Шанель...

Людмила БЫЧЕНКОВА

Рис. Вячеслава ЛОСЕВА.

Сладкий чай без сахара

— Слышала, что весь мир давно уже отказывается от использования сахара в повседневной жизни, во многих странах производятся его заменители. А можно ли у нас купить такой продукт?

Т. ОРЛОВА. Вятка

Сейчас в магазинах появились яркие упаковки «Свитли» — некалорийного заменителя сахара. Что это такое? Одна таблеточка «Свитли» по вкусовым качествам абсолютно эквивалентна чайной ложке сахара. Только не нужно ее класть сразу же в рот. Использовать «Свитли» можно для подслащивания любых пищевых жидкостей. Калорийность его — ноль, поэтому пять и даже десять таблеток не повредят ни здоровью, ни фигуре. Достоинство этого продукта в том, что его могут использовать и люди, больные сахарным диабетом.

«Свитли», официально импортируемый московской фирмой «Сабина», имеет медицинский сертификат и лицензию Российской торговой палаты.

Марина РАДИНА

АНЖЕЛИКА отдохнет

Кажется, уж чего сейчас избыток, так это книг. Но это только кажется. Попробуйте среди моря детективов, «Анжелик» и «Марианн» найти что-нибудь из русской классики, входящей в обязательную школьную программу. Если у вас, будь вы учеником, родителем или учителем, есть такая проблема, то знайте: издательство Валент поможет ее решить. Издательство выпускает «Сборник произведений древнерусской литературы», сборники произведений русских писателей XIX—XX веков. Жуковского, Тютчева, Фета, Гоголя, Лескова, Бунина, Куприна, Ахматовой, Цветаевой, Пастернака, Бабеля, Булгакова и других. Книги издаются в мягкой обложке.

Оптовые покупатели! Издательство «Валент» ждет ваших звонков по телефону: (095)405-16-20.

Заявки направляйте по адресу: 121552, Москва, ул. Оршанская, д. 8, корп. 1, кв. 73.

Аист ни при чем

Сегодня тебе предстоит познакомиться с собой.

— Как это можно? — удивится кто-то.

Нет, дорогие мои, не только можно, но и нужно. У меня пачки ваших писем (за которые большое спасибо), и в письмах этих множество вопросов, рожденных отсутствием знаний о самой себе.

Сначала разберемся с анатомией. Как устроены женские наружные половые органы, вам известно. В прошлый раз мы подробно говорили о правилах интимной гигиены, так что в общих чертах о том, что снаружи,— достаточно. Теперь о том, что внутри. У каждой здоровой девочки, как и у взрослой женщины, внизу живота справа и слева расположены яичники. Они соединены с маткой, расположенной по центру, вниз от пупка, тонкими полыми образованиями-трубами. Когда девочка родится, в каждом из яичников у нее заложено по две с половиной тысячи яйцеклеток. Всего пять тысяч. К тому времени, когда начинаются менструации (а это как раз ваш возраст — 11—14 лет), в яичниках остается около пятисот яйцеклеток. Раз в двадцать восемь дней (этот срок бывает короче или длиннее, но ненамного) одна крошечная клеточка вызревает в своем отдельном гнездышке, которое называется фолликул, и, разорвав его тонкую стенку, выходит в просвет трубы. Если на своем пути она встречает сперматозоид — мужскую половую клетку, то происходит оплодотворение, зарождается новая жизнь. Я надеюсь, вы не очень смутились, прочтя предыдущую фразу. Ведь вы уже, видимо, не верите в сказки про капусту и аистов и знаете, что детей зачинают двое, а вынашивает и рожает женщина. И чем раньше будущие матери, то есть вы, получите знания о самих себе, тем здоровее будет род человеческий. Согласны? Вот и прекрасно. Тогда продолжим.

Нежная хрупкая яйцеклетка, прожив 18 часов, погибает. Через несколько дней после гибели яйцеклетки происходит отторжение слизистой оболочки, выстилающей внутреннюю поверхность матки. Матка — маленький мышечный мешочек, первая колыбель зарождающейся жизни. И природа как бы заботится о том, чтобы каждый месяц «простынка» в колыбели менялась — вот откуда ежемесячные менструации. Через три—пять дней вся эта работа прекращается и внутренняя часть матки покрывается свежей оболочкой.

Яичники и трубы вместе называются «придатки». Они как бы приданы, приставлены к матке. Яичники и трубы чрезвычайно чувствительны к переохлаждению. Давайте сразу, без лишних объяснений запомним, что девочкам НЕЛЬЗЯ. Надеюсь, за время нашего знакомства вы убедились, что я отношусь к вам серьезно, не пугаю, и уж если на этой страничке вы встретили какой-либо совет или запрет, значит, он проверен радостным или горьким опытом других представительниц прекрасного пола.

Так вот, сегодня я попытаюсь уберечь вас от большой, может быть, самой горькой женской беды — БЕСПЛОДИЯ. Одной из ее причин становится переохлаждение.

Итак, НЕЛЬЗЯ: сидеть после купания в мокром купальнике на сыром песке, на камнях, на сырых скамейках. И вообще лучше сразу же переодеться, надеть сухой купальник, а уж потом загорать. Не возражайте! Я знаю, что вы сейчас говорите: «Мне не холодно, я не простужаюсь, я закаленная». Действительно, ни кашля, ни насморка у вас, может, и не будет, а вот спазм сосудов, питающих придатки,— обязательно. Он будет даже у тех, кто приучил себя к обливаниям холодной водой. Однократные обливания полезны для организма не только общим закаливанием, но еще и тем, что за кратковременным сокращением сосудов следует их резкое расширение, то есть усиливается кровообращение. При длительном же охлаждении сосуды сужаются медленно, но надолго и «всерьез». От недостатка питания (ведь кровь-то к органу не поступает!) в яичниках развивается воспаление. Потом оно проходит, рассасывается, и на его месте образуется участок грубой соединительной ткани. Что это за ткань? Из нее состоят, например, все кожные рубцы, и хоть один наверняка есть на коже у каждой из вас: упала, разбила коленку, поцарапалась, обрезалась. Но на коже рубец, как правило, не опасен. В придатках — очень. Дело в том, что соединительной тканью может зарасти просвет трубы и яйцеклетка не сумеет пройти через закупоренную трубу, а значит, не наступит беременность, женщина лишится возможности иметь желанного ребенка.

НЕЛЬЗЯ купаться в грязных водоемах. Через наружные половые органы внутрь организма могут проникнуть опасные для здоровья микроорганизмы. Последствия те же — воспаление, а за ним иногда и бесплодие. По этой же причине категорически НЕЛЬЗЯ купаться в дни месячных — ведь путь микробам открыт!

НЕЛЬЗЯ поднимать тяжести рывком на живот. Матка укреплена в организме связками. Связки могут растянуться от большого напряжения мышц живота. Растяжение связок ведет к изменению положения матки, ее загибу не в ту сторону и — к бесплодию.

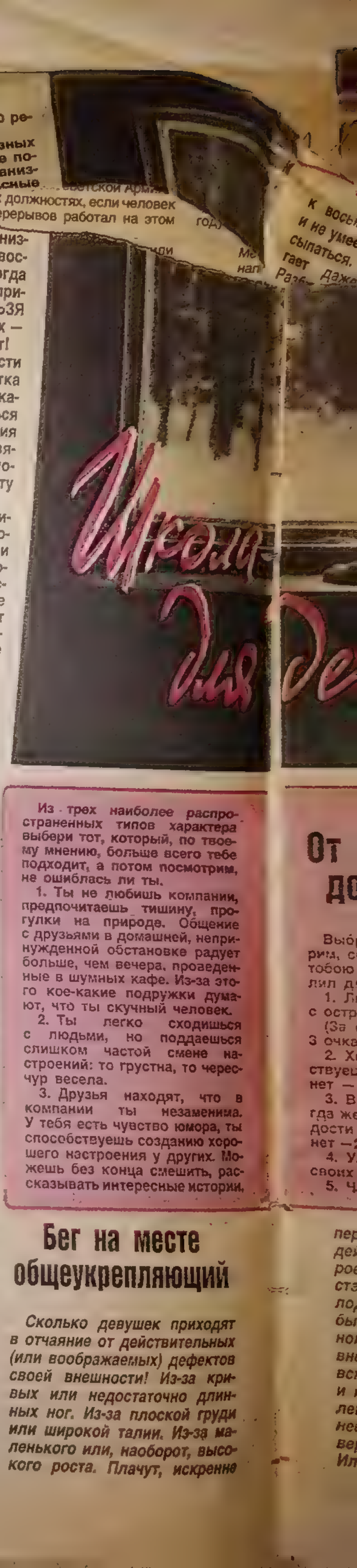
НЕЛЬЗЯ обеднять свой пищевой рацион за счет полноценных продуктов. Когда ради сохранения фигуры вы голодаете, не едите хлеб, растительное масло, молочные продукты — яйцеклетки могут перестать вызревать, у вас станут путаться сроки или вовсе прекратятся менструации. Если вдруг это произойдет — немедленно обратитесь к врачу-гинекологу. Не бойтесь посетить этого доктора. Гинеколог — ваш врач на всю жизнь. Во многих странах, например в Англии и Германии, девочки регулярно посещают этого доктора с четырнадцати лет. Сначала в сопровождении мамы, а с шестнадцати лет самостоятельно. И никто их не обижает, никакого вреда от профилактического, то есть предупредительного осмотра не бывает.

Необходимо обратиться к врачу-гинекологу и тем девочкам, у которых месячные сопровождаются сильными болями. Мы уже говорили в прошлых выпусках о том, как избавиться от этих болей. Кое-что добавим и сейчас. Запомните, пожалуйста, что при болях девочки должны принимать не анальгин, а но-шпу или бесалол. Анальгин сильное, далеко не безвредное болеутоляющее средство, он не снимает спазм в придатках — причину боли. И спазм матки он тоже не снимает. А спазм между тем влечет за собой воспаление, остальное вам уже известно. Неплохо помогают и свечи с красавкой. Как ими пользоваться, вы прочтете на упаковке. Однако еще раз напоминаю, что прежде чем принимать лекарства, посоветуйтесь с вашим врачом.

Ну, вот и все на сегодня. Знакомство с собой мы продолжим в следующем номере.

Как всегда, жду писем.

Ирина СОКОВНЯ


Школа для де

Из трех наиболее распространенных типов характера выбери тот, который, по твоему мнению, больше всего тебе подходит, а потом посмотрим, не ошиблась ли ты.

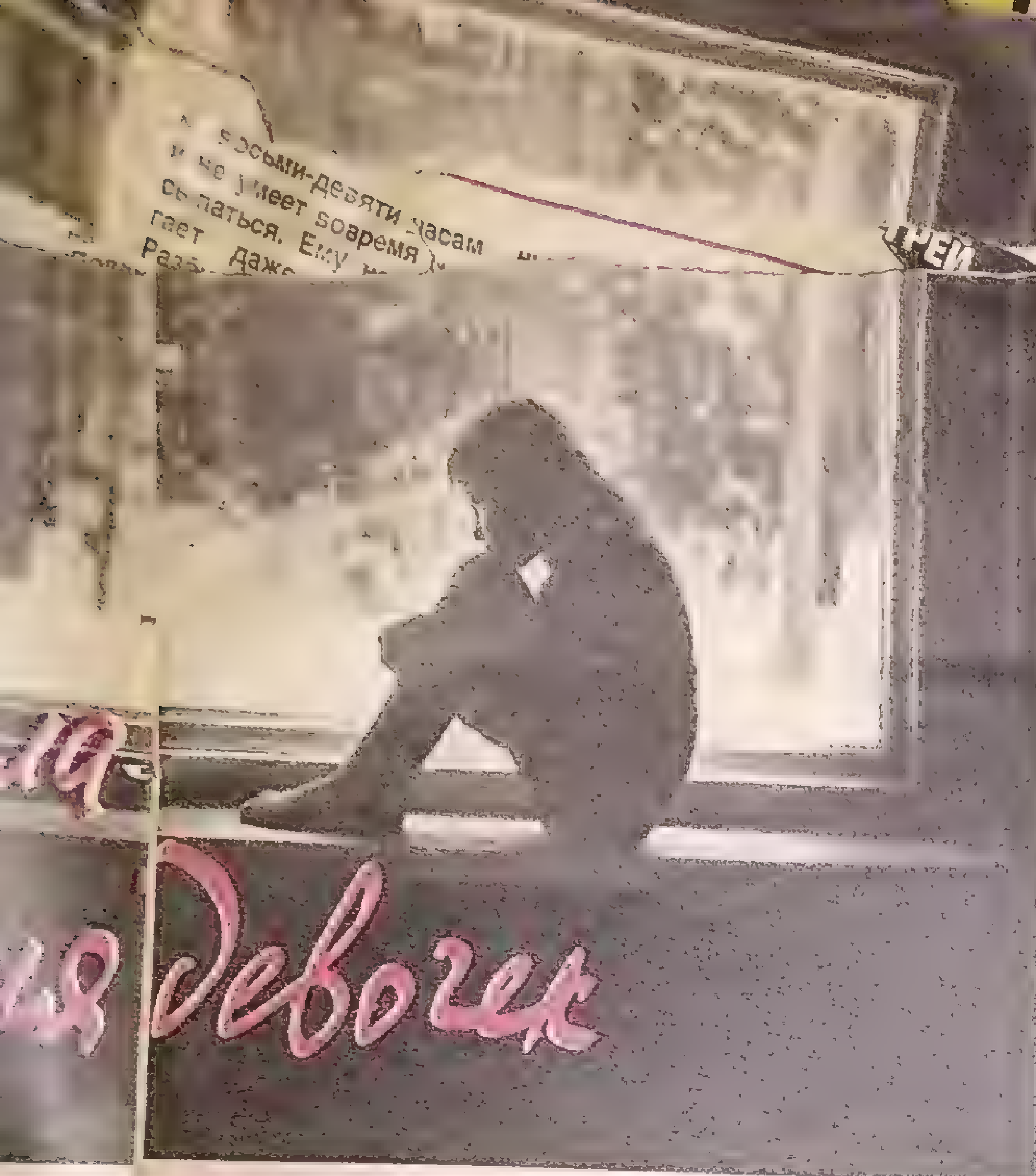
1. Ты не любишь компании, предпочитаешь тишину, прогулки на природе. Общение с друзьями в домашней, непринужденной обстановке радует больше, чем вечера, проведенные в шумных кафе. Из-за этого кое-какие подружки думают, что ты скучный человек.

2. Ты легко сходишься с людьми, но поддаешься слишком частой смене настроений: то грустна, то чересчур весела.

3. Друзья находят, что в компании ты незаменима. У тебя есть чувство юмора, ты способствуешь созданию хорошего настроения у других. Можешь без конца смешить, рассказывать интересные истории.

Бег на месте общеукрепляющий

Сколько девушек приходят в отчаяние от действительных (или воображаемых) дефектов своей внешности! Из-за кривых или недостаточно длинных ног. Из-за плоской груди или широкой талии. Из-за маленького или, наоборот, высокого роста. Плачут, искренне



Снимок прислал
на наш фотоконкурс
А. ЯКИМОВИЧ.

ТЕСТ

От радости — до потолка!

Выбрала? А теперь посмотрим, совпадает ли выбранный тобою тип с тем, что определил для тебя психолог.

1. Любишь ли ты кушанья с острыми приправами?

(За ответ «да» запиши себе 3 очка, за ответ «нет» — 2.)

2. Хорошо ли ты себя чувствуешь в компании (да — 2, нет — 1)?

3. Возникает ли у тебя иногда желание подскочить от радости до потолка (да — 4, нет —2)?

4. Умеешь ли ты занимать своих гостей (да — 3, нет — 2)?

5. Часто ли у тебя бывают головные боли (да — 1, нет —2)?

6. Забываешь ли ты хоть иногда почистить зубы (да — 4, нет — 1)?

7. Всегда ли ты носишь одну и ту же прическу (да — 3, нет —1)?

8. Любишь ли ты разгадывать кроссворды (да — 1, нет —4)?

9. Занимаешься ли ты зарядкой (да — 3, нет — 1)?

10. Часто ли у тебя бывает меланхолическое настроение (да — 1, нет — 4)?

11. Любишь ли ты работать в тишине, в спокойной обстановке (да — 4, нет — 1)?

Подсчитай очки, которые ты набрала. Если менее 20 очков, ты ближе всего к первому типу. 21—25 очков — ближе ко второму. Если же ты набрала свыше 25 очков, то ближе к третьему типу.

Ну как, знаешь ли ты себя?

переживают, мечтают о чудодейственном лекарстве, которое избавило бы от всех недостатков разом, морят себя голодом, чтобы похудеть. И забывают о единственном верном средстве улучшить свою внешность, выработанном за всю историю человечества и проверенном многими поколениями: о физкультуре. Вернее, не забывают, а не очень верят: слишком, мол, просто. Или не могут преодолеть лень, инерцию, привычку к неподвижности.

Хотите стать красивее? Хотите исправить изъяны вашей фигуры? Тогда решите, на чем надо сосредоточить усилия в первую очередь, и начинайте...

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Когда стоите, ходите, сидите — держитесь очень прямо, стараясь как бы тянуться, расти вверх. Поначалу это утомительно, затем привыкнете, и тогда каждый шаг незаметно и естественно станет гимнастикой. Когда же мышцы достаточно и равномерно окрепнут, перераспределения мышечных нагрузок поставят кости ног в более правильное положение и форма ног исправится.

Вот почему, как ни удивительно это на первый взгляд, почти все упражнения для ног универсальны. Полные ноги становятся стройнее, худые полнеют. Упражнения подтягивают растянутые и расслабляют укороченные мышцы, поэтому при терпении и настойчивости удается даже уменьшить легкую кривизну. Кроме гимнастики, полезны для ног ходьба, танцы, плавание, лыжи, коньки, игры с мячом, особенно баскетбол.

Выполняйте упражнения в быстром темпе, сначала по 3—5 раз каждое, затем постепенно увеличивайте нагрузки. Во время гимнастики не задерживайте дыхание — дышите свободно, больше обращайте внимание на выдох, чем на вдох.

Заниматься нужно ежедневно, желательно 2 раза в день; лучше всего босиком на коврике.

Не отчаивайтесь, если результаты заставят себя ждать: занятия рассчитаны на долгие месяцы. Будьте настойчивы и терпеливы.

Предлагаем несколько комплексов, из которых можете выбрать наиболее подходящий для себя.

1-Й КОМПЛЕКС

1. Лечь на спину, руки на поясе, согнуть ногу в колене, разогнуть вверх, чтобы была совсем прямая, снова согнуть и опустить. По 20 раз каждой ногой поочередно.

2. Стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая коленей, и постараться руками обхватить голеностопные суставы. Выпрямиться. 20 раз.

3. Сесть, упереться руками в пол за спиной, поднять вверх прямую ногу, отвести в сторону, снова вверх и опустить. По 10 раз каждой ногой поочередно.

4. Сесть, ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди. Лечь на спину и снова сесть. 25—30 раз.

5. Поставить ногу на стул, руки на затылке. Сгибать и разгибать ногу в колене, затем поменять положение ног. По 20 раз каждой ногой.

6. Стать прямо, ноги вместе. Подняться на носки и опуститься на пятки. Не менее 30 раз.

2-Й КОМПЛЕКС

1. Лечь на спину, вытянув руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать в коленях поднятые вверх соединенные ноги. 20 раз.

2. Лечь на спину, руки вдоль туловища, ладони положить под копчик. Встречные движения вверх и вниз выпрямленными ногами — «ножницы». 20—30 раз.

3. Стать, согнуть одну ногу в колене, поднять ее, обхватить колено руками и делать круговые движения стопой: 10 раз слева направо и 10 раз справа налево. То же другой ногой.

4. Стоя на четвереньках, поднимать вверх поочередно по 20 раз то одну, то другую выпрямленную ногу.

5. Приседать на носках, руки на коленях. Присев, поворачивать колени влево и вправо. 10—12 раз.

6. Бег на месте на пятках. 45 сек.

3-Й КОМПЛЕКС (усложненный)

1. Лечь на спину, руки на поясе. Вытянуть ноги, с напряжением приподнять их невысоко над полом и сделать 16 пружинящих движений вверх и вниз. 2 раза.

2. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и опускать их то налево, то направо. По 10—12 раз поочередно в каждую сторону.

3. Положение то же, ноги вытянуты. Медленно, с напряжением поочередно тянуть носки то на себя, то от себя. Носок левой ноги тянуть на себя, одновременно носок правой тянуть от себя, затем наоборот. 30 раз.

4. Лечь на спину, руки под головой. Прямые ноги пружинящими движениями медленно поднимать до угла 45 градусов и также пружинящими движениями опускать 8—10 раз.

5. Лечь на живот, руки вдоль туловища. Поднять туловище и голову, а ноги прижать к полу, прогнуться в спине и пояснице. 10—12 раз.

6. Ходьба по комнате 35—40 сек., ускоренная — 35 сек., бег — 35 сек., ходьба — 40 сек., ходьба на носках — 35 сек., ходьба на пятках — 35 сек., ходьба на всей стопе — 40 сек.

7. Стать лицом к стене, ноги врозь, руки поднять вверх, упереться ладонями в стену, прогнуться в спине и поворачивать туловище налево и направо. По 12 раз в каждую сторону.

8. Самомассаж. Согнуть ноги.

Поглаживать, растирать, похлопывать, потряхивать и снова поглаживать бедра, затем положить стопу левой ноги на колено правой и сделать массаж голени. Поменять положение ног.

9. Встать, ноги вместе, руки на поясе. Развести ноги в стороны, переставляя то пятки, то носки, скользя стопами по полу. 20 раз влево и 20 раз вправо.

10. Ходьба на носках и бег на носках. 1 мин.

Если ноги прямые, но очень полные или, наоборот, худые, полезны в дополнение к названным еще и следующие упражнения.

ЕСЛИ НОГИ ПОЛНЫЕ: встаньте перед стеной, ладонями упритесь в нее и поднимайте в сторону выпрямленную ногу, не вытягивая носка. Повторите по 20 раз каждой ногой. Выполняйте не меньше 2 раз в день.

Лишнюю массивность можно убрать, если прыгать через скакалку, ходить попеременно то на носках, то на пятках и, конечно, бегать, кататься на лыжах и коньках.

ЕСЛИ НОГИ ХУДЫЕ: поставьте ноги вместе и приседайте на носках 2 раза в день по 20 раз. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе, на носках выполняйте пружинящие движения по 100 раз 2 раза в день.

Тонкие ноги приобретут более красивую форму, если много ходить, ездить на велосипеде, делать упражнения, имитирующие велосипедную езду.

КРИВЫЕ НОГИ (напоминающие букву О) исправить труднее, но и здесь можно многого добиться, если упорно заниматься фигурным катанием на коньках, лыжами, гимнастикой, плаванием.

Полезны для кривых ног (кроме указанных) и следующие упражнения: 1. Стать на колени, развести носки и сесть на пятки или на пол между ними.

2. Поставить ноги врозь и приседать, соединяя колени.

3. Сесть, вытянуть ноги и быстро, резко поворачивать стопы носками наружу, напрягая мускулы ног.

Если ноги Х-образные, советуем больше ездить на велосипеде; если возможно, то и верхом на лошади, плавать брассом, кататься на лыжах, прыгать, бегать. Полезно садиться по-турецки и подниматься без помощи рук.

И вот что интересно

Ваш выход, толстушки!

Чего только не видел Париж, а вот такого не бывало! Посетители ночного клуба «Цикада» — из тех, кто весьма неравнодушен к «высокой моде»,— на подиуме увидели так-и-их манекенщиц и в так-и-их туалетах! А звездой вечера была признана Анна Замберлан, автор книги «Диссонансы моего тела».

С точки зрения зрителей, собравшихся на демонстрацию мод, действительно диссонансов тут было хоть отбавляй: дамы, демонстрировавшие одежду, весили, как и автор нашумевшего бестселлера, никак не меньше центнера.

Однажды у известного законодателя мод спросили, какую манекенщицу он считал бы идеальной. Тот ответил: «Ту, которая не имеет вообще никакой фигуры». Теперь шутки в сторону. Модельеры поняли, что в мире больше полных женщин и надо работать на них. В «тряпочной» империи объявлена перестройка: психологи считают, что мода на худых прошла.

Вчерашние сорокакилограммовые красавицы-худышки, боясь потерять свои баснословные гонорары, едят блины, пирожные и, обливаясь слезами, учатся ходить с нашлепками на бедрах. Что поделать — теперь в рекламном агентстве Форда, к примеру, средний вес модели равен 55 килограммам.

А если говорить совсем серьезно, тенденция к пышным формам связана с тем, что население стареет, а с возрастом увеличивается вес. Вот почему сегодня главной моделью всемирно известной фирмы «Ланком» является 30-летняя «полновесная» красавица — актриса Изабелла Росселини, демонстрирующая, какие богатства может дать мать-природа...

Софи и Марчелло породнились

Пылкие любовники на экране и лишь добрые знакомые в жизни? Такое не укладывалось в головах миллионов поклонников блистательной Софи Лорен и ее верного партнера, обаятельного Марчелло Мастроянни. Они снимались вместе в восьми фильмах, обошедших все экраны мира, и сыграли, кажется, все, из чего состоит супружеская жизнь: и нежное воркование, и громкие скандалы. Людская молва «поженила» их, да так прочно, что никакие оправдания Софи и Марчелло не принимались в расчет: что бы там сами они ни говорили, зрителя не обманешь...

И вот, выходит, «накаркали»... Если не мужем и женой, то, во всяком случае, родственниками кинозвезды все-таки стали. И помогли им в этом их дети. Кстати, и Мастроянни приезжал в Москву со своей дочкой. И Лорен — с сыном. Чиара Мастроянни, застенчивая, темноволосая девушка, мечтала быть модельершей. Симпатичный сын синьоры Лорен учился на актера в Лос-Анджелесе. Тогда ни о какой любви между молодыми разговора не было. На пресс-конференции прекрасная Софи даже сказала, что не возражала бы увезти из Москвы невестку, если ее Эдуардо вдруг внезапно влюбится.

Но пути любви неисповедимы... И вот теперь дети знаменитых кинозвезд решили соединить свои судьбы. Пусть в их настоящей жизни будет столько же горячей страсти и искренности в отношениях, как в экранной жизни родителей. А ссоры, недоразумения, «прощай навек» и даже битье посуды? В конце концов в разумных дозах ни для какого супружества это не смертельно.

(По материалам зарубежной прессы).

Хозяюшка
● ЧТО ВАМ К ЛИЦУ — ПЫШНЫЙ БАНТ, ГАЛСТУК ИЛИ КРУЖЕВНАЯ ОБОРКА?
● НАШИ ДЕТИ ВЫБИРАЮТ... ПАПИНЫ ДЖИНСЫ
● ТРИ ЦВЕТА ДЛЯ ЖИЛЕТА
● Макраме: декоративное панно, оно же — газетница, оно же — отделка для сумки...
● Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 • 93
● ХОЗЯЮШКА ●
1

НУ О-ОЧЕНЬ СИМПАТИЧНЫЙ!

Модно одеваться любят не только взрослые, но и дети. Наверное, и ваш сынишка не прочь пощеголять в «бананах» перед подружками в детском саду. Сделать это несложно — нашлось бы у мамы немного времени да старые папины джинсы.

Выкройка рассчитана на ребенка 4—6 лет, рост 104—110 см. Если по линии бока прибавить 2 см, а по линии талии 3 см, выкройка увеличится на два размера. Детали специально сделаны так, что их можно выкроить из старых брюк большого размера (см. план раскладки). Если хватит длины, сделайте отвороты

ны, сделайте красные или яркие цветные вставки из пестрых тканей.

И все же самой оригинальной деталью будет пояс — если сшить его из разноцветных лоскутов в форме ромбов или трапеций, соединенных в одну полоску. Внутрь проложите корсаж или плотную ткань, а изнаночную сторону сделайте однотонной. Такие же мозаичные аппликации хорошо смотрятся на карманах или отворотах.

ПОРЯДОК ШИТЬЯ:

● Закладываем складку на боковой части передней половинки, затем притачиваем к ней кокетку и делаем карман.

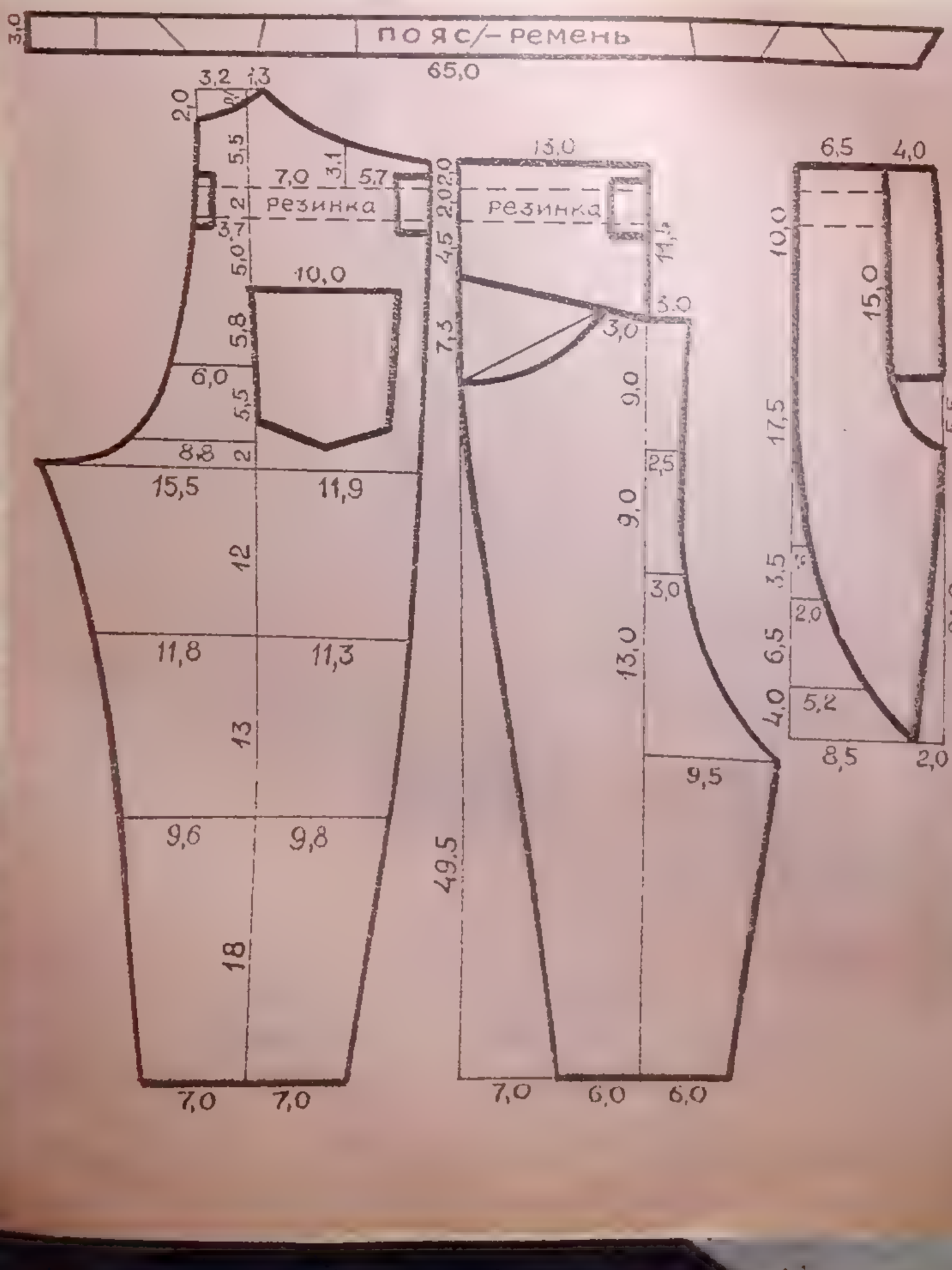
● Готовую боковую часть соединяем со средней частью передней половинки.

● Стачиваем переднюю и заднюю половинки сначала по боковым, потом по шаговым срезам.

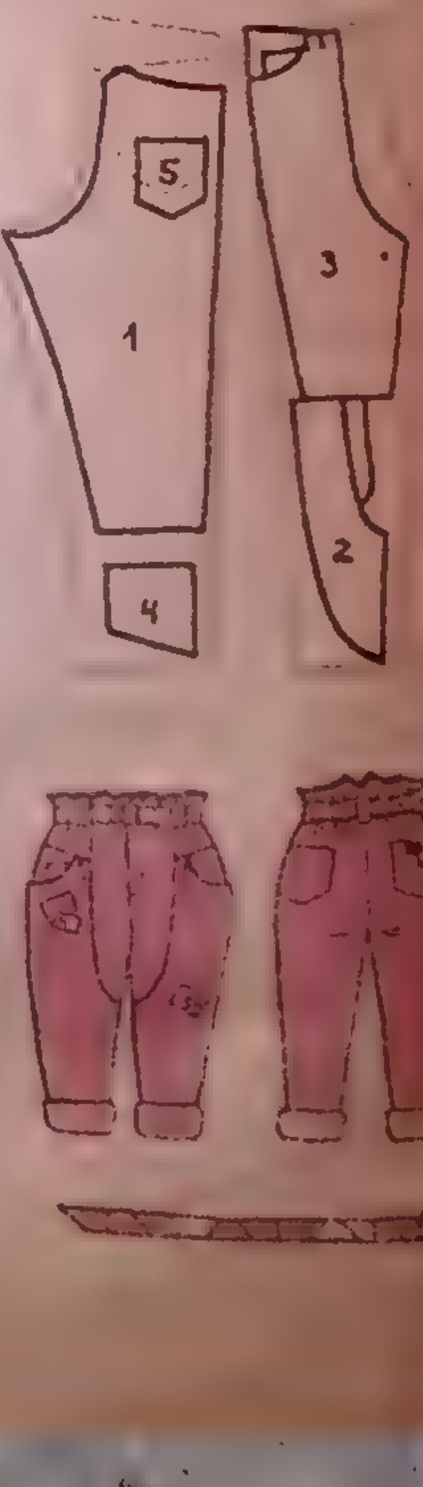
● Соединяем половинки между собой, оформляем застежку, притачиваем пояс.

● Осталось сделать накладные карманы и штрипки — готово!

Надежда БОНДАРЕНКО, конструктор Дома моделей «Кузнецкий мост». Чертежи и рисунки автора.



1. Задняя половинка
2. Средняя часть передней половинки
3. Боковая часть передней половинки
4. Кокетка боковой части
5. Накладной карман



ХОТЬ ТАК, ХОТЬ ЭДАК

Эти разные по стилю блузы шьются по одной выкройке. «И [illegible] сыпаться. Ему не [illegible] гает даже [illegible] «Изюминка» — в обработке горловины.

Модель слева может быть выполнена из любой ткани, а для отделки возьмите кружево или что-то яркое, пестрое. Можно сшить такую блузу из кружевного полотна, отделать атласом да еще дополнить пуговицами из искусственного жемчуга.

Блуза справа хорошо смотрится из ткани двух разных рисунков, но одной цветовой гаммы. Используйте поплин, шелк или крепдешин. Горловина круглой формы обработана мягкой стойкой с завязывающимися концами. Концы могут быть разной длины, их завязывают пышным бантом или драпируют вокруг шеи как шарф. На чертеже эта горловина обозначена пунктирной линией.

У нижней модели такая же форма горловины, но дополнена она накладным воротником (на чертеже цветная линия) с прокладкой. Для воротника и манжет можно взять кружевное полотно.

Силуэт блузки прямой, с втачными длинными рукавами, собранными по окату на сборку, с манжетами и застежкой на пуговицы.

Чертежи даны на размер 48—50, рост III. Расход ткани при ширине 90 см — 3 метра.

Работу начинаем с воротника. Оборка (1-я модель) состоит из одной детали, внешний край обрабатываем швом в подгибку, отутюживаем, внутренний собираем на сборку, прокладываем строчку с шириной стежка 4 мм, собираем на руках.

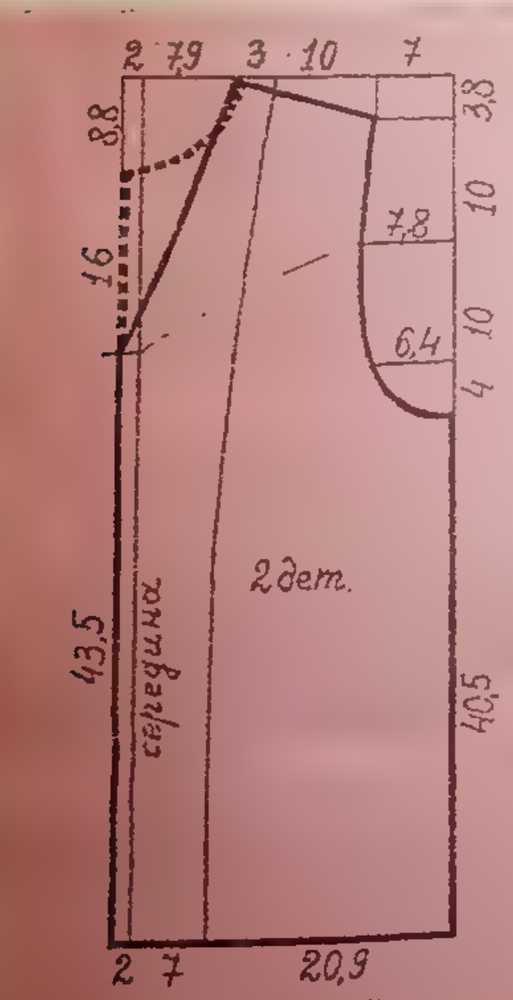
Для 2-й модели выкраиваем воротник из двух частей, концы обтачиваем до надсечек, затем выворачиваем и приутюживаем.

Воротник третьей блузки состоит из 2-х частей и прокладки. Детали стачиваем вместе с прокладкой, в уголках высекаем и выворачиваем.

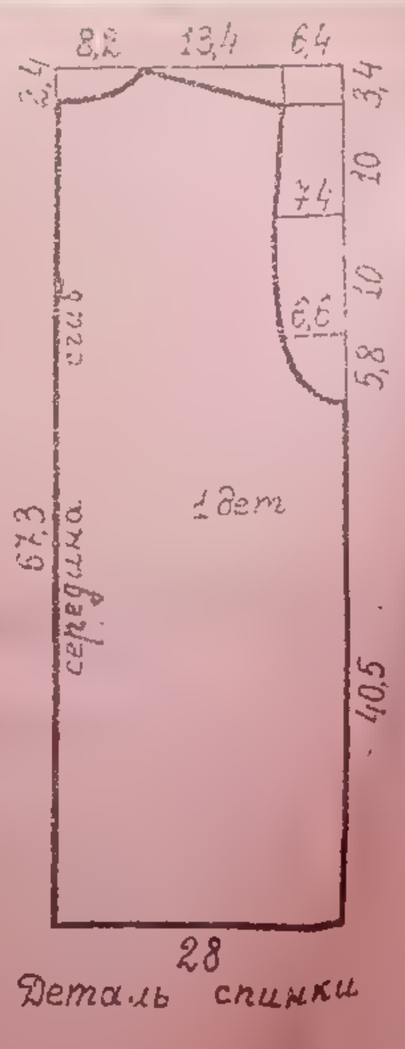
Далее все три модели шьем в такой последовательности:

- Стачиваем плечевые и боковые швы.
- Притачиваем воротник к горловине.
- Окат рукава собираем на сборку от надсечки до надсечки, затем стачиваем, низ обрабатываем манжетами.
- Вшиваем рукава в проймы, подшиваем низ блузы и пробиваем петли.

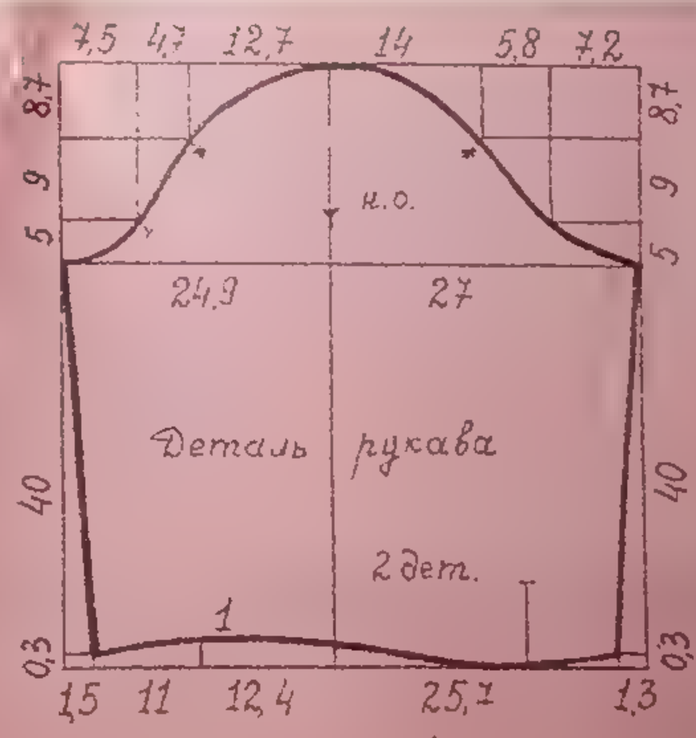
Татьяна АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.



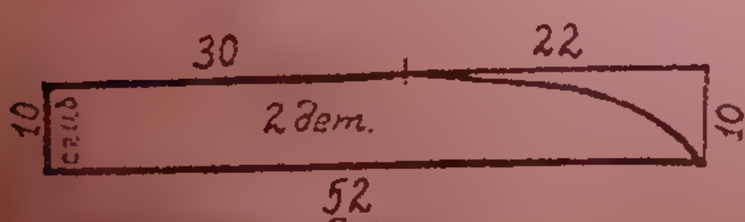
Деталь переда



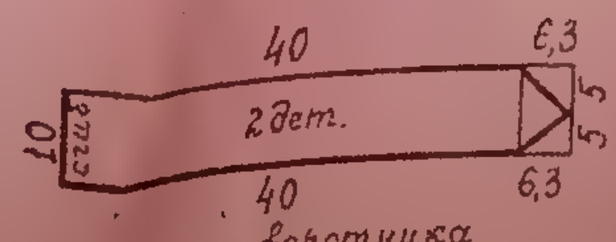
Деталь спинки



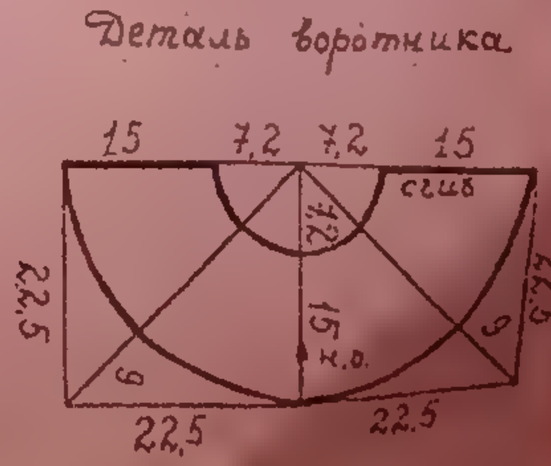
Деталь воротника



Деталь оборки



Деталь воротника



Деталь воротника

И НОСКИ И ТАПОЧКИ

Зима — на мороз, а солнце — на лето, говорит пословица.

Долой неуклюжие валенки, тяжелые сапоги на меху! И переобуваемся мы с вами в резиновые сапожки. А что надеть под них?

Конечно, шерстяные носки. Тогда за работу.

Размеры (см. рис. 1) соответствуют 37—38-му номеру обуви. Возьмите шерстяную пряжу средней толщины двух цветов: около 90 г красного и 60 г белого. Спицы на леске № 3.

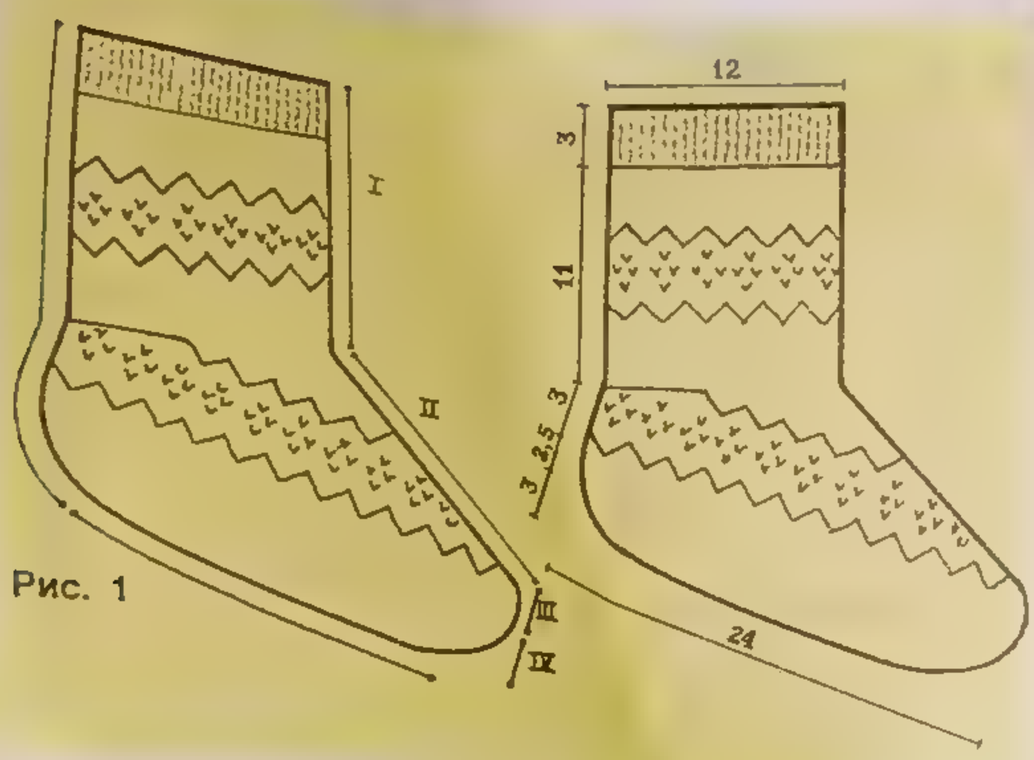


Рис. 1

Описание соответствует плотности полотна, выполненного лицевой гладью, 17 пет. × 25 р. = 10×10 см.

Наберите на спицы нечетное число петель, соответствующее объему ноги у щиколотки (24 см= 43 петли), и провяжите резинкой 1×1 три см (12 рядов). Затем перейдите на чулочное вязание и свяжите еще 11 см, в том числе 3 см нитью красного цвета, следующие 5,5 см — орнамент по схеме (рис. 2) и 2,5 см нитью красного цвета. Связана 1-я часть полотна — от щиколотки до начала пятки.

Рис. 3

□ — БЕЛАЯ ПРЯЖА
■ — КРАСНАЯ ПРЯЖА

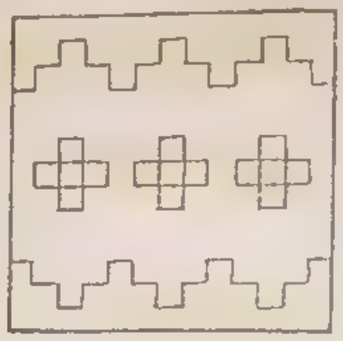


Рис. 2

Отметьте булавкой центральную петлю. Следующую, 2-ю часть носка — от конца подъема до середины ногтя большого пальца — вяжите, делая в каждом ряду по накиду с обеих сторон от центральной петли. Кроме того, эта часть носка выполняется с использованием приема частичного вязания (ЧВ) — см. рис. 3.

1-й прием (ЧВ): в лицевом ряду провяжите 21 петлю. сделайте накид, провяжите центральную петлю, еще один накид, провяжите 3 петли. Работу поверните изнаночной стороной.

2-й прием (ЧВ): провяжите петли до центральной, сделайте накид, провяжите центральную петлю, еще один накид, провяжите 4 петли (3 петли предыдущего ряда). Работу поверните лицевой стороной.

В дальнейшем в конце каждого ряда (и лицевого, и изнаночного) вводите в работу по 3 петли. Через 8 рядов = 8 приемов (ЧВ) — начните выполнять орнамент, а через 14 рядов = 14 приемов (ЧВ) — в работе окажутся все петли носка.

Теперь провяжите 2 см (6 рядов) ровно (3-я часть носка).

Последнюю, четвертую часть — подошву — вяжите, убавляя в каждом лицевом ряду 4 петли: по одной петле в начале и в конце ряда и по две — в середине полотна (провязывайте вместе центральную петлю, одну петлю перед ней и одну после).

Так вяжите около 3 см (8 рядов). Размер этой части носка уточните примеркой.

Работу закончите 4—6 рядами, выполненными вспомогательной нитью. Петли последнего ряда оставьте открытыми. Полотно отутюжьте. Вспомогательную нить отплетите. Открытые петли соедините трикотажным швом «петля в петлю» в направлении от центра. Выполните задний шов и прогладьте его.

Можно подшить к носочкам подошву — будут удобные домашние тапочки.

Вера МИРОШНИК.
Чертежи автора.

КАК НОВАЯ...

ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ШТОПКЕ

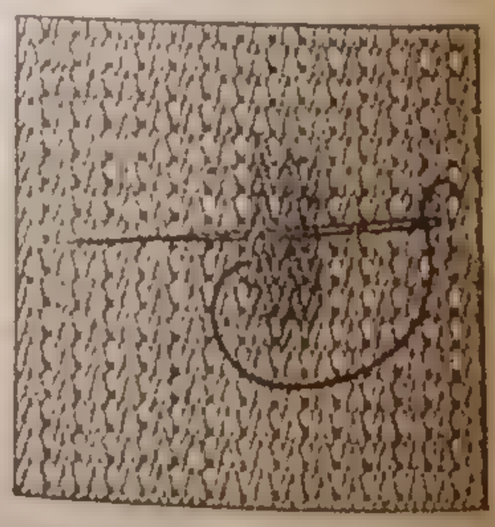
Кто спорит, куда проще купить новые чулки или колготы, чем латать старые! Однако жизнь заставляет относиться к своим вещам бережнее. Потому мы и решили напомнить некоторые секреты наших бабушек*.

Сегодня речь пойдет о ШТОПКЕ ТРИКОТАЖА. Конечно, чинить чулки умеет каждая женщина, но лишь весьма немногие делают это правильно. Попробуем научиться?

Когда на вязаной вещи образуется маленькая дырочка, то употребляют ПРЯМУЮ ШТОПКУ. В длинную сторону дырочки натягивают нитки; когда вся дырочка покрыта этими продольными нитками, по ним делают поперечные ряды, проводя иголку под одну продольную нитку и покрывая другую. Следующий ряд делается точно так же. Нужно следить за тем, чтобы стежки прилегали друг к другу в шахматном порядке очень плотно.

Для штопанья берется нитка тоньше той, из которой связана вещь. Если петли на чулке стали худые, но дырочки еще нет, то пробирают по худому месту.

ПЕТЕЛЬНАЯ ШТОПКА.



Эта простая штопка исполняется двояко. На рис. 1 показано, как иголку проводят снизу вверх между двумя горизонтальными (поперечными)

нитками, з… одну верти… дольную) ни… дят между … щими гор… нитками.

* Начало см. в № 7—8 за 1992 год.

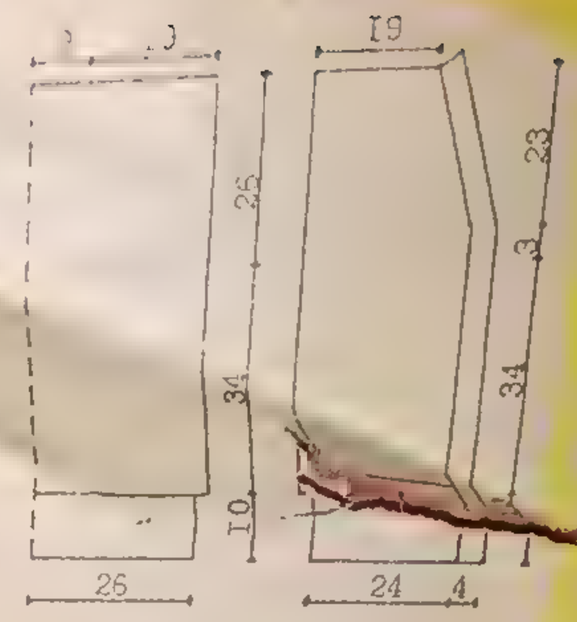
ЖАКЕТ-ДУШЕГРЕЙ

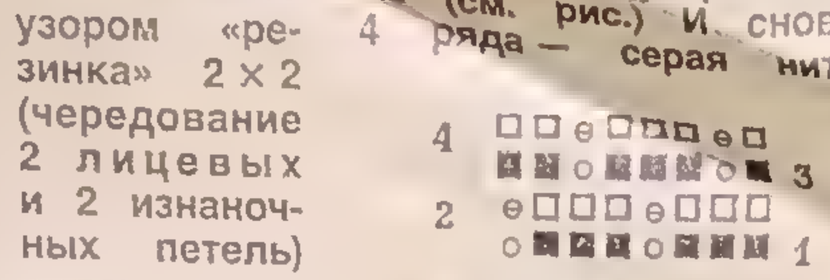
Этот свободный мягкий жакет так и хочется назвать душегреем: даже на снимке видно, какой он теплый, уютный... И очень удобный — хорош и поверх легкой блузки, и на тонкий свитер.

Чтобы связать такой (размер 50—52), вам потребуется около 300 граммов красной и по 50 граммов серой и черной шерстяной пряжи № 6,06 (длина нити 300 м/100 г). Впрочем, цвета вы можете взять и другие. Спицы № 3.

СПИНКА. Наберите нитью красного цвета количество петель, равное ширине планки по линии низа (52 см), и свяжите узором «резинка» 2 × 2 (чередование 2 лицевых и 2 изнаночных петель) полотно высотой 10 см. При переходе от резинки к лицевой глади (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли) убавьте ориентировочно каждую десятую петлю. Вяжите ровное полотно. Через 60 см от резинки закройте по краям полотна петли плеча (их количество соответствует 19 см); средние петли — петли горловины (18 см) — оставьте открытыми и переснимите на булавки.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА. Наберите нитью красного цвета количество петель, соответствующее 24 см, и свяжите планку по линии низа высотой 10 см. Затем равномерно убавьте петли, как на спинке, и перейдите на лицевую гладь. Провяжите 10 рядов. Дальше приступите к вывязыванию отделочной полосы: 2 ряда — черная нить, 2 ряда — серая, 2 ряда — черная, 4 ряда — красная, 2 ряда — черная, 4 ряда — серая. Затем 26 рядов вяжите узор по схеме (см. рис.) и снова: 4 ряда — серая нить, 2 ряда — черная, 4 ряда — красная, 2 ряда — черная, 2 ряда — серая, 2 ряда — черная.





■ – лицевая петля

□ – изнаночная петля

○ – петлю снимите, не провязывая, нить за петлей

⊖ – петлю снимите, не провязывая, нить перед петлей

Отделочные полосы — их на полочке три — чередуются с одинаковыми по ширине полосами, связанными лицевой гладью нитью красного цвета. Через 37 см от резинки начните оформлять вырез горловины. Для этого в лицевом ряду следующие за кромочной 2 петли провяжите вместе лицевой. Затем убавляйте в каждом следующем 4-м ряду петли горловины (7 см). Через 60 см от резинки оставшиеся петли плеча (19 см) закройте по прямой.

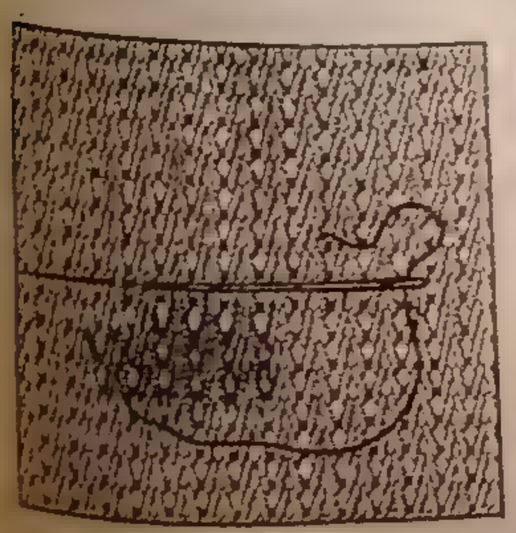
Левую полочку свяжите симметрично правой.

Готовые детали наколите на выкройку, отутюжьте и оставьте сохнуть. Соедините спинку и полочки по линии плечевых срезов. По боковому срезу спинки и полочки отметьте булавками глубину проймы (26 см от плечевого шва). Из кромочных проймы наберите нужное количество петель и вяжите лицевой гладью бейку шириной 6—8 рядов. В заключение свяжите несколько рядов вспомогательной нитью. Не закрывая петель последнего ряда, работу снимите со спиц. Бейку отутюжьте, отверните на лицевую сторону изделия и приметайте ее. Отплетите вспомогательную нить, открытые петли пришейте.

По лицевой стороне левой полочки наберите из кромочных лицевые петли, начиная от середины спинки и кончая низом изделия. Дальше вяжите планку «резинкой» 2 × 2. Ширина планки в готовом виде — 4 см. Аналогично выполните планку на правой полочке, не забудьте сделать на ней 5 отверстий для пуговиц. Готовые планки левой и правой полочек соедините на спинке трикотажным швом. Пришейте пуговицы.

Надежда СВЕЖЕНЦЕВА.
Чертежи автора.

КАК НОВАЯ...



нитками, затем, покрыв одну вертикальную (продольную) нитку, ее проводят между двумя следующими горизонтальными нитками.

Затем делают второй ряд петель: захватив на иголку две нитки с левой стороны, покрывают одну нитку внизу, потом захватывают опять одну нитку на иголку и так до конца.

На рисунке 2 — петельная штопка, которая исполняется по-другому: иголку проводят на правую сторону, затем через одну нитку направо и через две нитки вверх, захватывают две нитки слева и проводят иголку через две горизонтальные нитки вниз и через одну нитку направо, так что иголка должна оказаться на своем прежнем месте; после этого захватывают на иголку две нитки налево, проводят ее через одну нитку направо и через две горизонтальные нитки вниз.

Для следующего ряда нужно работу повернуть так, чтобы готовая часть оказалась сверху; затем проводят иголку через одну горизонтальную нитку вниз и пропускают ее на правую сторону между двумя отдельными нитками, после этого ее проводят снова через две горизонтальные нитки вниз, захватывают две нитки налево, покрывают две нитки вверху и одну нитку направо, затем захватывают две нитки и так до конца.

Вероника ПОСТНОВА

НА ЧТО СПОСОБЕН УЗЕЛ

Репсовый узел в макраме занимает особое место. *Как* художник карандашом намечает контуры будущего произведения, так репсовый узел создает основу изделия в макраме.

Состоит он из двух элементов: полуузла и основного затягивающего узла. Рабочая нить находится за дополнительной, затем перебрасывается поверх нее, чтобы получился маленький виток.

Полуузел подтягивают до нужной точки и только затем делают затягивающий узел, иначе придется без конца переплетать узлы, оказавшиеся «вдруг» не на том месте. Для затягивающего узла рабочую нить снова перекидывают поверх дополнительной и вытягивают снизу через образовавшуюся петлю. Получившиеся витки должны быть одинаковыми по высоте и плотно, без зазора, примыкать друг к другу (рис. 1).

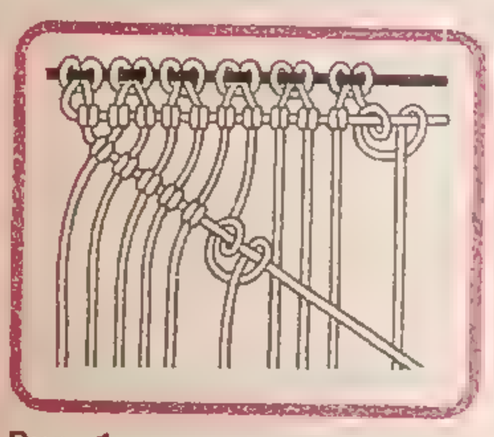


Рис. 1

Репсовый узел можно завязать и в обратном направлении, разница только в направлении витков.

Полоска из репсовых узлов, сплетенных на направляющей нити, называется БРИДОЙ. Она может быть горизонтальной, наклонной или вертикальной. Направляющей каждый раз становится крайняя нить: если плести слева направо, это будет крайняя левая. Направляющую можно развернуть в противоположном направлении, тогда

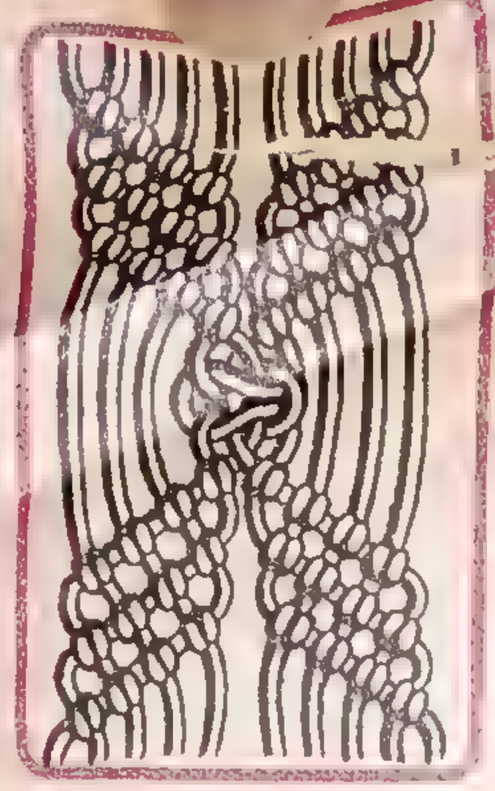


Рис. 2

место поворота надо закрепить булавкой.

Пользуясь репсовым и двойным плоским узлом (ДПУ), попробуйте сплести газетницу. Освоив ее рисунок, можно сделать панно, сумку или папку. Но прежде проработайте цветочный узор. Он состоит из 4 групп диагональных брид, скрепленных в центре одним ДПУ.

Для образца навесьте 5 нитей по 70 см, разделите их на 2 группы. Крайнюю левую нить положите по диагонали к центру и сплетите на ней 4 репсовых узла вплотную друг к другу. Всего сделайте 3 параллельные бриды из 4 репсовых узлов, то же — с правой стороны, направляя бриды к центру. Завяжите 1 ДПУ на 4-х центральных нитях. Теперь диагональные бриды плетите наоборот, от центра (рис. 2). При этом две центральные нити разводят влево и вправо — они будут направляющими.

Очень важно делать узлы вплотную друг к другу, сохранять прямую линию направляющей, а на поворотах делать четкие углы, только тогда плетение будет красивым.

Для ГАЗЕТНИЦЫ (рис. 4) понадобятся 3 палочки длиной 50 см и диаметром не менее 1 см. Они могут быть бамбуковыми, гладкими, но лучше тонированными. Нити диаметром 3 мм желательны двух цветов: 4 белых нити по 6 м (нить «а»); 20 золотистых по 5 м (нить «б»); 8 белых по 5 м (нить «А»); 24 нити белых по 1,2 м (нить «Б»).

● Навесьте на палочку 3-м способом (рис. 3) нити в таком порядке: 2 нити «а», 10 нитей «б», 8 нитей «А», 10 нитей «б», 2 нити «а».

● На 4 концах слева и справа сплетите полоски из ДПУ по схеме и отложите их в сторону.

● Отступите 8 см от палочки и сплетите на 16 нитях «А» цветочный узор по 4 бриды. Справа и слева на 16 нитях «б» повторите узор, опущенный по отношению к центральному на 3 см.

● На расстоянии 20 см от нижних лепестков сплетите цветочный узор на 32 центральных нитях, в котором каждый лепесток состоит из 7 брид.

● Отступив 20 см от нижних лепестков цветка, сплетите 2 горизонтальные бриды всеми нитями и 15 см сетки «макраме» с зазором 0,5 см.

● Теперь отложите основную работу и возьмите вторую палочку. Слева репсовыми узлами наплетите на нее отложенную ранее полоску из ДПУ. Затем навесьте 3-м способом 24 нити «Б» и наплетите на палочку правую полоску.

● На 16 нитях слева и справа сплетите цветочный узор по 4 бриды в лепестке. На центральных 16 нитях повторите узор.

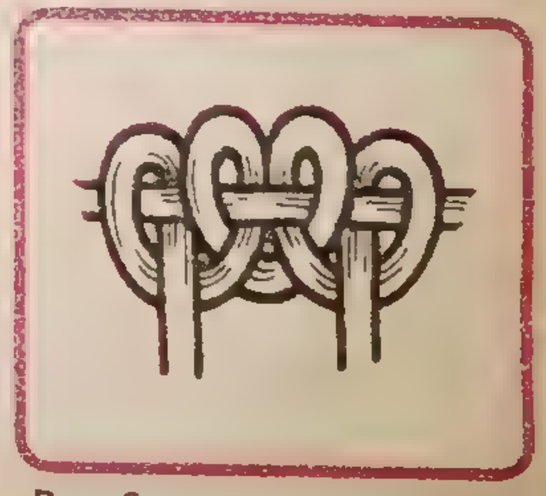
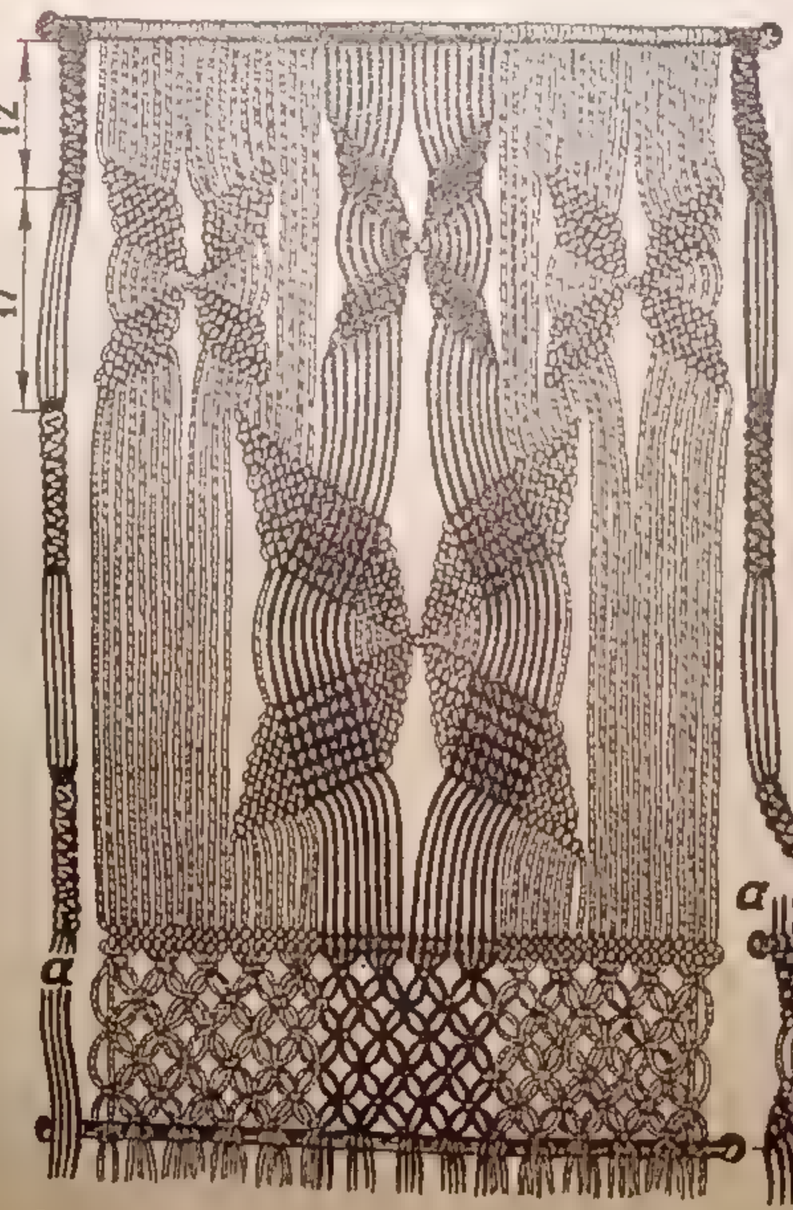


Рис. 3



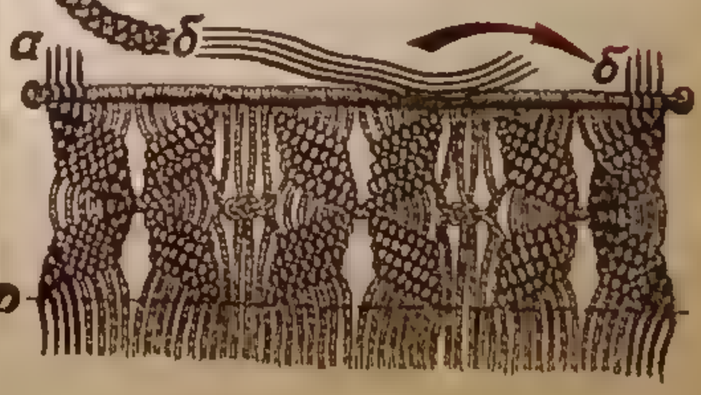


Рис. 4

Получилось 3 не связанных между собой фрагмента.

• Сплетите между ними по одному ДПУ на 4 нитях на уровне центра цветка. Крайние нити [illegible] сам[illegible] тает даже [illegible] разбуженн[illegible] нити от узора и ДПУ надо перевить между собой.

На третьей палочке сплетите бриду всеми нитями от задней стенки газетницы; нити от кармана пропустите между нитями, заплетенными на палочку. Теперь на изнаночной стороне сплетите горизонтальную бриду всеми нитями от кармана. Таким образом закрепляются нити кармана и соединяются обе части газетницы. Концы нитей подравняйте в виде бахромы.

Повесить изделие можно на двух гвоздях или на одном, если привязать к верхней палочке нить, сплетенную в цепочку из простых узлов.

Вы не привыкли пользоваться газетницей? В таком случае ваша работа может украсить комнату в качестве декоративного панно. Сделать его не сложно.

Натяните верх композиции на палочку, закрепите на концах веревкой, из которой сплетено панно, и повесьте на стену. Можно поступить иначе: пришить к сплетенной работе подкладку из плотного материала — холст, суровое полотно, чтобы держал форму. Только одно требование: фон должен быть контрастного цвета, чтобы рисунок выделялся четко. Можно также натянуть панно на раму — скажем, твердый картон, или сделать окантовку.

Наконец, еще один вариант: использовать работу как внешнюю сторону летней пляжной сумки, подшив к ней внутреннюю сторону из подходящей по цвету и фактуре ткани и связанные из той же веревки ручки. Правда, мелочи носить в такой сумке не стоит, могут потеряться. А почему бы не подшить легкую подкладку контрастного цвета? Ручаюсь, сумка получится эффектной и оригинальной.

Галина НОВАК

Я НА ГОРКУ ШЛА, ТЯЖЕЛО НЕСЛА

...В доме генеральная уборка, и прих[illegible] «возить» с места на мес[illegible] диван или софу, тумбу с телевизором, а то и холодильник... Или еще знакомая картина: нагрузив полную сумку тяжелых продуктов, к примеру, картофеля или других овощей, мы стараемся рывком, точно тяжелоатлеты, поднять сумку с земли, чтобы потом, перегибаясь от тяжести, тащить груз домой.

Сильное напряжение, неловкое движение, неудобная поза... И боль в спине обеспечена! Между тем этого легко избежать, надо только знать некоторые правила.

Вам надо поднять и перенести тяжелый груз? Если он находится на земле, не перегибайтесь пополам, чтобы поднять предмет. Плавно опуститесь на корточки, старайтесь при этом сохранить вертикальное положение туловища. Руки при этом держите между коленями.

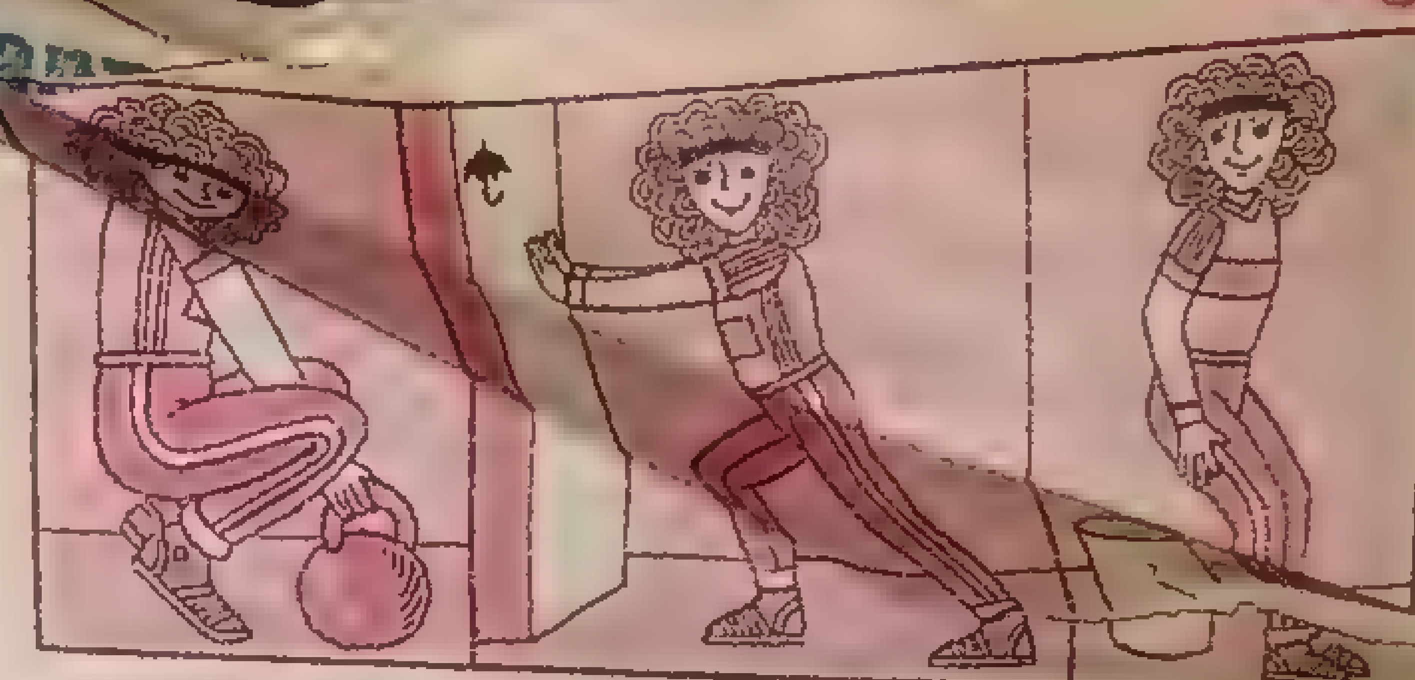


Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3

Теперь возьмитесь за груз и поднимайте так, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы ног. Как можно меньше наклоняйтесь вперед (рис. 1).

Требуется передвинуть мебель, холодильник, сундук? В этом случае тоже нужно держать спину прямо и максимально использовать силу брюшного пресса и ног. Одна нога впереди, согнута в колене, другая отставлена назад и составляет прямую линию с туловищем и головой (рис. 2).

А как вы садитесь и встаете? Большинство делает это неправильно: сильно наклоняясь вперед, с круглой спиной и отведенными назад ягодицами. Такое положение, повторенное за день десятки раз, приводит к ослаблению позвоночника. Лучше садиться с почти прямым туловищем, сгибая только колени. Ступни слегка раздвинуты и твердо стоят на полу.

Когда встаете, поставьте ноги в такое же положение, все усилие — на них, постарайтесь не наклоняться вперед.

Екатерина ВЛАДИМИРОВА

КАК БАБУШКА ВАНГА ГОЛОВУ ЛЕЧИТ

Болгарскую целительницу Вангу знает весь мир. А лечит она не то что нетрадиционными — прямо-таки удивительными методами! Вот, например, как Ванга снимает головную боль — в том случае, конечно, если она вызвана не органическим заболеванием, а перенапряжением, усталостью, стрессом, переменой погоды.

Сядьте удобно и уютно в глубокое кресло или на диван, подложите под спину подушку, расслабьтесь, закройте глаза, постарайтесь думать о чем-нибудь приятном. Левую руку положите на затылок, правую — на область солнечного сплетения. Через 10—15 минут почувствуете облегчение.

Или в том же положении посидите с четверть часа, надев на голову вместо шапки... обыкновенное сито.

Можно поступить и так: съесть чайную ложку меда или чайную ложку сахарного песка, запив его теплой водой, так же сесть поудобнее и расслабиться на 15—20 минут.

Помогает лучше всяких таблеток!

Нина СОКОЛИНА

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СОРТА — ГАРАНТИЯ ВАШЕГО БУДУЩЕГО УРОЖАЯ

У нас Вы найдете все самые лучшие семена для Вашего огорода. Высылаем каталог. В письмо с заявкой вложите конверт с полным адресом. 140053, Московская обл., Люберецкий р-н, ЛСЗ Котельники, а/я 4.

Кулинарный конкурс «1000 и один юбилейный пирог» закончился, но не со всеми интересными рецептами мы успели вас познакомить. Публикуем некоторые из них.

НАЧИНКА ЛЮБАЯ

Рецепт пирога, который я готовлю для своих домашних, не требует особенных затрат: 0,5 литра кефира, столько же чуть подогретого молока, 50 г дрожжей, 150 г маргарина, 100 г масла, 2—3 яйца, по 2 столовых ложки сахара и растительного масла, 2 чайных ложки соли и 2 кг муки. Все в общем-то доступно.

Ставлю опару, когда подойдет — замешиваю тесто. Опять даю подняться. Теперь раскатываю на доске половину теста, кладу начинку — любую: хорош такой пирог с капустой и с грибами, с творогом, с луком и яйцами, с вишней и яблоками, с изюмом, с орехами... Можно приготовить из него и рулет со сладкой прослойкой, сделать булочки в виде улитки. Закрываю вторым пластом, верх украшаю фигурками из того же теста, смазываю взбитым яйцом. Можно нанести поверху острием ножа какой-нибудь узор, написать имя виновника торжества. Даю расстояться и ставлю в духовку на 30—40 минут. Готовый пирог смазываю маргарином.

Попробуйте приготовить, и вы сами увидите, что название «Пушок» как нельзя лучше подходит этому пирогу!

Нина МАЯЦКАЯ,
г. Саратов

«ТОРЖЕСТВО» ГОТОВИТСЯ ЗАРАНЕЕ

У моего пирога одно «но»: он требует много яиц. Но если вы хотите удивить своих гостей, то советую приготовить! Можно подать на любое торжество.

Потребуется 5 стаканов сахарного песка, 2 стакана очищенных орехов, 200 г масла, полтора стакана молока, если есть — ванилин, какао. А вот яиц уйдет 20 штук. Муки — 2 стакана.

Тесто делаем трех видов. Верх — бисквит: 6 яиц взбиваем со стаканом сахара, постепенно добавляем стакан муки. Выпекаем на среднем жару до готовности.

Нижний слой — бисквитно-ореховый: опять взбиваем 6 яиц со стаканом сахара, добавляем стакан пропущенных через мясорубку орехов и неполный стакан муки. Печем до готовности.

Средняя часть пирога — крем: 6 охлажденных белков взбиваем с двумя стаканами сахара и выпекаем на слабом жару в течение 2—2,5 часов.

Готовые коржи прослаиваем кремом — 6 оставшихся желтков и 2 яйца растираем со стаканом сахара, добавляем ванилин, столовую ложку муки, разведенной в половине стакана молока. Хорошо перемешиваем и выливаем в кипящее молоко. Варим, помешивая, пока не загустеет, добавляем 200 г взбитого масла.

Бока пирога обсыпаем орехами, верх украшаем по вкусу. В крем можно добавить ложку какао.

Пирог «Торжество» лучше приготовить заранее, чтобы хорошо пропитался.

Анна БЕРЕЖНАЯ,
г. Таганрог

СТИРАЕМ

● Вещи из фланели не советуем стирать мылом. Лучше приготовить мыльный раствор и добавить 1 столовую ложку глицерина на 10 литров воды.

● Юбку со складками рекомендуем перед стиркой прометать тонкой ниткой крупными свободными стежками — тогда ее потом легко будет погладить.

● Изделия из синтетических волокон не трите и не выкручивайте. Их следует стирать как можно чаще, не дожидаясь, пока сильно загрязнятся.

● Никогда не кипятите изделия из синтетических волокон. При температуре воды выше 60 градусов деформируется структура нити, поэтому на ткани образуются заломы, которые невозможно разгладить.

● Шерстяную вещь выверните наизнанку, стирайте и полощите в теплой воде: от резкой смены температур шерстяная пряжа теряет эластичность.

● Свалявшееся трикотажное изделие прополощите в воде с добавлением нашатырного спирта (3 столовые ложки на 10 литров воды) и оставьте его в этом растворе на сутки. Затем несколько раз прополощите в теплой воде, заверните в махровое полотенце. Сушите, разложив на столе.

● Для изделий из мохера или ангоры приготовьте теплый раствор специального моющего средства для шерсти или обычного шампуня, предварительно подержав его на холоде или в морозильной камере холодильника.

● Если вы добавите в воду для полоскания немного питьевой соды, ярко-красные и синие ткани сохранят свой цвет.

СУШИМ

● Тонкое кружевное белье не закрепляйте прищепками — можете «зацепить» нитку.

● Шерстяные и шелковые вещи, прополоскав, заверните в сухую хлопчатобумажную ткань (простыню, полотенце и т. п.), а затем, тщательно расправив, разложите сушить.

● Изделия из штапельных тканей не сушите на солнце — они потеряют цвет.

● Вязаные платки и пуховые шали после стирки раскладывают на столе, подложив мягкую ткань, аккуратно вытягивают зубцы и прикалывают их булавками.

ГЛАДИМ

● Прежде чем гладить, обратите внимание на маркировку изделия — многие из них гладить вообще нельзя, для остальных рекомендована та или иная температура.

● Чтобы быстро прогладить вещь из хлопка, надо на несколько минут завернуть ее в махровое полотенце, намоченное перед этим в горячей воде и хорошо выжатое, или же просто побрызгать перед глаженьем горячей водой.

● Тонкое кружево и вышивку гладят всегда с изнанки.

● Шелковые изделия гладят с изнанки сухими или немного недосушенными, или через сухую хлопчатобумажную ткань.

● Подпалину на шелковой ткани необходимо сразу же обработать кашицей из питьевой соды и воды. Когда высохнет, соду удалите щеткой.

● Изделия из искусственного шелка нельзя опрыскивать водой: на них остаются пятна.

● Если шерстяная вещь «села» после стирки, можно увлажнить ее и гладить через тряпку, вытягивая до нужных размеров, пока полотно совсем высохнет.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие Сергей БОГАЧЕВ

ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Март

Возбужденный март — эмоционально очень неспокойный месяц. Поведение людей будет отмечаться повышенной раздражительностью, несдержанностью, нетерпеливостью, стремлением рубить сплеча. Этому будут способствовать и неустойчивая погода, резкие перепады давления и температур. Первая волна возбуждения пройдет 5—11-го. Подчиненные будут недовольны начальством, народные массы предъявят серьезные претензии правительству, которое в своих отчаянных попытках угодить и правым, и левым лишь усилит неустойчивость положения, что приведет к новому падению курса рубля и новому витку дороговизны. С 13-го по 25-е идет вторая волна недовольства, чреватая экстремистскими выступлениями и перестановками в правительстве.

Все эти обстоятельства неблагоприятно отразятся и на семейных отношениях. После 11 марта все дни плохо подходят для теплых эмоциональных отношений. В гуще раздражающих факторов чрезвычайно важно сохранять спокойствие и рассудительность.

Угроза травм и всяких неприятных случайностей высока весь месяц.

Полнолуние 8-го, новолуние 23-го. Луна в нисходящем узле 2-го и 29-го, в восходящем — 14-го, в перигее — 8-го.

ОВЕН (21.3—20.4).

Рекомендуется провести месяц как можно спокойнее. 5—11-го нужно избегать споров с начальством и грубого нажима на подчиненных. До 22-го вероятны ошибочные решения в сфере личной жизни, в течение всего месяца повышена опасность серьезных несчастных случаев. Особое внимание следует уделить детям-Овнам. Потребуют повышенной заботы и престарелые родители. Весь март жизнь будет жестко диктовать вам свои условия, создавая атмосферу связанных рук.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Обстоятельства заставят многих из вас полностью поменять намеченные планы. Постарайтесь избежать осложнений в семейной жизни и в любви 7—15-го. Вероятные неприятности на работе 13—25-го не переносите на взаимоотношения с близкими. Ваш дом должен быть оплотом спокойствия и отдыха. Противопоставьте злу всю мягкость и доброту, присущие вашему знаку. Серьезные решения лучше всего принять до 11-го. В последние числа месяца сдерживайте раздражительность и тенденцию к крутым переменам в своей жизни.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

До 22-го велика вероятность ошибочных решений в профессиональной сфере, на рабочем месте повышена опасность травматизма. Не поддавайтесь экстремистским тенденциям 10—16-го, а в краткий период просвета 20—22-го здраво проанализируйте нелегкую обстановку, сложившуюся на работе и связанную с понижением доходов. В любви критическая полоса 5—11-е. Возможно ухудшение здоровья после 11-го. Период везения 14—18-ого используйте эффективно для поправки своих дел.

РАК (22.6—23.7).

Помните, что нервы у вас не железные, их нужно беречь. Сконцентрируйте внимание на благоустройстве дома, не вступайте в конфликты с начальством, особенно после 11-го. Дальние поездки в марте вам противопоказаны, особенно 6—9-го. В районе 8-го возможны осложнения с соседями или ближайшими родственниками. 20—23-го велика опасность пищевого отравления.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Серьезная угроза здоровью — как по линии уже имеющегося хронического недомогания, так и в отношении дорожно-транспортных происшествий и бытового травматизма. Будьте особенно осторожны 13—25-го, в это время лучше никуда не ездить. В деловой сфере весь месяц придется налаживать распадающиеся партнерские связи. До 22-го вероятны стесненные денежные обстоятельства, но в долги лучше не влезать. Хороший период протолкнуть вперед важное дело 14—18-го.

ДЕВА (24.8—23.9).

Весь месяц придется бороться с бытовыми проблемами. В первой половине месяца будет весьма туго с деньгами, затем положение удастся выправить, скорее всего после 22-го. Ваш критицизм вам не поможет, а лишь усложнит ситуацию. Сдерживайтесь во взаимоотношениях с деловыми партнерами: 10—25-е — дни, грозящие разрывом отношений. Краткий период везения 5—10-ого можно использовать для заключения соглашений и взаимодействия с официальными инстанциями. До 11-го можете смело пускать в ход свое обаяние, далее до конца месяца ваша неотразимость померкнет. В сфере здоровья опасайтесь простуды и кишечных инфекций.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Гармонии в марте вам ожидать не приходится. 8—12-го возможны внезапные разрывы эмоциональных связей и освобождение от иллюзий. Все важные задачи по партнерству, включая супружество, постарайтесь решить до 11-го. Здоровье потребует внимания, главным образом нервная система, повторяющиеся головные боли будут ясным показателем переутомления. На работе до 22-го скорее всего будет пробуксовка. Наиболее светлые промежутки месяца 1—7-е, 14—18-е. В последних числах марта вероятны осложнения в деловых отношениях.

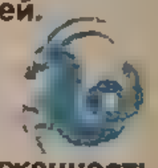
СКОРПИОН (24.10—22.11).

Спад творческой активности, понижение популярности в рабочем коллективе. Кризис в дружеских отношениях 6—9-ого. У практически ориентированных Скорпионов после 22-го появляются шансы поднять свой уровень жизни. Если на последнюю неделю планируется дальняя поездка, она будет успешной. Творческий кризис преодолевается после 22-го. Полоса везения 14—18-е. В последние дни месяца могут проявиться разрушительные тенденции в жизни. Дети потребуют весь месяц пристального внимания, необходимо постараться не потерять с ними эмоционального контакта.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Стрельцам с их прямолинейностью и правдолюбием придется туго в марте. Если они не удержатся от активного участия в политической борьбе, легко могут стать пешкой в чьей-то крупной игре. Главное внимание нужно обратить на укрепление домашнего быта и на поддержание хорошей творческой формы. На работе следует сохранять добрые отношения. К новым знакомым следует внимательно присмотреться: среди них может оказаться человек, способный подложить большую свинью. Наиболее напряженный период 5—11-го. Особенно внимательным на рабочем месте нужно быть 20—25-го — в период наибольшего ослабления организма. Это же время опасно с точки зрения заражения инфекцией.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).



Большая загруженность повседневной работой. Она же несет перспективы хороших заработков к концу месяца. Трудности могут возникнуть в ближайшем окружении 13—25-го. Пожилые члены семьи потребуют дополнительного внимания, особенно после 11-го. В партнерстве сдвиги в лучшую сторону, кроме периода 5—11-го.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Всеми силами нужно бороться с приступами пессимизма и апатии, особенно острыми 9—25-го. Финансовое положение сможет улучшиться лишь после 22-го. Если вы начальник, придется столкнуться с недоброжелательством своих подчиненных. В коллективной работе возможны споры, особенно 5—11-го и 17—25-го. Нуждающиеся в кредитах смогут их получить только до 11-го.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Довольно глубокий духовный кризис. Ваша рабочая деятельность уже не в состоянии покрывать расходы семьи, придется искать дополнительную работу. Успеха в этом можно ожидать после 22-го. Возможны неприятные контакты с официальными инстанциями. Хорошо бы до 11-го поставить все важные дела на твердые рельсы. Есть еще один краткий период везения: 14—18-е. Лучше уйти от неприятных проблем в область творчества.

Характер и во сне не спит

Подумывая о вступлении в брак, полезно выяснить привычный распорядок жизни вашего избранника или избранницы, узнать кто это — жаворонок или сова.

Если ваша жена жаворонок, просыпается на рассвете и в девять-десять часов вечера ее уже неудержимо клонит ко сну, а вы сова, и, придя с работы домой, поужинав и немного отдохнув, снова бодры, полны сил и чувствуете, что теперь-то и должна начаться настоящая жизнь, вам придется смириться с тем, что споры, как лучше провести вечер, будут нередки в вашей семье. Зато вы можете твердо рассчитывать на то, что ежедневно по утрам вас будет ждать горячий завтрак и ласковое напутствие супруги.

Если жаворонок вы, а ваша жена сова, тогда вам утром придется самому разогревать остатки вчерашнего ужина или самостоятельно готовить надоевшую яичницу, а вечером в гостях или на последнем сеансе в кино мучительно бороться с собственной сонливостью. Поэтому, если один из влюбленных ярко выраженный жаворонок, а другой — убежденная сова, им нужно как следует подумать, достаточно ли они любят друг друга, чтобы всю последующую жизнь бороться с врожденным ритмом смены сна и бодрствования, приспосабливать свои склонности к привычкам партнера.

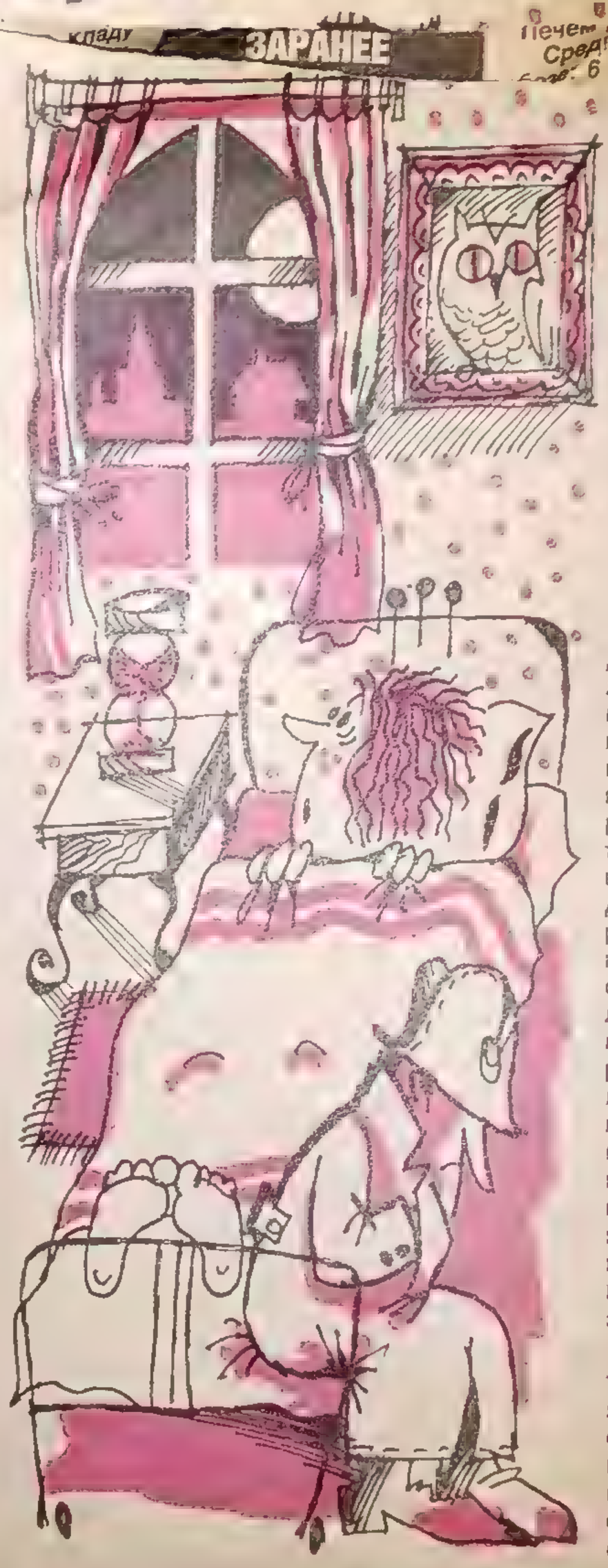
Юноше, собирающемуся сделать своей избраннице официальное предложение, неплохо бы выяснить, какую позу она принимает во время сна.

Если девушка любит спать на спине, вытянув руки вдоль тела и слегка повернув голову в сторону, если по ночам ее не мучат кошмары, то у нее уравновешенный характер, повседневные заботы не портят ей жизнь. Ваша семейная жизнь со столь невозмутимой избранницей потечет спокойно и счастливо. Но если вы станете срывать на жене все раздражение, накопившееся на работе, или будете постоянно упрекать ее в неумении экономить, то в один не самый лучший день вашей жизни она упакует чемодан и спокойно, без скандала уйдет из вашего дома. Вернуть ее вам уже не удастся.

Достаточно обычна поза, когда носик и подбородок спящей устремлены к потолку, а руки лежат на груди или животе, да еще сжаты в кулачки. Такие девушки спят мертвым сном, их не беспокоят сновидения, они легко засыпают и мгновенно просыпаются. У этих девушек волевой и энергичный характер, они прекрасно умеют владеть собой, но скрытны и на всю жизнь останутся для вас загадкой. Вам следует заранее смириться с тем, что главой семьи будет жена. Зато и избавит вас от многих повседневных забот. Если потребуется, сама настроит телевизор, решительно поговорит с водопроводчиком, с энтузиазмом займется ремонтом квартиры.

Когда девушка привыкла спать на боку, положив под голову руки и поджав под себя одну ногу, это значит, что она очень женственна, чрезвычайно чувствительна и испытывает потребность в том, чтобы ее опекали. Если вы молоды, живете под родительским крылом и еще не нюхали самостоятельной жизни, тогда эта девушка именно для вас. С ней вы наконец почувствуете себя настоящим мужчиной. Кроме того, при внешней незащищенности, ваша подруга очень практична.

Сон лежа на животе, особенно в юности, бывает очень глубоким и дает полноценный отдых. Если при этом рука вашей избранницы свешивается с кровати, значит, она щедра и доверчива, не имеет никаких комплексов, уравновешенна и естественна. Такие девушки во сне частенько смеются. Встретив такое сокровище, не тяните — лучшей жены не найти. Она легко перенесет любые невзгоды



Печем ... может вам не потерять уверенности в себе, искренне радуясь самой маленькой вашей удаче.

Если ваша чаровница спит на боку, натянув одеяло до носика, а может быть, до глаз или вообще укрывшись с головой, это значит, что она пуглива, боится жизни и не верит в себя. У такого существа добиться взаимности непросто, но если вам это удалось, делайте предложение: у вас будет преданная жена.

Серьезно следует подумать, прежде чем делать предложение девушке, которая привыкла спать на боку, свернувшись калачиком и держа кулачок возле рта. Такая поза свидетельствует о том, что ваша избранница еще недостаточно духовно созрела, ее мучает комплекс неполноценности, она склонна к меланхолии и депрессии, а главное, у нее тяжелый характер. Однако если вы любите ее по-настоящему, женитесь. Правда, ваша семейная жизнь может изобиловать капризами жены и ссорами, но зато каждое примирение, нежность супруги и ее ласки помогут забыть о размолвке.

Чтобы судить о характере юноши, неплохо выяснить, сколько времени он тратит на сон. Если ваш избранник так называемый облигатный соня (т. е. проявляет себя как соня в любых обстоятельствах и при любых условиях) и ежедневно проводит в постели не меньше 9 часов, а по субботам прихватывает еще полтора-два часа, это значит, что он еще не расстался с детством. Такой юноша очень тяготится необходимостью являться на работу или в институт

к восьми-девяти часам и не умеет вовремя просыпаться. Ему не помогает даже будильник. Разбуженный [illegible] звонком. он его просто отключает и почти тотчас засыпает вновь. Так что лучше год-полтора подождать с замужеством, чтобы выяснить, какой у возлюбленного сформируется характер, когда он повзрослеет и станет, наконец, мужчиной.

Совсем иной характер у факультативных сонь, т. е. у таких людей, которые бывают сонями лишь от случая к случаю, когда для этого создаются благоприятные условия. Этим юношам обычно достаточно семи и даже шести часов сна в сутки. Конечно, по субботам или в дождливую погоду, нарушившую все планы, и они могут днем прихватить 3—4 часа для сна, но все-таки просыпаются очень рано. По будням такие парни способны легко вставать в шестом часу утра и даже раньше, чтобы еще до завтрака успеть раза три трусцой обежать квартал. В обычные, как правило, до предела насыщенные дни своей жизни, они, кажется, совсем не испытывают недостатка в сне. Подобные люди обычно трудолюбивы и плохо переносят безделье. В электричке их уже через десять минут начинает клонить ко сну, а необходимость бодрствовать в поезде в течение часа даже в обществе интересной спутницы дается им с трудом. Ночью на прямом и однообразном участке шоссе факультативный соня может заснуть прямо за рулем автомашины, он способен спать в седле и даже во время пешего марша, если вышагивает в середине шеренги, чувствуя справа и слева локоть соседа.

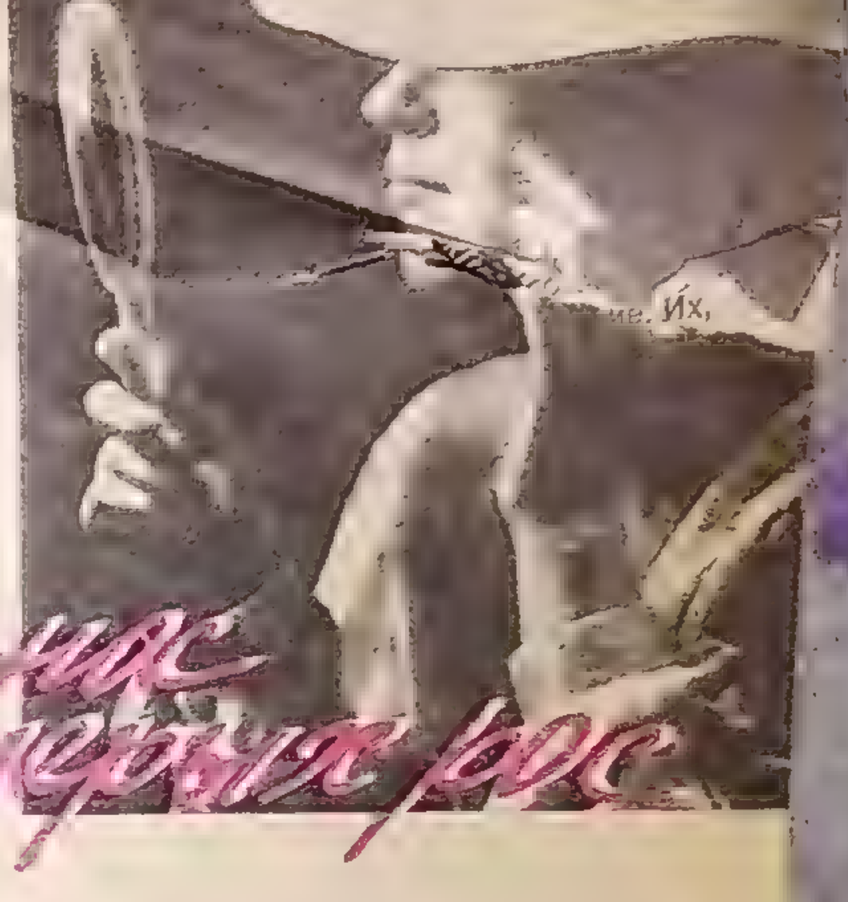
Благодаря своему трудолюбию факультативные сони обычно неплохо зарабатывают и способны создать для своей избранницы обеспеченную жизнь. Они обстоятельны и солидны, но не способны проявлять инициативу в малопривычных для них делах. Никогда не примут самостоятельно решения, способного коренным образом изменить их жизнь. Но это и к лучшему — не всякую девушку соблазнят частые перемены в жизни. За такого молодого человека смело можно выходить замуж, а если он сам не догадывается сделать предложение, нужно подсказать ему эту мысль. Для этого очень хорошо пригласить его в гости, познакомить с мамой. Сказать ей прямо при нем, что это тот самый Вася, которого вы полюбили, и дело сдвинется с мертвой точки.

Гораздо реже сонь встречаются мужчины, которые спят совсем мало. Но зато именно среди них чаще попадаются выдающиеся личности. Например, Наполеон I спал всего 4—4,5 часа в сутки, и таких примеров можно привести множество. Обычно малоспящие люди нестандартны, им присущи всевозможные странности, еще в ранней юности они подают надежды и кажутся заманчивыми женихами. Однако семь раз прикиньте, как может сложиться ваша семейная жизнь, прежде чем сказать такому юноше «да». Дело в том, что хотя среди малоспящих много однолюбов, способных на сильное чувство, сердечная привязанность никогда не заменит любимое дело — главное в их жизни.

Борис СЕРГЕЕВ,
доктор
биологических наук

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Природа подчас творит необъяснимое: приставляет уши абсолютно перпендикулярно к голове или помещает под нежнейшими глазами огромный, небрежно вылепленный нос. Когда дело касается мужчин, ситуация не так драматична. Но вот если Природа с плохим настроением поработала над кем-нибудь из нас...



Если нас на семерых рос

Конечно, можно привести массу примеров, когда лопоухие и носатые счастливы не в пример писаным красавицам, дело, мол, не во внешности, а в судьбе. Можно напомнить о преимуществах ума, доброго сердца и обаяния над совершенством плоти. Но эти доводы действуют лишь тогда, когда человек свою внешность принял как нечто, данное свыше, перестал мучить себя, терзаться сравнением и завидовать. Словом, заключил сам с собой мирный договор. Если же каждый взгляд в зеркало вызывает тоску и душа уже совершенно не в состоянии обитать в нелюбимой оболочке, тогда женщина решается изменить что-то в своей внешности. Прежде с этой целью все поголовно устремлялись в Институт красоты. Теперь есть другие варианты. Например, недавно организованная в Москве, на Лосиноостровской, фирма «Варт».

Ее директор, Геноварт Агароновна Терехова, еще несколько лет назад очень сильно удивилась бы, скажи ей кто-то, что она станет «фирмачом». Инженер-геодезист, Терехова работала на Космос — в «почтовом ящике» занималась радиотелескопами, их монтажом на местности, защитила по этой теме кандидатскую диссертацию. А когда любимая наука под напором перестройки стала глохнуть и чахнуть в нищете, поняла, что ей незачем ходить на работу.

— И тут меня совершенно случайно пригласили в коммерческую структуру и предложили возглавить разработку лазерного прибора для медицинских целей. Вместе с одним академическим институтом мы это сделали. Позже возникла идея создать отделение пластической хирургии и косметологии. На мне полностью лежала его организация — от аренды до оснащения специальным оборудованием. Когда все заработало, закрутилось, я увидела, что мне там уже больше делать нечего. Кроме того, в рамках той коммерческой структуры, занимавшейся и круизами, и издательской деятельностью, у меня не было возможности самостоятельно принимать решения и реализовывать их так, как я считала нужным.

— Поэтому после этой «генеральной репетиции» вы решили, что лучше зависеть только от самой себя, и создали свою фирму?

— Я почувствовала, что мне это по силам. Важно, что нашлись люди, которые меня поддержали. Прежде всего, конечно, наш ведущий хирург (я считаю его вообще ведущим

хирургом страны в данной области) — Леонид Леонидович Павлюк-Павлюченко. Ранее он заведовал стационаром в Институте красоты.

— *Какие услуги может сегодня оказать «Варт»?*

— Это все известные в мире косметические операции, в прямом смысле слова — с головы до ног. Пластические омолаживающие операции, необходимые при возрастных изменениях, — удаление морщин, подтяжка лица, лба, век, подбородка, груди. Наши специалисты также могут откорректировать лицо и фигуру: изменить размер и форму носа, ушей, губ, уменьшить или с помощью протезов увеличить грудь, удалить избыточные непропорциональные отложения жира на бедрах, на животе, под коленками методом липосакции, т. е. вакуумного отсасывания жира. Относительно последней операции замечу, что только у нас проводится предварительное консервативное лечение пациентов методом голодания. После двух недель голодания под наблюдением врача и недели выхода из него, после применения массажа, лечебной физкультуры, душа Шарко теряется 10–12 кг, и операция проходит легче.

— *Подобную операцию, сенсационно преобразившую ее внешность, сделала в Швейцарии Алла Пугачева. Правда, от инфекционного осложнения ее спасали уже в московской больнице.*

— По этому поводу Леонид Леонидович сказал, что, если бы Пугачева обратилась к нам, у нее таких проблем не было бы. Наши больные уходят домой через день после операции. К Павлюченко приезжают из Италии и Германии, его хорошо знают на Западе. Работающая на российском рынке итальянская фирма «Моранди импорт-экспорт» предложила поставлять нам пациентов, взяв на себя их проезд, устройство, а также создать в Италии филиал «Варта». Уже есть протокол намерений, одним из пунктов которого оговорено, что в первую очередь мы будем оперировать соотечественников. Хотя, конечно, очень заинтересованы в валюте — это даст нам возможность приобретать шовный материал, инструменты, диагностическую аппаратуру. Пока мы пользуемся только гелий-неоновыми лазерами в дерматологии при лечении экзем, пиодермита, лишая, а также хирургическим лазером при амбулаторном удалении татуировок, бородавок, папиллом и других кожных образований. К нам же многие обращаются с просьбой вылечить гемангиому, это такие красные пятна на лице. Для этого необходим лазер на парах меди, а он миллион стоит. Деньги нам нужны и для того, чтобы финансировать научные темы.

— *Но разве «Варт» имеет какое-то отношение к науке?*

— Мы не случайно арендовали помещение именно в Центральной клинической больнице № 2 МПС, которая связана с медицинским факультетом Университета дружбы народов. Павлюченко как доцент кафедры челюстно-лицевой хирургии и косметологии ведет сейчас практические занятия со студентами на базе нашей фирмы, а скоро начнет читать курс косметологии и пластической хирургии. В стране не готовят пластических хирургов, нигде пока этот курс не читается. С университетом у нас есть договор о сотрудничестве, два аспиранта уже начали работать в фирме.

— *Значит, «Варт» будет не только лечить, но и учить?*

— И еще производить. Мы собираемся наладить медицинское производство нашего профиля, например, эластичного материала, необходимого для перевязок. Часть будем использовать сами, часть продавать.

Мы хотим зарабатывать деньги избирательно, то есть избирая свое направление в коммерции, а не заниматься куплей-продажей курток, например.

— *Но главный ваш доход все-таки от операций. Дорогие они?*

— Минимальная стоимость — 15 тысяч, максимальная — 150. Это немало, но несравнимо меньше того, что платят за подобные операции в Европе или Америке. В стоимость входят не только само лечение, но и все необходимые анализы, которые больному делают на месте за один день.

— *Долго надо ждать своей очереди?*

— Ее практически нет. После предварительной консультации с врачом пациента за сутки до операции госпитализируем, делаем необходимые обследования, на следующий день его оперируют, и уже через день он свободен и приходит только на перевязку.

— *Это особенно важно для людей из других городов...*

— Мы подумали о них и договорились с гостиничным агентством о предоставлении разных номеров — от 60 до 400 рублей. Но, чтобы мы успели заказать номер, нам нужно позвонить за неделю до приезда по телефону: 160-95-17 или 160-95-82.

— *А случается так, что врач отговаривает пациента от операции?*

— Бывает такое. Когда, например, девица просит сделать ей нос, как у Майкла Джексона, или убрать жир с бедер, а там жира два миллиметра, а остальное — мышцы.

Павлюченко — хирург-эстет, он никогда не станет делать операцию, как бы пациент его ни умолял, если видит, что это повредит или практически ничего в облике не изменит. Мне нравится, как Леонид Леонидович говорит с людьми, как все им объясняет. Он не только прекрасный хирург, но и психолог. К нам ведь особые люди приходят. Кто-то живет с крючковатым носом, и его это мало волнует, а для кого-то этот нос или плоская грудь — трагедия. Такая тоска в глазах...

Порой надо что-то в женщине чуть-чуть подправить, и она уходит красивая, счастливая, помолодевшая на десять лет. Это очень важно — ощутить себя красивым. Главное ведь, как ты сам к себе относишься, а от этого во многом зависит и отношение к тебе окружающих.

Конечно, нам бы хотелось иметь возможность смоделировать человеку внешность, чтоб он видел, каким станет, когда изменятся нос, уши, овал лица. Попросит ли он себе новый облик? Или не захочет расставаться с привычным, побоится потерять индивидуальность? Для этого нужна специальная аппаратура. Разбогатеем — купим.

А.ХИТАРОВА.

Выберите то, что Вам нужно!

Компания «МАЗАЛЕВС» ЛТД высылает наложенным платежом следующую литературу:

1. Систематизированная подборка «ТЕХНИКА КАРАТЕ», в которой большое внимание уделено кёкусинкай.
Стоимость — 44 рубля.
Обязательная пометка на открытке — «КАРАТЕ».

2. Брошюра «100 ОРИГИНАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ НАПИТКОВ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ» о приготовлении плодово-ягодных вин, наливок, шампанского, пива, кваса в домашних условиях.
Стоимость — 26 рублей. Пометка — «РЕЦЕПТЫ».

3. Для садоводов-любителей и огородников предлагаем брошюру «ДОМ, САД, ОГОРОД».
Стоимость — 34 рубля.
Пометка — «ДАЧА».

4. Справочник «СПУТНИК БИЗНЕСМЕНА» (краткий экономический словарь поможет вам свободно ориентироваться в условиях рынка).
Стоимость — 107 рублей 77 копеек. Пометка — «СЛОВАРЬ».

5. «ДЕТСКАЯ БИБЛИЯ» (в черно-белом исполнении).
Стоимость — 15 рублей.

НАШ АДРЕС: 693000, г. Южно-Сахалинск, а/я 99, компания «МАЗАЛЕВС» ЛТД.
Предварительную оплату не производить. Просим отправлять заказы на отдельных открытках. Не забудьте разборчиво написать свой индекс, домашний адрес, фамилию, имя, отчество — полностью.

…дя из заработка
…в данной

…«тринадцатой зарплаты»… Могут ли так поступать?
…из Днепропетровской области.

…по какой причине был снижен …вознаграждения автору письма. Но …ация вправе уменьшать «тринадцатую», если человек недобросовестно …к своим трудовым обязан… …ет брак, нарушает ди…

…нешь

Идешь по зимнему лесу на лыжах и вдруг застынешь в изумлении: среди елок и голых берез яркие грозди рябины. Собирать их лучше осенью, пока птицы не успели склевать. Но для качества ягод время года не важно, собирай хоть в сентябре, хоть в разгар зимы. Пишу вам о рябине, потому что знаю: немногие ценят ее замечательные свойства — может быть, потому, что растет она повсюду, собирать ее легко, не то что землянику или клюкву, и вроде бы такая легкая «добыча» не может быть ценной. Но это вовсе не так.

Медицина относит рябину к поливитаминным растениям, плоды ее рекомендуют в качестве общеукрепляющего средства при разных заболеваниях, полезна она и здоровым людям, особенно ранней весной, когда нам всем так не хватает витаминов.

Что я делаю из рябины? Во-первых, варенье. Для этого перебранные и вымытые ягоды заливаю кипятком, даю постоять им часа два. Настой из-под ягод сливаю — получается красивый, прозрачно-оранжевый напиток с горчинкой. Если вы не сластена, он вам понравится. А в варенье, которое при нынешнем дефиците сахара можно сварить в пропорции один к одному, горчинки почти не останется. Из рябины с яблоками выходит прекрасный компот: на трехлитровую банку понадобится 300—500 граммов сахара. А сок из рябины делаю так: отжимаю ягоды соковыжималкой и засыпаю сахарным песком: на литр сока один килограмм песка.

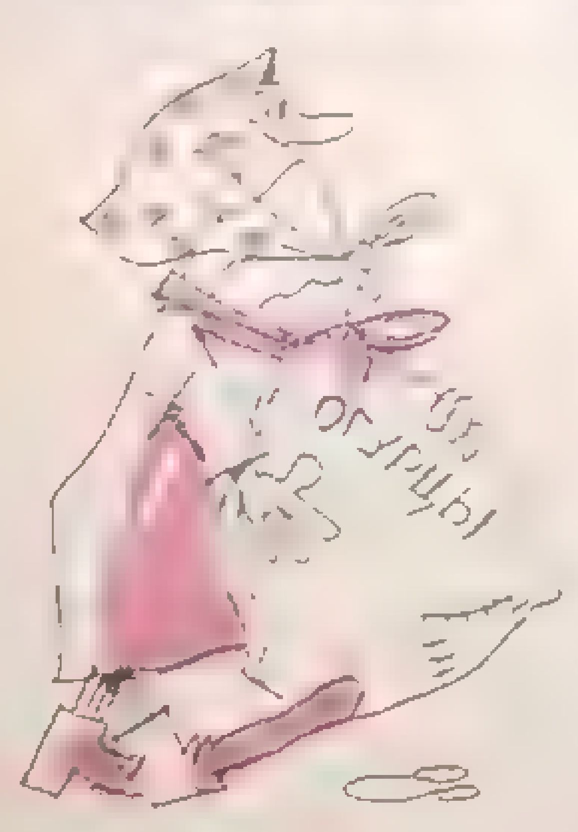
Привыкнешь к рябине, и у тебя появится потребность в горчинке. Сам я привык к ней с детства. Помню, как нового варенья в праздник пироги, добавляла ягоды в тесто, из которого пекла в русской печи хлеб.

Хранят рябину на сеновале — слой ягод перекладывают слоем сена. А в городских условиях — в морозилке холодильника.

И еще об одном. Рябина — тонкое, стройное дерево, недаром народ сложил о ней столько песен. А красоту погубить легко... Собирайте ягоды, стараясь не поломать ветвей, ведь на следующий год сами к рябине не возвратитесь.

С. СТЕНИН,
Удмуртская республика, Ижевск.

КОМУ НЕ ЛЕНЬ



Многие наши читатели жалуются: никак не получается избавиться от болезней огородных культур — огурцы заболевают мучнистой росой, капуста гнилью, помидоры фитофторой. Одно из средств против всех болезней — предпосевная обработка семян.

Огуречные семена нуждаются в длительном прогреве. Для этого в феврале—марте их можно подвесить к батарее или положить на печку. Считается, что лучше высаживать семена огурцов прошлых урожаев. А вот лук-чернушка не любит долго лежать, быстро теряет всхожесть. В течение трех лет можно сажать укроп, петрушку, морковь. Не так чувстви… на капусты, редьки, свеклы, тыквы. А чемпионы по устойчивости — горох, кукуруза, бобы, дыня, фасоль.

Все семена нуждаются в сортировке. Это совсем просто. Их засыпают в литровую банку, в которой растворена ложка поваренной соли. Слабые, мелкие семена всплывут на поверхность, а полновесные, крупные осядут на дно. Не забудьте их промыть и высушить.

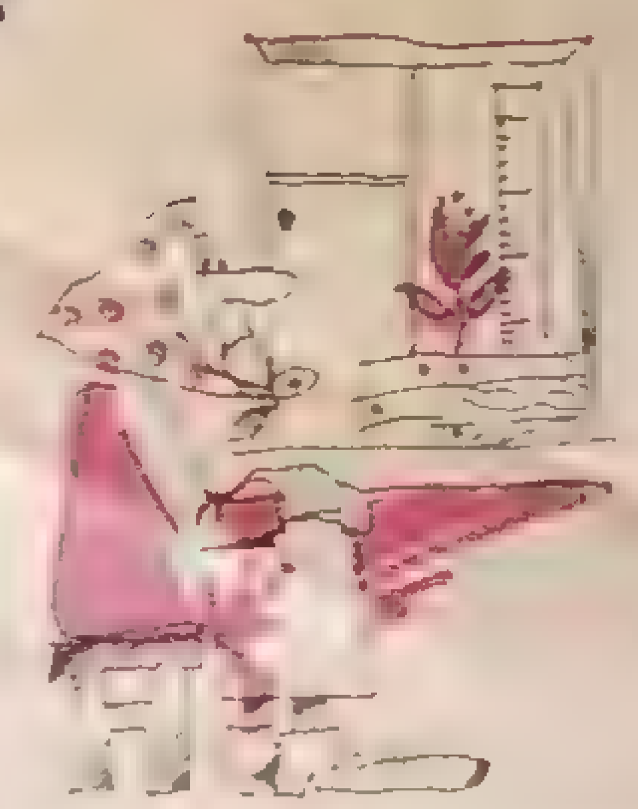
Дезинфицируют семена в слабом растворе марганцовки. Совсем нелишнее — подержать их после этого в растворе питьевой соды, борной кислоты, соке алоэ (20 капель на стакан воды). Хорошо действует на всхожесть и жизнестойкость семян зольный раствор.

После такой подготовки можно заняться посевом прямо зимой. Нетерпеливые огородники сеют морковь, свеклу — на газетные полосы или размеченные листы. Можно приклеить (клейстером из крахмала) гранулу удобрений рядом с семечком. Что это дает? Весной без суеты и спешки на разровненную грядку раскладывают листы и полоски, присыпают землей. Всходы непременно будут дружными.

Ирина ПОПОВА,
огородник с 10-летним стажем, Москва.

УРОЖАЙ — САМ + 100

Не поверите? Из одного картофельного клубня я выращиваю больше мешка картошки. Как это делается? Занятие кропотливое, но увлекательное. Клубень проращиваю ранней весной в ящике на подоконнике. Когда ботва поднимается на пять — семь сантиметров, все росточки вместе с корешками на клубне обрываю. Клубень снова сажаю в



ящик, а росточки прямо в грядку, в хорошую землю. Материнский клубень прорастает до семи раз, и каждый раз дает по 20 росточков. При хорошем уходе каждый куст из росточка даст 5—7 крупных картофелин. Вот и считайте...

Нина ДЕНИСОВА,
Краснодарский край.

СТРАННАЯ КРАСАВИЦА

Рада, что ваша рубрика стала хоть немного внимания уделять красоте приусадебного участка. Хочу поделиться своим неожиданным опытом — как дорожка к моему дому превратилась в нарядную аллею.

Как-то, лет пять назад, я купила на станции у одной женщины два саженца айвы. Купила ради любопытства, даже не знала, как выглядит этот кустарник. Посадила две тонких веточки в землю и о них забыла. Осенью они превратились в небольшие кусты с мелкими, блестящими, очень красивыми листьями. Еще через год кусты разрослись, а на следующую весну я ахнула. В конце апреля моя айва расцвела крупными красными цветами. В это время только тюльпаны с нарциссами радуют глаз. Соседи из нашего поселка, где у большинства свои участки, приходили и удивлялись: что за странная красавица! А одна грамотная в садоводстве женщина подсказала: это же японская айва, декоративное растение, которое давно украшает сады и парки Европы.

Решила я свою айву размножить. Для этого прикопала несколько веток к земле и все лето поливала. Осенью снова айва меня удивила: крохотные зеленые яблочки, на которые я и внимания не обратила (какая с них польза...), превратились в желтые, до пяти сантиметров длиной, продолговатые плоды. Узнала, что им можно найти применение. Их, так же, как плоды «настоящей» высокорослой айвы, что растет в южных краях, добавляют в яблочное варенье. Ведь варенье из сладких сортов яблок довольно скучное по вкусу, айва же придает ему тонкий, лимонный, ни на что не похожий привкус. Дали мне и такой рецепт. Яблочки айвы снимают в конце сентября, дозаривают при комнатной температуре, если они еще зелены, потом режут и засыпают сахаром в пропорции 1:1,5. Сахар вытягивает из кислых плодов сок, его сливают

в стеклянную банку, стерилизуют полчаса и закрывают стеклянной крышкой. Сок айвы можно добавлять в любое варенье, делать из него компоты, варить кисели. У меня две баночки стояли всю зиму не в холодильнике и не забродили.

Словом, полюбила я айву. На следующий год прикопанные ветки, которые дали корни, пересадила на новые места. Надеюсь, что через год-другой вся аллея перед домом расцветет алыми, странными цветами.

Е. КУЛЬКОВА,
Владимирская область

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

водское положение. В нем определяется и круг поощряемых работников, и то, какие заработки будут учитываться при выплате вознаграждения, и как вознаграждение будет соотноситься с трудовым стажем.

«Тринадцатая зарплата»

— Ее практически нет. После предварительной консультации с врачом пациента за

Выберите то, что вам нужно!

ВНИМАНИЕ ФОТОКОНКУРС

Снимки прислали на наш фотоконкурс А. ГРАЩЕНКОВ, А. ТЯГНЫ-РЯДНО, В. МАДЕЕВ, А. ПАНФИЛЬ.

Наш фотоконкурс продолжается. Снимки просим присылать размером не менее 18×24 см, вложенными в конверт с картонными прокладками и с надписью на конверте «На фотоконкурс». Фотографии авторам не возвращаются и не рецензируются. Лучшие работы будут отобраны для публикации на страницах «Крестьянки».

Желаем вам успеха!

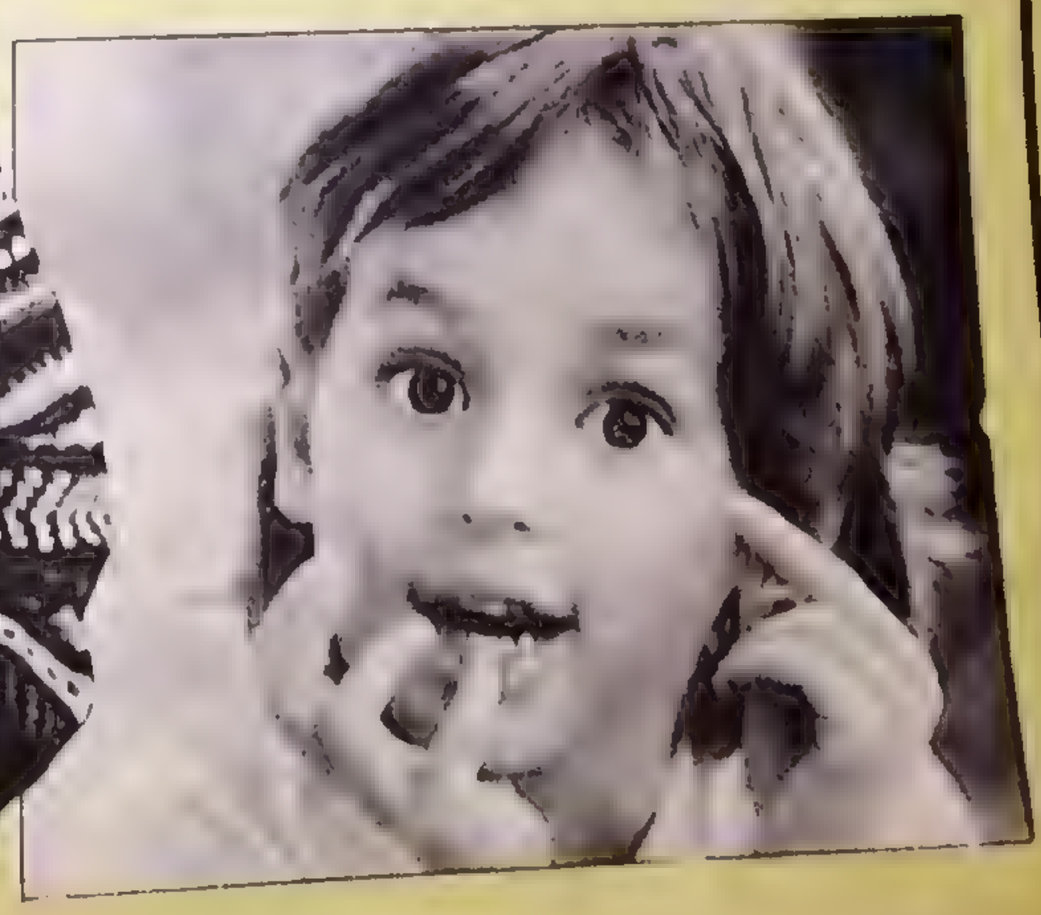
Приложение к журналу «Крестьянка» 2'91

Хозяюшка

«Где взять ткань на новую юбку?» — спрашивают наши читатели. Модельер Татьяна Андреева отвечает: «В собственном гардеробе».

Эту кофту и многие другие, которые вы увидите на цветной странице в конце номера, связала давний автор журнала Надежда Свеженцева. Вам понравилось? Тогда читайте следующие выпуски «Хозяюшки»!

Ну ни секунды не посидит спокойно! А потом ты сердишься, он плачет... Почему, почему сын растет таким?



домоводство

«ГНЕЗДО ЛАСТОЧКИ»

Для этого оригинального салата потребуется одна небольшая свекла, 4 средние морковки, 6 огурцов (свежих или соленых), 3 картофелины, по головке лука и чеснока, 3—4 столовые ложки творога, 4 отварных яйца, листок капусты, зелень и майонез.

Корнеплоды отвариваем, мелко нарезаем, смешиваем с остальными нарезанными продуктами, заправляем майонезом, солим по вкусу. Укладываем на ошпаренный кипятком лист капусты, украшаем зеленью. Порции располагаем на плоском блюде.

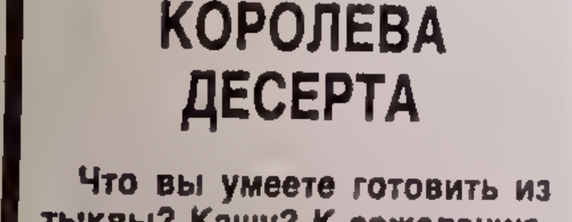
Оксана МИНЯЙЛО,
Черкасская область.

КОРОЛЕВА ДЕСЕРТА

Что вы умеете готовить из тыквы? Кашу? К сожалению, теперь многие рецепты блюд из этого полезного и вкусного овоща забыты. А жаль! Советую приготовить хотя бы десерт из тыквы.

Режем тыкву на дольки, очищаем от кожи и волокон с семечками, нарезаем кубиками. Отдельно в эмалированной кастрюле разводим воду с уксусом (по вкусу, чтобы была не слишком резкой), засыпаем в нее кубики тыквы, придавливаем гнетом, чтобы вся тыква была в воде, и оставляем часов на 8—10, можно на ночь. Затем воду сливаем.

Готовим сахарный сироп, как для варенья, если есть в доме, можно добавить пряности (гвоздику, корицу). Когда сахар совсем разойдется, засыпаем тыкву, варим на среднем, а потом на медленном огне, пока не станут кубики прозрачно-янтарного цвета (переваривать не надо — потеряют форму). Снимаем с огня, охлаждаем, разливаем по банкам таким образом, чтобы все кубики были полностью закрыты сиропом, не закатываем, храним в прохладном месте.



К сожалению, не могу назвать точных пропорций, сама все делаю «на глазок». Но, уверена, сделаете такой десерт раз-другой — и сами определите их по своему вкусу.

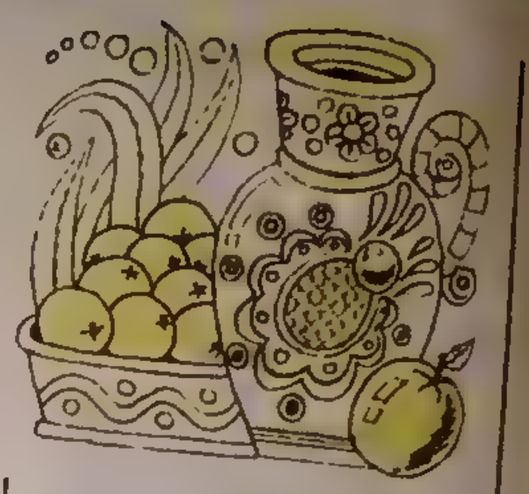
Т. МАНУШКОВА,
г. Томск.

«ЗАВТРАК ХОЛОСТЯКА»

Так мы называем очень простое, но вкусное блюдо, которое на скорую руку может приготовить даже самый неопытный мужчина: на сковороде в масле обжариваем лук, туда же кладем отваренный и нарезанный соломкой картофель (можно взять и сырой, только тогда сначала нужно будет обжарить его, а потом добавлять лук), как зарумянится — кладем нарезанные помидоры. Если вбить еще пару яиц да посыпать зеленью — совсем будет блюдо «пальчики оближешь»!

Еще готовлю вкусную кашу из... картофеля. Сырой картофель тру на мелкой терке, промываю чистой водой, чтобы крахмал ушел, воду сливаю. Отдельно кипячу молоко в кастрюле, опускаю в него слегка отжатый тертый картофель, увариваю на слабом огне минут 15—20. Можно добавить масло, а можно еще посыпать сверху тертым сыром и допечь в духовке, чтобы каша зарумянилась.

Светлана МАДЕНКО,
Ставропольский край.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИПОВНИКА

Кто не знает, как полезен и богат витаминами шиповник! А про его лепестки вы что-нибудь знаете? Я из них готовлю варенье, причем «холодным способом», а не варкой, так что все витамины остаются.

Лепестки собираю, тщательно мою, откидываю на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем складываю в эмалированную миску (на 2 стакана лепестков — стакан сахара) и перетираю руками, пока лепестки не станут совсем мягкими, а сахар полностью измельчится. Теперь плотно трамбую в подготовленные и ошпаренные банки, закрываю пластмассовыми крышками, храню в холодильнике, внизу.

Ценность такого варенья: сиропом лечат стоматиты и другие воспалительные процессы во рту; чай с сиропом натощак снимает боли при гастрите, колите. С этим вареньем можно печь вкусные рулеты, можно добавлять его для аромата в крем для тортов и пирожных, в чай...

Евдокия АНДРЕЕВА,
г. Измаил.

АДЖИКА ЯБЛОЧНАЯ

Беру 1,5 кг помидоров, по 0,5 кг моркови и красного сладкого болгарского перца, столько же яблок, подойдет любой сорт, 300 г чеснока и 3—4 стручка горького перца. Помидоры очищаю от кожицы, чеснок разделяю на дольки, чищу и мелко режу, все пропускаю через мясорубку (кроме чеснока), заливаю 0,5 литра растительного масла и томлю на среднем огне около двух часов. За 10—15 минут до готовности добавляю чеснок, даю прокипеть, в горячем виде разливаю в простерилизованные банки и укупориваю.

Скажете, что название не подходит — яблок маловато, своего рода «суп из топора»? А вот попробуйте приготовить: именно яблоки придают приправе особый, пикантный вкус.

Г. БОВШУНОВА,
г. Евпатория.

КАПУСТА С ВИШНЯМИ

1 кг цветной капусты разобрать на соцветия, отварить в соленой воде 5 минут, остудить. 4—5 морковок отварить до полуготовности, нарезать на средние кусочки. 0,5 кг вишни вымыть, обсушить, удалить косточки. Все продукты аккуратно перемешать, выложить в салатницу. Отдельно выложить в мисочку банку майонеза или стакан сметаны, положить 3—4 растертые дольки чеснока, несколько измельченных орехов, хорошо перемешать и заправить салат. Сверху украсить зеленью.

Вместо цветной капусты можно взять белокочанную. Тогда ни капусту, ни морковку не варим, капусту (0,5 кг) очень мелко шинкуем, перетираем с солью, морковь натираем на крупной терке, вишни очищаем от косточек (их можно заменить сливами, абрико-

сами). Перемешиваем, заправляем таким же соусом, как салат из цветной капусты.

Екатерина БАКШЕЕВА,
Краснодарский край.

БЛИНЧИКИ «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

5—6 крупных морковок сварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Смешать 100 г масла или маргарина с таким же количеством муки (половина тонкого стакана), разбавить стаканом молока, добавить соль, перец, положить морковь, хорошо перемешать и жарить блинчики на растительном масле до золотисто-румяного цвета.

А вот рецепт еще одного моего «фирменного» блюда, мы его называем «помидоры по-николаевски». У помидора срезаем верхушку, ложечкой вынимаем мякоть. Середину наполняем начинкой: натертый на терке плавленый сырок, растертые желтки отварных яиц, измельченные белки, огурцы, мякоть помидоров перемешать, заправить солью, перцем, горчицей, развести кефиром и растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. На 8—10 помидоров — 2 плавленых сырка, 2 огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, по 2—3 столовые ложки кефира и растительного масла, можно добавить еще ложку столового уксуса. Советую попробовать!

Семья ГУРКО,
г. Николаев.

ПОЛЕЗНОЕ АССОРТИ

Зимой и осенью очень большим успехом у гостей пользуется наше плодово-овощное ассорти. Делаем его так.

Несколько листьев салата или свежей капусты тщательно моем, выкладываем на блюдо. Отдельно чистим и шинкуем помельче небольшую луковицу (лучше красную), яблоко и апельсин, если есть, перемешиваем с квашеной капустой (примерно банка 0,5 л), добавляем 100 г кефира и столовую ложку растительного масла, приправляем по вкусу горчицей, солью, перцем. Выкладываем на листья, украшаем зеленью.

Олеся КОРОСТЕЛЕВА,
Новосибирская область.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Морковь, брюкву или репу, яблоко, хрен натрите на мелкой терке так, чтобы получилось нежное однородное пюре. Можно каждый овощ натереть отдельно и расположить по отдельности разноцветными рядами на большом блюде. А можно перемешать. Можно сразу заправить сметаной пополам с майонезом, а можно поставить заправку на стол в соуснике, каждый положит себе по вкусу.

Снежана ТОЛПАРОВА,
Северо-Осетинская АССР.

САЖЕНЦЫ — ПОЧТОЙ

Через посылторг «Россия» можно получить семена овощных, бахчевых, цветочных культур; саженцы плодовых, ягодных, декоративных, лекарственных растений; луковицы гладиолусов, тюльпанов; клубни картофеля, георгинов; лекарственные растения элеутерококк, золотой корень, лимонник и другие уникальные сорта, а также информационно-справочную литературу.

Направив заказ по адресу: 125190, Москва, А-190, а/я 22, вы бесплатно получите наши каталоги. Для ускорения обработки заказов вложите в письмо два конверта с вашим адресом.

Если вы хотите ежегодно получать наши каталоги и быть в курсе всех новых поступлений, запишитесь на абонементное обслуживание. Абонентная плата — 7 рублей 20 копеек в год — переводом на расчетный счет № 100481223 в Дзержинском отделении ЖСБ г. Москвы. Выслав нам копию квитанции, вы получите удостоверение абонента и полный перечень каталогов и прейскурантов.

ЧТО ОТМЕРИВАТЬ СЕМЬ РАЗ?

Часто в руководствах по шитью помечено: выкройка дается без припусков на швы. Принято считать, что читатель знает, сколько полагается оставить ткани и где. А фактически каждая портниха делает припуски, как получится, по собственному разумению. В результате вид у вещи почему-то «не тот». Так сколько же надо отмерить, чтобы не много, не мало, а в самый раз?

Общие правила припусков таковы:

● По боковым и плечевым швам, шву рукава и втачивания его в пройму — 1,5—2 см. При соединении лифа с юбкой — 2—5 см.

● В мелких деталях, которые после стачивания будут выворачиваться,— 0,5—1 см. Такой припуск делается на воротничках, манжетах, клапанах кармана, поясах и других отделочных деталях. Столько же надо отмерить по вырезу горловины и низку рукава.

● По низу изделия в юбках прямого кроя припуск равен 4—5 см. Чем шире клеш юбки, тем уже припуск. В юбке-«солнце» — не более 2 см. Ширина внутреннего подгиба 0,75 — 1 см.

● При подшивке низа жакета, блузы, коротких рукавов — 3 см.

Если изделие шьется не по готовой выкройке и в процессе работы возможны изменения, то припуски надо увеличить на 3—5 см, а по низу — 5—10 см.

В течение долгого времени эти нормы припусков были единственно правильными. Однако в последнее время все большее распространение получает другая система, которая значительно ускоряет и упрощает процесс шитья. Суть заключается в том, что по всем без исключения срезам делается одинаковый припуск, равный 1—1,5—2 см. Тогда отпадает необходимость сметывать швы: детали просто складывают вместе, уравнивают срезы и стачивают. Такой способ применяется в массовом изготовлении одежды.

Отложить нужный припуск — только полдела. Надо еще правильно его обработать.

Наиболее простой способ: сложив припуски вместе, сделать строчку «зигзаг», если она есть на машине. Обычно так обрабатывают ткани средней толщины, для тонких и толстых тканей такой способ не годится. При этом лучше сначала проложить строчку, а затем срезать излишек ткани. Если машина делает только прямую строчку, можно подогнуть срезы навстречу друг другу и соединить обычной строчкой. Можно обработать ножницами «зигзаг», при условии, что на косой срез придется не менее 4—5 нитей.

Тонкие ткани обрабатывают иначе. Если материал не расползается, можно подогнуть припуск на 3—4 мм и сделать строчку «зигзаг» по двойному слою ткани. Очень тонкий материал можно подшить только вручную. Припуск двумя пальцами как бы скручиваем, образуя рулик, который и подшиваем, желательно шелковой ниткой.

Трикотажное полотно лучше соединять строчкой «зигзаг», которая одновременно и обметывает край. Строчка должна быть с широким шагом, иначе трикотаж сильно растянется.

На пиджаках, пальто, подоле юбки швы лучше обработать кантом. Для этого из подкладочной ткани вырезают полосу произвольной длины шириной 3—4 см. Ее накладывают лицом на лицевую сторону припуска, срезы уравнивают и прокладывают строчку на расстоянии 0,5—0,75 см от края. Затем полосу перегибают, огибают край шва и притачивают, делая строчку рядом с первой.

Е. ДЕРЕВИЦКАЯ

Шьем, вяжем, вышиваем...

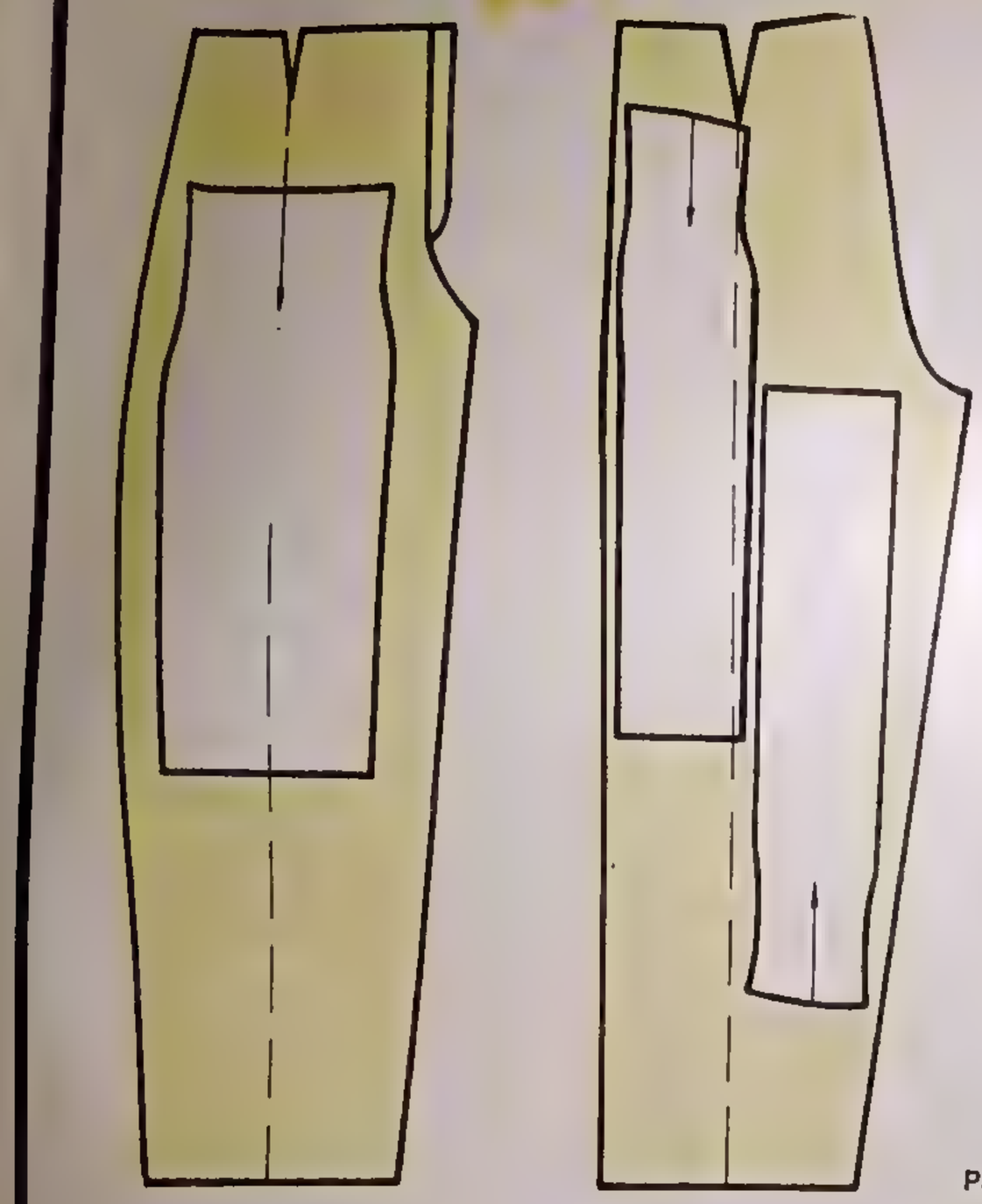
СТАРЫЕ БРЮКИ НА НОВЫЙ ЛАД

Уверена, что у каждой хозяйки найдутся в платяном шкафу вышедшие из моды вещи. Вроде и крепкие они, и не так уж поношены, да воротник не тот, отделка старомодна. А выбрасывать жалко. Да и зачем? Возьмем, к примеру, рубашку и брюки, которые муж уже не носит. Из них можно сделать отличную обнову — юбку и блузку.

На юбку 44—46-го размера понадобится пара мужских брюк 54—56-го размера, желательно широких по всей длине. Не забудьте, что перед раскроем брюки надо распороть, постирать и отгладить.

Юбка выйдет четырехшовная, если брюки достаточно широки (на чертеже ее выкройка показана пунктиром). Швы расположены по бокам и серединам переднего и заднего полотнищ. Спереди — карманы. Их контур показан пунктиром.

Если брюки узкие, лучше сделать юбку с шестью швами. В этом случае передняя и задняя половинки состоят из трех частей. Швы образуют рельефные линии, в которые убираются вытачки. Контур этой юбки дан сплошной черной линией. Примерный план раскладки показан на рисунках.



Расположение деталей кроя юбки

Расположение деталей кроя блузы

Из мужской рубашки предлагаем на выбор два варианта блузок. Первая — блузка в спортивном стиле — не требует больших усилий. Для нее подойдет рубашка небольшого размера. Выпарываем воротник, переделываем застежку на женскую сторону. Если рукава длинноваты, можно укоротить их по шву притачивания манжет. Вшиваем воротник. В мужских сорочках он состоит, как правило, из двух частей — можно оставить только стойку.

Чтобы сшить вторую блузу, понадобится рубашка большого размера. Ее «изюминка» — V-образный вырез горловины, к которому пришивается воротник по типу матросского. Его можно сделать из контрастной ткани или украсить вышивкой. Шов притачивания воротника закрывается обтачкой, которая должна быть выполнена из той же ткани.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ:

● Начнем с блузы. Деталь переда складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь. Стачиваем плечевые и боковые швы, разутюживаем.

● Обрабатываем борта. Выкраиваем подборт и прокладку из жесткого материала по размеру подборта. Прокладку накладываем на лицевую сторону подборта и обтачиваем по внутреннему краю. Ширина шва 0,5—0,7 см. Подборт накладываем лицевой стороной на лицевую сторону полочки и обтачиваем, начиная с низа полочки. Нижние края подборта притачиваем строго по намеченной линии подгиба низа. Борта выворачиваем на лицевую сторону.

● Части обтачки переда складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем. Концы обтачки притачиваем к внутренним срезам подбортов. Обработанный воротник накладываем на лицевую сторону изделия, нижним воротником вниз, затем накладываем обтачку со стороны верхнего воротника лицевой стороной вниз. Отгибаем внутренние края подбортов на лицевую

сторону и втачиваем воротник, одновременно притачивая обтачку. Обтачкой закрываем шов и приутюживаем воротник. Внутренние края обтачки прикрепляем к плечевым швам.

● Обрабатываем нижний шов на рукавах. Готовую замкнутую манжету накладываем лицевой стороной на лицевую сторону рукава. Стачиваем на машине, срезы обрабатываем строчкой «зигзаг».

● Рукав вывертываем на лицевую сторону, а все изделие — наизнанку. Рукав вкладываем в пройму лицевой стороной внутрь и втачиваем, прокладывая строчку со стороны рукава, равномерно распределяя посадку. Ширина шва 1,5 см.

● Низ блузы подгибаем два раза и прострачиваем.

● Обметываем петли и пришиваем пуговицы.

ОБРАБОТКА ЮБКИ:

● Детали переднего и заднего полотнищ складываем лицевой стороной внутрь и стачиваем. Швы заутюживаем к середине. На переднем полотне швы стачиваем до надсечек и разутюживаем.

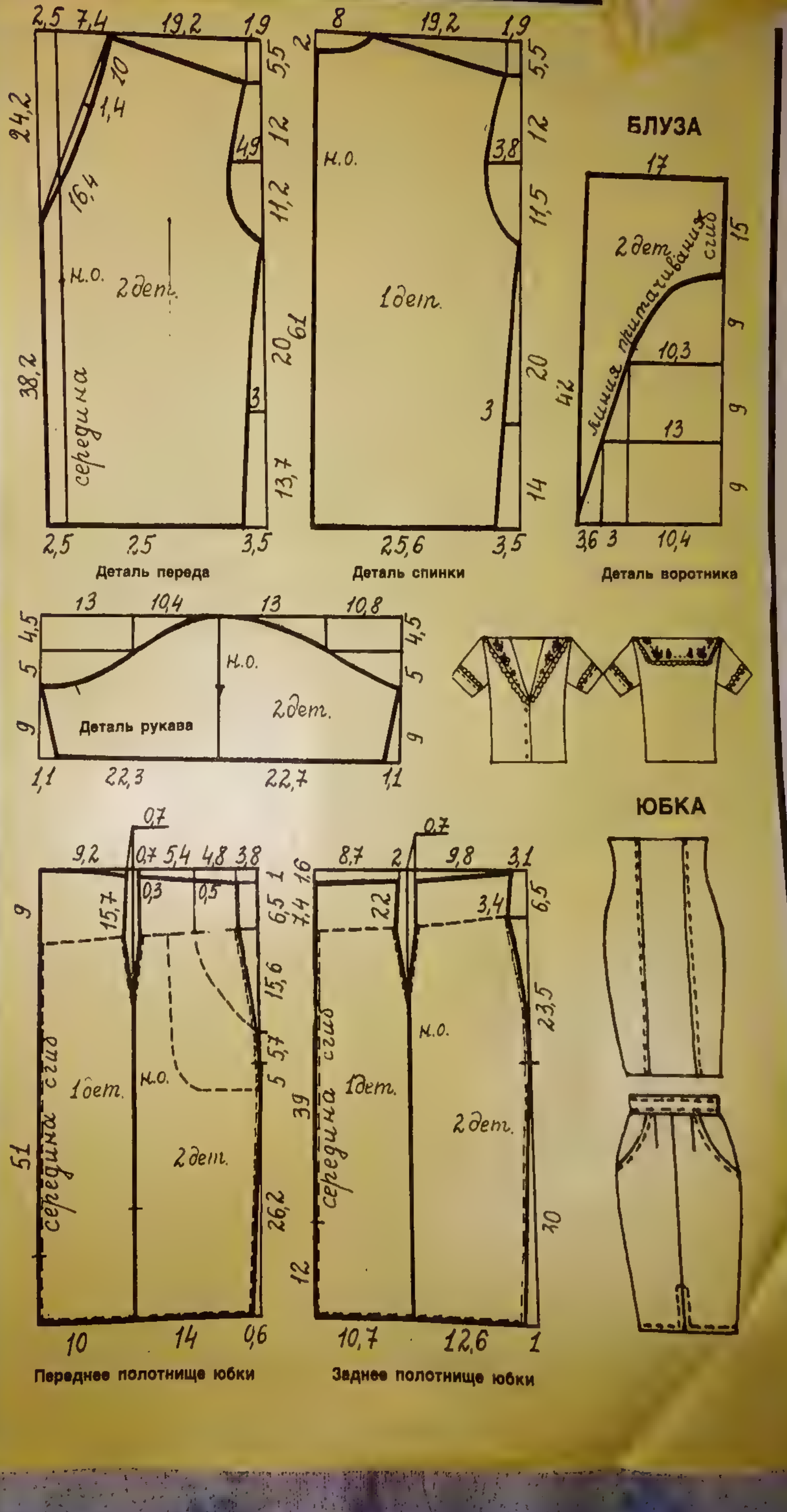
● Переднее и заднее полотнища соединяем. По левому боку оставляем разрез для «молнии».

● С изнанки основной детали под заутюженные края застежки подкладываем «молнию», приметываем и настрачиваем. Строчка в конце застежки проходит перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,5 см от последних звеньев.

● Верхний срез юбки обтачиваем одинарной бейкой из основного материала или подкладочной ткани. Концы бейки притачиваем к припускам на обработку застежки. Верхние концы припусков отгибаем на лицевую сторону, бейку складываем с верхним срезом юбки лицевыми сторонами внутрь и прокладываем строчку со стороны бейки. Затем шов отгибаем в сторону юбки, закрывая шов бейкой. Срез бейки подгибаем внутрь на 0,5 см и прострачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от подогнутого края.

● Обрабатываем низ юбки зигзагообразной строчкой и подшиваем.

Модель, рисунки и чертежи Т. АНДРЕЕВОЙ.



красота и здоровье

ОПЯТЬ ОН КАШЛЯЕТ

Кричал на улице, исхитрился взять в рот соблазнительную сосульку, вспотел от беготни и «охлаждался» на подоконнике... Да мало ли от чего может ребенок простудиться! И вот уже кашель — болезненный, «лающий», бесконечный... Мама хватается за таблетки, микстуры — что дать, чтобы побыстрее поправился? Зачем спешить в аптеку? Может быть, попробуем старинные народные средства, испытанные веками? Вот некоторые из них.

С вечера мелко нарезаем большую луковицу, засыпаем двумя столовыми ложками сахарного песка. К утру лекарство готово. В течение дня дайте ребенку постепенно съесть сладкий лук вместе с соком. Если уж никак не сможете заставить, пусть хотя бы выпьет образовавшийся сок. И так несколько дней. Улучшение заметите очень скоро.

Другой вариант: выдавите сок из лука и смешайте с медом в пропорции 1:1. Это средство помогает при кашле, вызванном не только простой простудой, но и бронхитом, коклюшем.

Успокаивает и смягчает кашель «лекарство» из редьки. Выбираем пузатую черную редьку с хвостиком, срезаем верх и выдалбливаем внутреннюю часть на треть, кладем в углубление немного меда — так, чтобы оставалось еще место для выделяющегося сока. Редьку помещаем в банку или стакан с водой таким образом, чтобы хвостик был в нее опущен. Через 3—4 часа, когда наберется сок, дайте ребенку выпить его и снова положите мед.

Если у малыша слабые легкие, лечите кашель таким средством: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, десертная ложка муки или крахмала и 2 десертные ложки меда хорошо перемешайте, давайте четыре раза в день.

Кашель мучает главным образом по утрам? Поможет отвар чеснока с патокой или с густым сахарным сиропом с добавлением крахмала, его надо есть понемногу, натощак, сразу после сна. А если кашель не дает заснуть вечером, рекомендую выпить стакан горячей воды с двумятремя каплями — не больше! — йодной настойки.

Если ваш ребенок часто простужается и подолгу кашляет, постарайтесь весной подкрепить его, давая лечебный напиток: березовый сок с молоком (2:1) и небольшим количеством муки или крахмала. А чтобы окончательно избавиться от кашля, наберитесь терпения и продолжительное время, скажем, с весны до осени, давайте ребенку пить отвар трав: по чайной ложке сухой измельченной травы — крапивы, подорожника, полевого хвоща и мальвы — на 4 стакана кипятка, принимать 4 раза в день перед едой по половине стакана.

Называя народные средства и рассказывая, как их приготовить, я не говорил о том, по скольку их принимать, так как правила тут одинаковы для всех: детям до 4 лет — по чайной ложке 3 раза в день, с 4 до 10 — по десертной ложке, старше 10 — по столовой 3—4 раза в день.

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
детский врач.

ОТКУДА ЭТИ СЛЕЗЫ?

Ох уж эти капризы! Упрямый, непослушный, никогда сразу не выполнит ни одной просьбы, чуть поругаешь — плачет, вечно глаза на мокром месте... К тому же непоседа, и сам он, и его руки постоянно в движении — что-то вертят, теребят, ломают... Ну как же не выйти из терпения? И кричат на него, бывает, в сердцах и шлепнут...

Но остановитесь, подумайте, почему ребенок такой капризный. Может быть, это просто нервы? Да что вы в самом деле, ну какие могут быть «нервы» у пяти-, шестилетнего карапуза!

Представьте себе, это вполне возможно. Известно, что особенности нервной системы закладываются уже во время внутриутробного развития ребенка! Если беременность протекала сложно, неблагополучно, если будущая мама сильно нервничала, болела, злоупотребляла лекарствами, позволяла себе выкурить сигарету-другую, а то и выпить что-то из алкогольных напитков,— нежный мозг ребенка мог пострадать... И вот младенец появился на свет уже, так сказать, раздраженным — врачи называют это повышенной возбудимостью.

Замечали вы: одного «грудничка» стоит покормить, и он спит себе сладким сном, даже мокрые пеленки ему нипочем. А другой и сыт, и уютно укутан во все сухое — плачет, да так, что мамино сердце разрывается от жалости. Можно подумать, плачет без причины. Но причина есть, просто мы ее, к несчастью, не понимаем. Может быть, болит головка, или «распирает» животик (здоровый ребенок этого бы и не почувствовал), или он устал от такого простого занятия, как сосание, и теперь не может заснуть именно от усталости... А чем больше плачет, тем больше возбуждается, тем труднее ему, бедняжке, успокоиться.

«Грудничок» растет, идет в детский садик, затем в первый класс. На ослабленные нервы ребенка наслаиваются окрики родителей, измученных его капризами, недовольство воспитателей, сложные отношения со сверстниками, и вот таким выходит наше дитя в мир...

Что же делать, что нужно капризному малышу, чтобы рос здоровым? Прежде всего понять его и создать максимальный покой: избегайте шума, крика, громких разговоров, оглушающей музыки! Разве вы не чувствуете, когда держите его на руках, как вздрагивает тельце от каждого резкого звука?

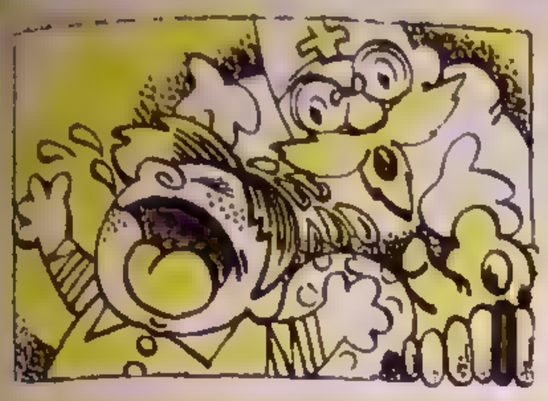
Побольше гуляйте, ведь на воздухе ребенок спит лучше, а сон — его главное лекарство. Особенно внимательно следите за развитием, не отстает ли? Вот некоторые ориентиры: к концу второго месяца жизни малыш уже должен прямо держать головку, когда вы держите его на руках, и стараться приподнимать ее, лежа на животе. В три месяца — хорошо упираться ступнями полусогнутых ножек, когда его держат под мышки. Если он норовит встать на носочки, а не на всю ступню — сигнал тревоги, нужно к врачу!

В шесть месяцев малыш самостоятельно переворачивается с живота на спину, держит в руках игрушки.

А улыбается он впервые в 4—6 недель. Врачи считают улыбку важным показателем психического благополучия. И правда: ведь эта улыбка уже вполне осознанная, обращенная к маме, папе, бабушке — словом, к тому, кто больше всего ухаживает за ним, она как бы говорит: «Я тебя узнал! Я тебя люблю!»

Интересно, что бутылочка с едой, игрушка удостаиваются улыбки малыша гораздо позже, человеческий контакт для него важнее. Так оцените это, почаще обращайтесь к нему с ласковыми словами, нежным тоном, говорите с ним, даже когда он еще лежит в пеленках, только так закладываются основы общительности ребенка, как мы теперь говорим, его коммуникабельности, оптимизма, поддерживается радостный настрой, который должен быть основным фоном счастливого и здорового детства.

Д. ОРЛОВА



340 ЦЕЛЕБНЫХ РЕЦЕПТОВ

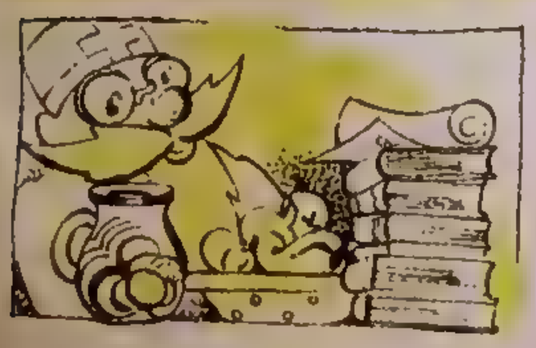
Если вы верите в целебное действие лекарственных трав и по возможности предпочитаете народные средства таблеткам и пилюлям, обращайтесь в агентство «Информсервис»: оно выпустило рецептурный справочник, в котором приведено 340 рецептов напаров, отваров, настоек, мазей из лекарственных растений! Имеется и календарь сбора трав и растений.

Все рецепты расположены в соответствии с лечебным действием на сердце, кровеносную систему, органы дыхания, при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях мочевых путей, почек, печени, желчного пузыря, при расстройстве нервной системы, женских, желудочно-кишечных, кожных заболеваниях, ожирении, нарушении обмена веществ, половой потенции.

Справочник красиво издан, простота и доступность, информационная насыщенность сделают его вашим надежным помощником.

Заказать справочник можно по адресу: *339014, г. Макеевка, ул. Бестужева, 10, агентство «Информсервис»*. Заявку оформляйте на листе бумаги размером 14×20 см: с одной стороны крупным разборчивым почерком напишите свой адрес с индексом, с другой — название издания и количество заказанных экземпляров.

Заказы выполняются в порядке поступления и высылаются наложенным платежом. Стоимость одного справочника с пересылкой — 6 рублей 08 копеек.



КТО СКАЗАЛ, ЧТО ХАТХА-ЙОГА — ЭТО ПРОСТО...

Занятие 2-е.

Упражнения эти нелегко освоить, но значение их велико: те, что мы с вами разучим сегодня в дополнение к предыдущим (см. «Крестьянку» № 1), стимулируют обильный приток крови к половым органам, снимают застойные явления в органах малого таза, то есть предупреждают различные женские заболевания.

Для начала повторим уже известные нам четыре упражнения и перейдем к следующим:

5. Встаньте на четвереньки. На вдохе выгните спину так, чтобы таз был поднят. Затем опустите таз и расслабьтесь, выдыхая, снимая напряжение с области низа живота и копчика. Повторите упражнение 5 раз в медленном темпе, затем 5 раз — в быстром. Теперь сядьте на пятки, руки положите на колени или на бедра и отдохните несколько секунд, после чего выполните упражнения еще 2 раза (5 движений медленных, 5 быстрых, отдых, и все сначала).

6. Оставаясь в том же, исходном положении (на четвереньках), качните таз вправо, влево. Следите, чтобы тело двигалось только ниже пояса, верх тела неподвижен. Упражнение сделайте сначала медленно, затем убыстряя движения, затем как только сможете быстро. Отдохните, лежа на животе, руки согните в локтях и положите на них голову. Отдохнув, повторите упражнение еще 2 раза.

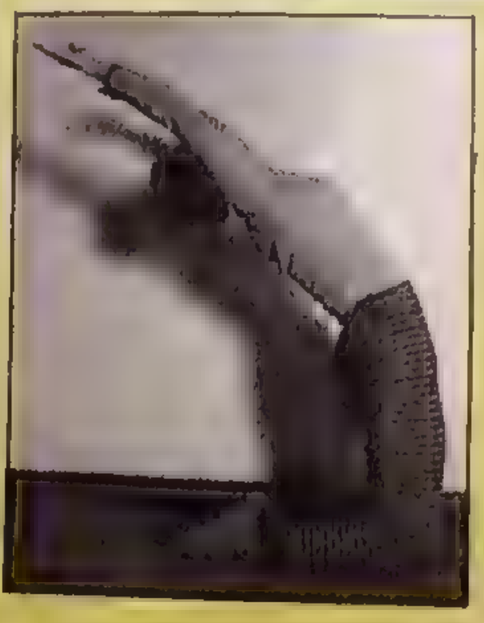
7. Сядьте на пятки. Наклонитесь вперед, руками коснитесь пола (руки прямые!), опустите голову так, чтобы лоб касался пола. Поднимите руки, голову. Выпрямите тело. Поднимайтесь, пока не встанете на колени с поднятыми вверх руками. Продолжая движение, выгнитесь назад как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. При движении вверх и назад — вдох, вниз и вперед — выдох. Повторите упражнение 5—7 раз, отдохните, лежа на животе.

8. Исходное положение — стоя на четвереньках, руки прямые. Согните локти, наклонитесь вниз, так, чтобы лоб коснулся пола. В то же время поднимите вверх правую ногу. Задержитесь в этой позе 5—7 секунд. То же повторите левой ногой. Дыхание произвольное. Сделайте упражнение 3—5 раз каждой ногой. Отдохните, лежа на спине, сжимая на выдохе и расслабляя на вдохе мышцы заднего прохода, сделайте не менее десяти дыханий.

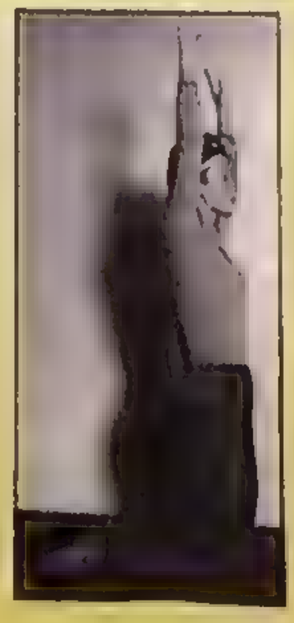
О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист
Московской школы
оздоровительных гимнастик.

Упр. 5

Упр. 7, исходное положение



Упр. 7, выполнение



Упр. 7, выполнение

Упр. 8

ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЛЯ... КАБАЧКОВ?

Да, а также для патиссонов, помидоров, огурцов! За окном еще лежит снег, а знающие люди готовятся уже в марте высадить раннюю цветную капусту. А уж в апреле, если сейчас не позаботиться о рассаде, сажать будет нечего, без урожая останетесь! Для средней полосы середина апреля — время сажать помидоры, конец апреля — кабачки, патиссоны, огурцы. Если вы живете на юге, все сроки сдвигаются на 3—4 недели раньше, для северян наступают на 3—4 недели позже.

А пока готовим рассаду. Ее можно выращивать в теплице, парнике, на теплой террасе и просто на подоконнике, на который светит солнце. Брать под нее можно ящики, керамические, бумажные или пластмассовые горшочки, коробочки и даже яичную скорлупу.

Земляную смесь для рассады лучше всего приготовить из 2 частей дерновой земли, 1 части перегноя, 2 частей выветрившегося торфа и 1 части песка. За несколько часов до посева смесь полейте теплой водой из лейки с мелким ситечком и разровняйте.

Чтобы семена лучше взошли, прогрейте их 3—5 дней на открытом воздухе, а семена капусты подержите в горячей воде 10—20 минут (температура воды 50°). За сутки до посева положите семена в теплое место, завернув во влажную холстину или мешковину. Как прорастут — сажайте в подготовленную почву, засыпьте рыхлой землей и полейте. Пока не появятся первые зеленые всходы, накройте посевы стеклом или полиэтиленовой пленкой и поставьте в теплое место.

Но вот радует глаз первый развернувшийся зеленый листок! Сразу рассаживаем наши ростки в торфоперегнойные кубики, горшочки, бумажные стаканчики, молочные пакеты или просто в почву парника. У вас нет питательных кубиков? Приготовьте сами: на каждый килограмм земляной смеси добавьте 3 г суперфосфата и 4—5 г древесной золы. Поливайте смесь, пока не станет напоминать по плотности тесто. Теперь тщательно перемешайте, выложите в небольшой ящик и, уплотнив, нарежьте ножом кубики 5×5, 7×7, 10×10 см.

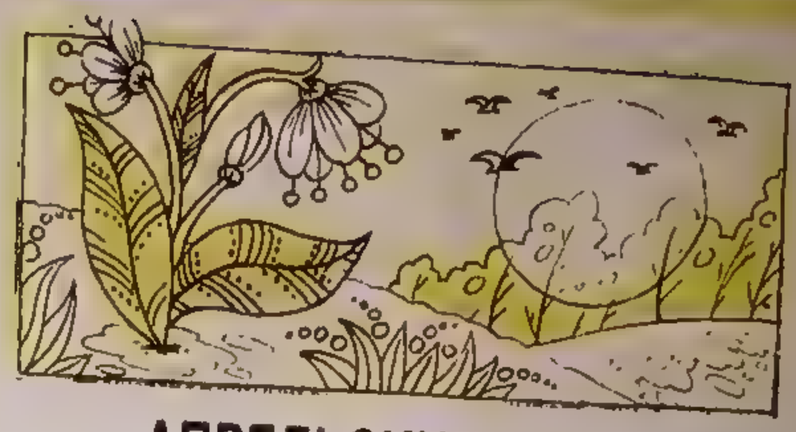
Чтобы пересаженная рассада прижилась, ее надо первые 2—3 дня притенять и поливать, чтобы земля постоянно была влажной. Появится второй листок — нужна подкормка коровяком или птичьим пометом, разведенным водой 1:10. На 10 литров питательного раствора добавляют 30 г суперфосфата. Только не забудьте за день до подкормки хорошенько полить рассаду водой.

И не забывайте следить за температурой! В первые 4—7 дней она должна быть для капусты и днем и ночью не выше 6—10°, для помидоров, перца, баклажан: днем — 15°, ночью — 6—10°, для огурцов: днем — 15—17°, ночью — 12—14°. Затем температуру постепенно поднимают на 4—6° — конечно, сделать это в домашних условиях не просто, но если хотите иметь отличную рассаду, нужно постараться.

За 10—15 дней до высадки пора приучать рассаду к условиям открытого грунта: в теплую погоду (+10° и выше) выносите ее ненадолго на улицу, постепенно увеличивая время «прогулок», затем оставляйте на улице весь день. В последние дни перед высадкой сократите полив.

Рассада вышла крепкая, темно-зеленая, с мочковатыми корнями? Значит, будете с урожаем!

В. СМИРНОВА, агроном.



АПРЕЛЬСКИЕ РУЧЬИ ЗЕМЛЮ БУДЯТ

Апрель в старину называли цветень: ведь в этом месяце первые цветы распускаются... Есть и второе название, не такое приятное,— апрель-березозол, злой для берез: начинают заготавливать березовый сок, соковицу.

В апреле природа словно приоткрывает свои сокровищницы. Начинается движение сока у деревьев, растений (береза — первая из них), зацветают красная верба, орешник, мать-и-мачеха, где-то в середине месяца сходит снег, а к концу оттаивает почва, и звонкое «ку-ку! ку-ку!» оглашает леса, точно кукушка празднует первые работы на земле после долгой зимы: крестьяне начинают сеять ранние яровые...

Птичий хор пополняется в апреле криком чибисов, а высоко в небе с курлыканьем пролетают на север журавлиные стаи. Журчат весенние ручьи. И рождается весенняя музыка...

О ней говорит народная мудрость: «Апрельские ручьи землю будят!»

Вас интересуют приметы? Их немало! Такие, например: «Апрель с водою — май с травою»; «Апрель ветром дует, небо синит — тепло сулит». Но лето еще, как говорится, не завтра, так что «Не ломай печи — еще апрель на дворе!».

1 апреля празднуют день именин Дарьи-пролубницы, назвали ее так потому, что в это время года приходится обходить грязь у проруби, искать проходы между проталинами.

4 апреля — Василий — солнечник, парник, капельник, вот сколько у него прозвищ! «На Василия» и правда солнце всегда яркое, греть начинает, с крыш капель сыплет.

А тут и Благовещение подошло — 7 апреля. «На Благовещение весна зиму поборола!», считают в народе, хотя известны и знаменитые благовещенские морозы. «Коли на Благовещение снег лежит на крышах, так лежать ему до самого Егория (6 мая)!» Отсчитайте: с Благовещения до лета осталось сорок морозных утренников.

С этим народным праздником связано множество примет: на Благовещение гроза — к теплому лету; небо безоблачное, солнце яркое — быть лету грозному; дождь идет — родится рожь, мороз — урожай будет на грузди, гроза — к богатым орехам, мокро — к грибам...

Если на Благовещение ночь выдалась теплая, весна будет дружная.

14 апреля — народный праздник «Марья — зажги снега, заиграй овражки». Про него говорят: «Марья половодье зажигает», «Вода идет в ясные ночи — к погожей уборке». А вот бытовые приметы далеко не так радостны: «Марья — пустые щи» — запас капусты вышел...

19 апреля — «Пришел Федул, тепляк надул», пора рамы выставлять!

А 24 числа — Антип-половод, коли на этот день реки не вскрылись, плохим лето будет.

Через день — лесной праздник святого Василия Парийского: медведь из берлоги выходит. А еще через два — 29 апреля — половодье разворачивает берега рек. В этот день отмечается праздник именин Ирины, которую так и прозывают — «урви берега». Близко, близко лето!

В. ГРОШЕВ

Шьем, вяжем, вышиваем...

У хорошей хозяйки ничего

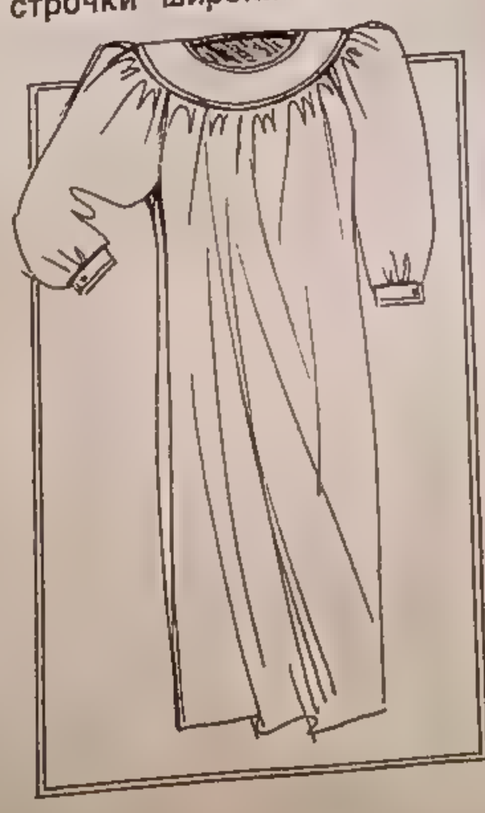
И ДЛЯ ПРАЗДНИКА, И ДЛЯ БУДНЕЙ

Это платье свободного силуэта, несмотря на большой размер, по-своему универсально. Его можно сделать и домашним, и деловым, и праздничным. Все зависит от того, какой материал и какую отделку вы предпочтете. Универсально платье и потому, что его крой — рукава-реглан и сборка у кокетки — помогает одним скрыть недостатки фигуры, а другим выгодно подчеркнуть ее достоинства. Например, с помощью широкого кушака. В качестве отделки можно использовать контрастную ткань — для кокетки, манжет и пояса. Платье можно украсить застежкой спереди или оставить цельнокроеным. Выкройка дана на размер 54—58 III рост без припусков на швы. Ткани потребуется 2 м 50 см при ширине 150 см.

Начинаем работу. Соединяем боковые швы. Детали полочки и спинки складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем швом шириной 1,5 см. Шов разутюживаем.

Детали рукава складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем. Теперь можно обработать низ рукава. Выкраиваем прямую манжету и стачиваем ее так, чтобы получился замкнутый круг. Затем перегибаем ее посередине лицевой стороной внутрь, уравниваем боковые срезы и стачиваем. Манжету накладываем изнанкой на изнанку рукава и притачиваем, образуя сборки по рукаву. Выворачиваем манжету налицо, подгибаем срез так, чтобы он закрывал строчку притачивания, и настрачиваем его на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Готовый рукав вшиваем в пройму. При этом основное изделие вывернуто наизнанку, а рукав — налицо. Уравниваем срезы и стачиваем со стороны рукава.

По горловине прокладываем две параллельные строчки широким стежком



и делаем сборку так, чтобы вырез горловины совпал с размером кокетки. Затем нитку закрепляем и сборки распределяем равномерно по всей длине.

Теперь необходимо подготовить кокетку. Соединяем плечевые швы, затем разутюживаем их. Кокетку накладываем на основную деталь и настрачиваем швом шириной 1,5—2 см. Шов обметываем и приутюживаем. Горловину обрабатываем обтачкой. Накладываем ее лицевой стороной на лицевую сторону кокетки и стачиваем. Затем обтачку выворачиваем и подшиваем с изнанки. Шов приутюживаем.

Подол пришиваем вручную потайными стежками, незаметными с лицевой стороны. Готовое платье отутюживаем.

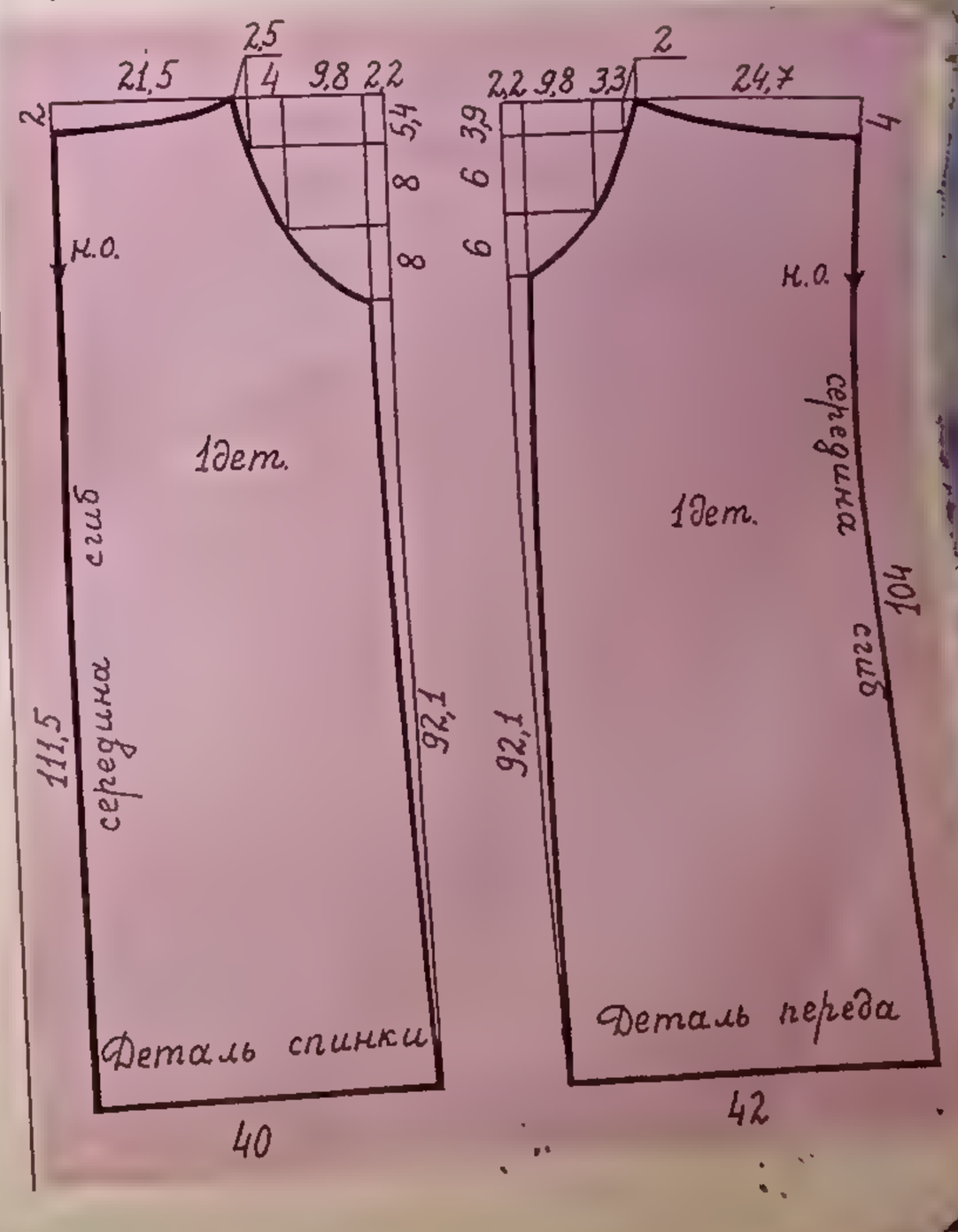
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

БЫЛО СТАРЫМ — СТАЛО НОВЫМ

Вязаные вещи хороши не только тем, что теплы, уютны, практичны,— их век бесконечен. Надоели, вышли из моды, протерлись на локтях — распусти и свяжи что-то новое, добавив немного такой же пряжи (всегда стоит покупать с запасом) или другой (от распущенной старой кофты, шарфика...).

Вы, наверное, знаете, что пряжу сначала сматываем в мотки, стираем, чтобы нити распрямились, сушим и только после этого сматываем в клубки для вязания.

Преобразуя старое в новое, необязательно распускать вещь до конца. Скажем, если у жакета хочется лишь расширить плечи и изменить форму рукава, надо спинку и полы распустить сверху до конца проймы,



Приложение к журналу «Крестьянка» 1'90

Хозяюшка

Дорогие читатели!
Как и весь журнал, «Хозяюшка» целиком сделана по вашим заявкам.

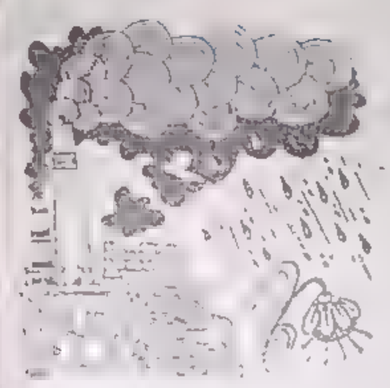
Нарядное платье для полных. Чудодейственная гимнастика ушу.

Новинки парижской моды. Домашний талисман на весь год и многое, многое другое. Заявки, которые мы не успели выполнить сегодня,— в следующих номерах «Хозяюшки».

Приложение к журналу «Крестьянка» 9.89

Хозяюшка

Октябрь — месяц продуманных решений, семейного лада, плодотворного труда.



СТОИТ ЛИ ГУЛЯТЬ ПОД ДОЖДЕМ? СПРОСИМ ОБ ЭТОМ УЧЕНЫХ.

БОЛЬШОЙ ПАРАД ЮБОК.

СТРИЖКИ В СТИЛЕ «ПАНК» УЖЕ НЕ МОДНЫ!

БАБУШКА ИРИНА РАСКРЫВАЕТ СЕКРЕТ...

шьем, вяжем, вышиваем...

Прил...

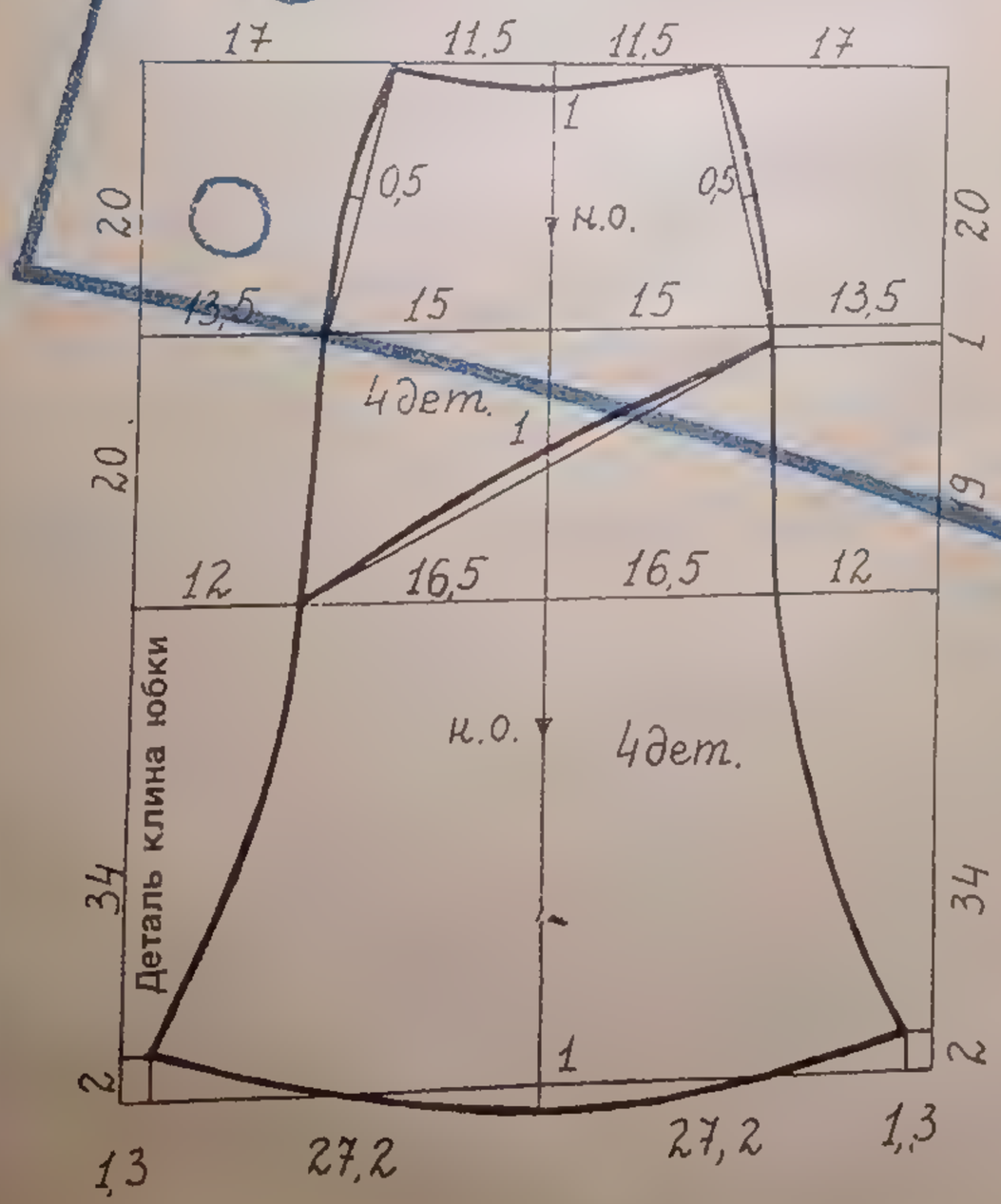
Юбки на кокетке носят к...

И ХУДЫМ, И ПОЛНЫМ

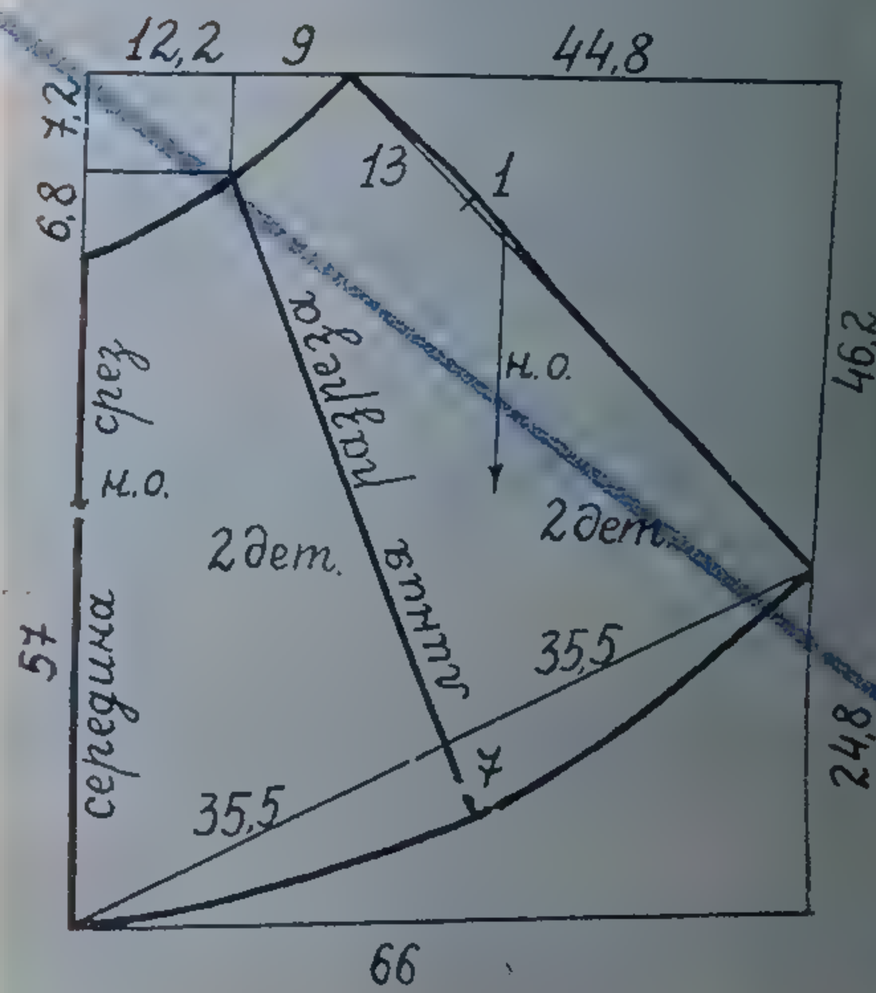
Сейчас в большой моде юбки на кокетке. Их рекомендуют всем — и полным, и худым: кокетка облегает фигуру до линии бедер, создавая зрительный эффект стройности, а ниже юбка расходится фалдами, придавая силуэту женственность и как бы «текучесть», легкость.

Итак, несколько моделей юбок на кокетке. ПЕРВАЯ больше подойдет женщине среднего возраста (размер 54, рост III). Взгляните, пожалуйста, на чертеж: вы видите один клин, сильно расклешенный книзу (знакомый вам крой годе), с подрезом ниже линии бедер. Кокетка в этой модели только имитируется подрезом, создавая современную линию, так что можно упростить работу и не делать подрез.

Расход ткани — 1,5 м при ширине 1 м 40 см, материал — облегченная шерсть, фланель. Застежка на «молнию» в левом боковом шве.



ВТОРАЯ МОДЕЛЬ также выполнена из шерстяной ткани. Тут кокетка фигурная, треугольной формы — ее выкройка дана в натуральную величину, чтобы легче было «построить» деталь. Нижняя часть юбки состоит из 8 клиньев, чертежи кроя даны на каждый из них, так как длина клиньев и конфигурация их



Клинья переднего полотнища юбки (4 детали)

Теперь немного о технологической обработке юбок. Она, конечно, диктуется конструкцией изделия — к примеру, вы уже знаете, что, если в детали есть рельефы, их надо отстрачивать в первую очередь. И все-таки за «типовую» возьмем такую последовательность:

- Выкраиваем детали по чертежам, проверяем, намечаем мелком вытачки, складки, рельефные швы, застежки.
- Обрабатываем срезы деталей зигзагообразным швом.
- Закладываем и наметываем складки, вытачки, прокладываем рельефные швы, соединяем полотнища юбки. Стачиваем, вынимаем наметку.
- Обрабатываем за...

ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

- Каков характер — таков и костюм
- Не то шапка, не то шарф
- Семь стихий и мы
- Как обманули Наполеона

Наш конкурс

Кто-то любит в одежде строгие линии, а кому-то по душе — мягкие, женственные. Сегодня мы решили угодить и тем, и другим, предложив два костюма в разном стиле.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МОЛОДЫХ, НО ТОЛЬКО ДЛЯ СТРОЙНЫХ!

Один — с коротеньким, до талии, жакетом (его называют «спенсер») и широкой юбкой — выглядит остромодным и в то же время строгим, деловым. Он особенно подойдет молодым высоким девушкам. Другой — для женщин постарше. Такой традиционный тип костюма с жакетом, отделанным цветной бейкой, именуется «шанель». Жакеты эти, хоть они и совсем разные, можно сшить по одной основе-выкройке. Размер 44—46 (164—88—98). Вы скажете: опять все для молодых и стройных! Необязательно для молодых — «шанель» с узкой юбкой подойдет всем, если, конечно, позволяет фигура. Но мы не забыли и про полных: в апрельском номере нашего журнала мы планируем дать модели красивые и простые в исполнении, вобравшие в себя все заявки, пожелания, высказанные вами в письмах «Хозяюшке».

Ну, а пока «спенсер» и «шанель».

МОДЕЛЬ 1. Коротенький жакет и очень широкая юбка-«солнце». Расход ткани 3 м 50 см при ширине 150 см.

Шьем жакет. Детали переда складываем лицевой стороной внутрь по средней линии, сметываем. Стачиваем вытачки, начиная от срезов, и заутюживаем их к середине переда.

Стачиваем полочки со спинкой. Швы (ширина 1,5 см) разутюживаем. Сшиваем обтачку и подборты (швы 0,7—1 см разутюживаем) и притачиваем вместе с прокладкой на лицевую сторону изделия лицевой стороной вниз. Ширина шва 0,7 см. Шов во внутренних углах надсекаем. Обтачку отворачиваем и подшиваем изделие на 2—3 см. Стачиваем части рукавов, ширина швов 1,5 см. Швы разутюживаем. Рукав по низу перегибаем в сторону изнанки, застрачиваем на 0,1—0,2 см, еще раз перегибаем в сторону изнанки на ширину подгиба и прикрепляем ручными стежками.

Припосаживаем окат рукава и втачиваем его. Ширина шва 1,5 см. В изделиях из шерстяных тканей посадку сутюживаем.

Все швы обрабатываем зигзагообразной строчкой. Пришиваем подплечники.

Шьем юбку. Стачиваем боковые срезы, на левом оставляем разрез для втачивания «молнии». Швы разутюживаем. Втачиваем застежку «молния».

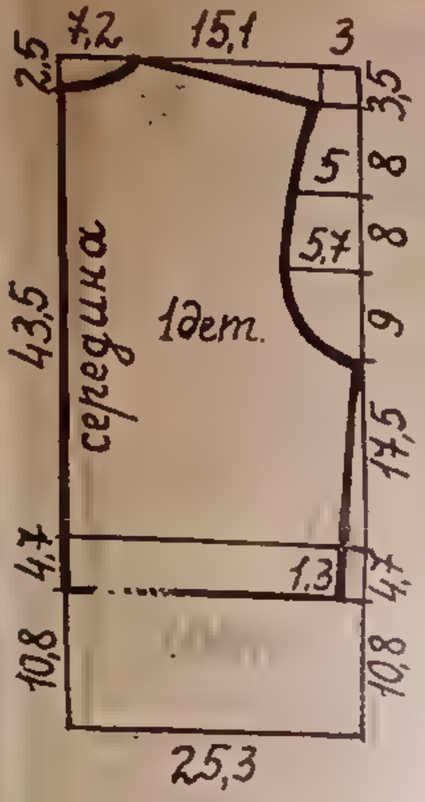
Обрабатываем пояс, проложив прокладку. Притачи-

«ХОЗЯЮШКА» приложение к журналу «Крестьянка»

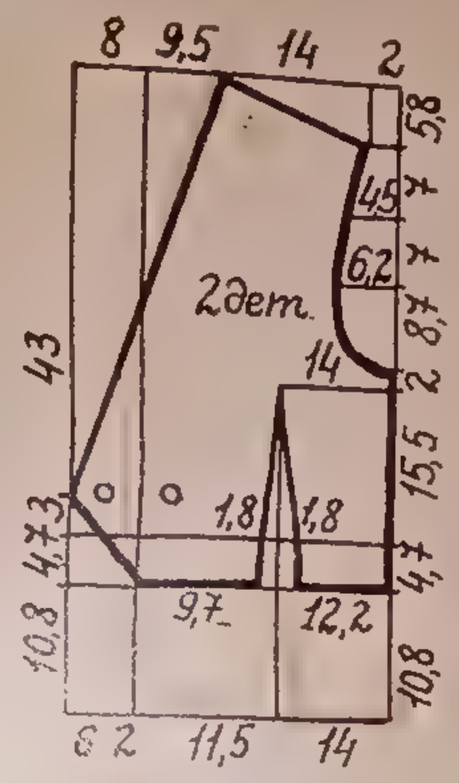
(3—4 см). Жакет полуприлегающего силуэта со швом по спинке и вытачками по переду. Юбка укороченная, прямого силуэта, слегка зауженная книзу. Такую юбку лучше делать на подкладке, чтобы она не вытягивалась.

Все выкройки даны без припусков на швы.

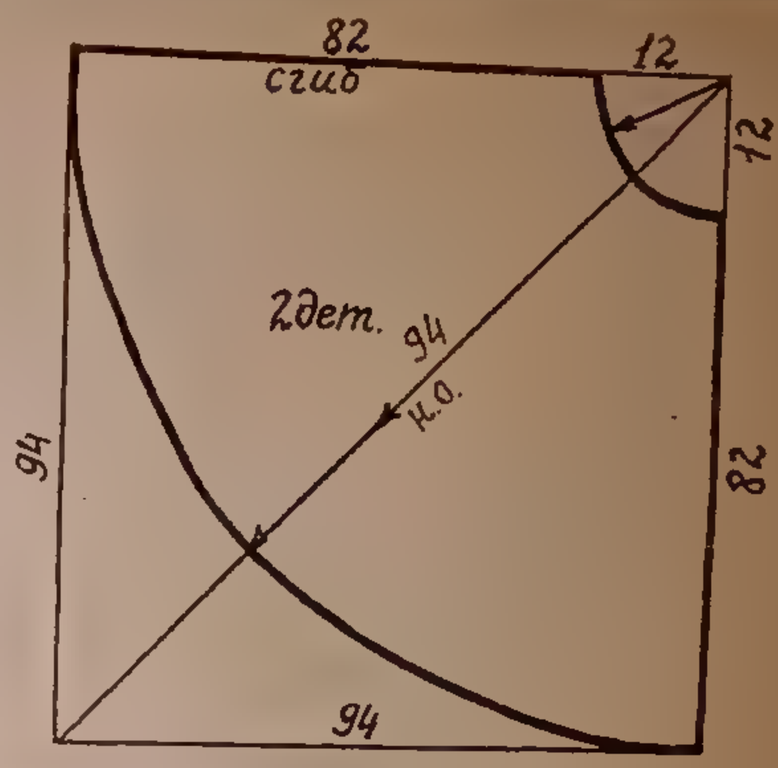
Т. АНДРЕЕВА,
модельер.



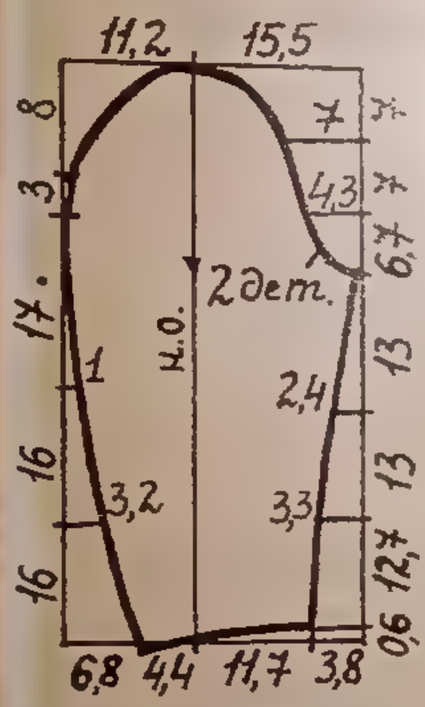
ДЕТАЛЬ СПИНКИ



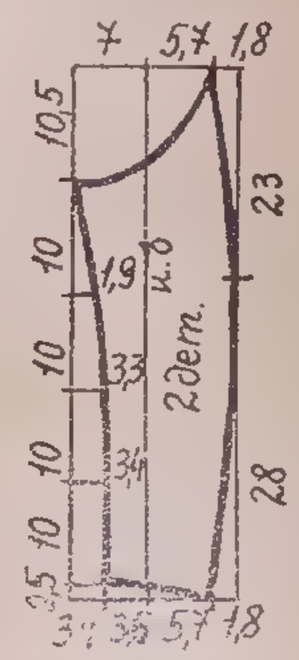
ДЕТАЛЬ ПЕРЕДА



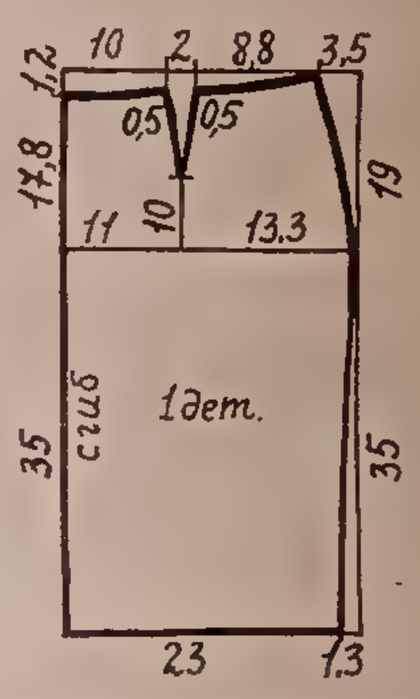
ПЕРЕДНЕЕ И ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩА ЮБКИ



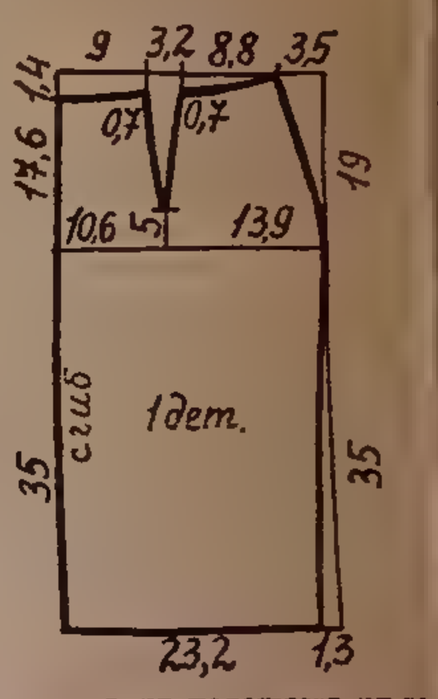
1 ДЕТАЛЬ РУКАВА



2 ДЕТАЛЬ РУКАВА



ПЕРЕДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ



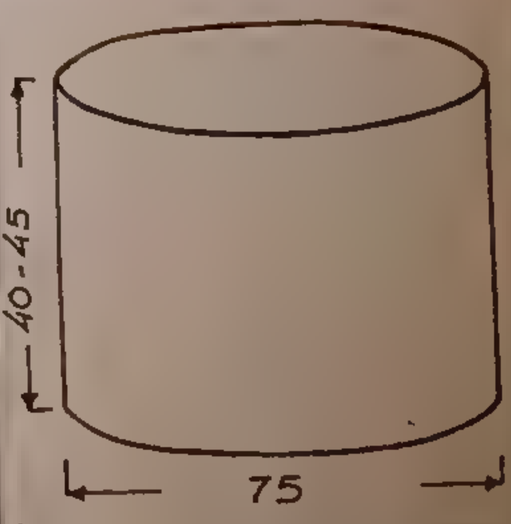
ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ

ваем пояс. Шов отгибаем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Низ подгибаем на 0,5 см, затем на 1 см и подшиваем на машине или вручную.

МОДЕЛЬ 2. Жакет в стиле «шанель» и прямая юбка. Конструктивные особенности нанесены на чертеж цветной линией. Расход ткани 2 м 50 см. Эту модель желательно выполнить из гладкой шерстяной ткани или ткани с очень мелким рисунком. Борта, горловину и низ рукавов обрабатываем однотонными бейками

ПРИНЦИП «НОЛЬ — ВОСЕМЬ»

«0» — это общий вид, «8» — так надо сложить этот «0», чтобы получилась... шапка. Впрочем, все по порядку. Любым способом из любых ниток (вес примерно 350 г) вяжете кольцо диаметром 75 см и высотой 40—45 см. Складываете его в восьмерку, продеваете голову в оба кольца, но! Одно остается на шее, другое на голове.



Такую шапку-шарф можно носить и как шаль, на плечах, продев в кольцо руки — тепло и модно.

Г. ЗАХОДЕР

[illegible] бедер ребенка. [illegible] ее в кольцо и вяжите [illegible] по высоте сиденья (от [illegible] талии до верхней точки [illegible] плюс 2 см на подгиб верха. Ряды вяжите в двух направлениях, смыкая их.

Теперь разделите число столбиков круга пополам, провяжите половину круга и свяжите цепочку (ее длина должна быть равна одной десятой части обхвата бедер), сомкните ее с началом круга. Таким образом, ваше вязанье разделилось на 2 части. Дальше обе части вяжите до нужной вам длины, также по кругу, в двух направлениях, смыкая ряды

Верхнюю часть рейтуз подогните наизнанку на 2 см для продержки резинки.

ТЕПЛЫЕ НОСКИ *связаны из шерстяных ниток. Резинку свяжите выпуклыми и плоскими столбиками (2×2), для этого крючок вводите под столбики предыдущего ряда справа налево, то спереди, то сзади. Высота резинки 3—5 см. Дальше вяжите столбиками без накида.*

Для пятки разделите число столбиков круга пополам и провяжите следующий ряд только на половину окружности, затем цепочку из воздушных петель и круг смыкают. Число петель в цепочке должно равняться числу столбиков половины круга.

В следующем круге столбики вяжут на столбиках предыдущего ряда и на петлях цепочки. Продолжают вязание узора до начала мизинца. Мысок вяжут столбиками без накида, делая убавления по двум линиям. Когда ширина мыска станет равна 3—4 см, вяжут последний ряд столбиков, смыкая обе части мыска — верхнюю и нижнюю

Таким же способом вяжут пятку. 3 стороны сложенного вдвое вязанья пятки должны быть равны между собой

Зная принципы вязания носков и рейтуз, вы сможете связать для ребенка, да и для себя, колготы, гольфы, чулки — нужно будет только сделать необходимые измерения по форме и длине ноги. Нитки подойдут тонкие шерстяные или хлопчатобумажные, синтетические. Узор может быть плотным или ажурным.

шьем, вяжем, вышиваем

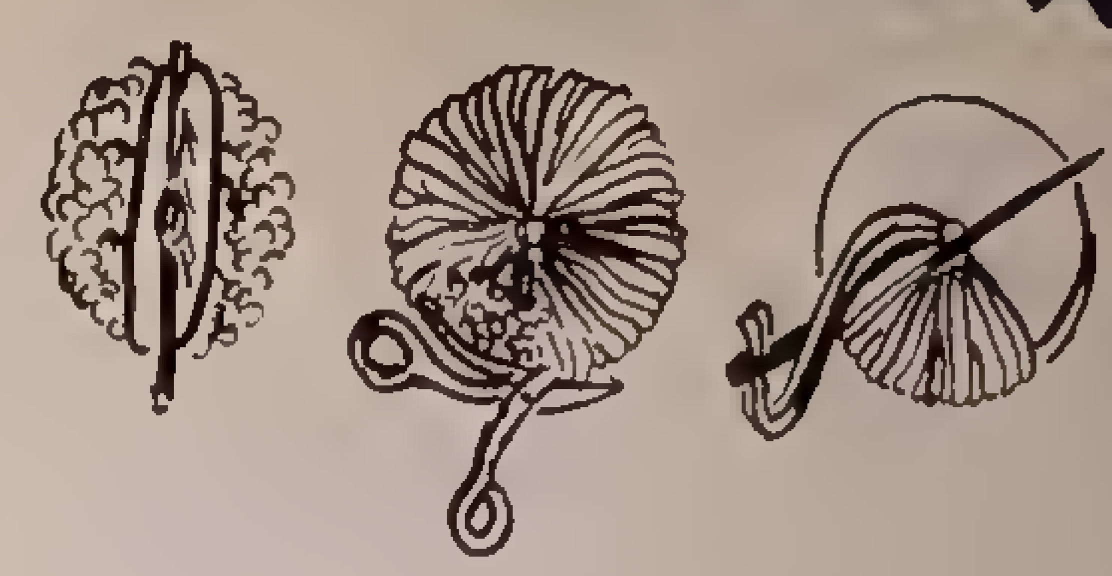


Рис. 6

Рис. 5

Какой крючок рекомендовать для этой работы? В общем-то тут можно выбрать тот, что вам наиболее удобен, но есть общая рекомендация: крючок должен быть вдвое толще нитки, с которой вы работаете.

И. АЛЕКСАНДРОВА,
преподаватель студии декоративно-прикладного искусства «Аврора».
Фото и чертежи автора.

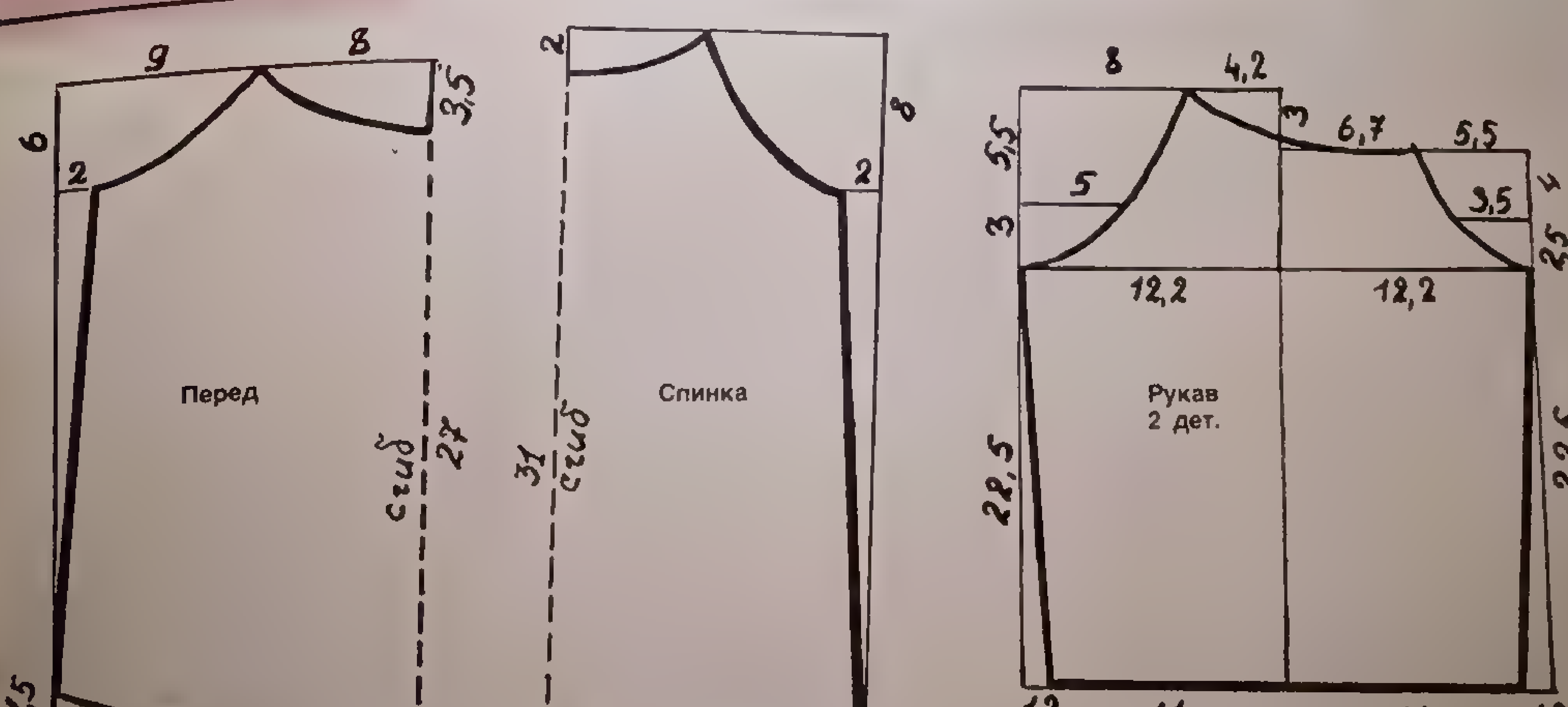
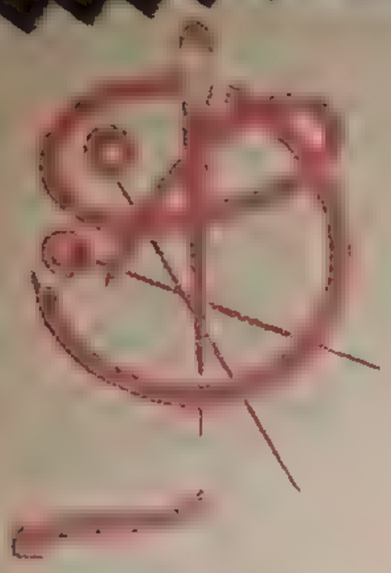


Рис. 7

Шьем, вяжем, вышиваем



Не правда ли, как элегантно, со вкусом одеты эти молодые женщины? Наверное, кое-кто из наших юных читательниц, взглянув на снимок, скажет о вещах, надетых на них: «Фирма!». И ошибется: все, от сапожек до сумок, сделано собственными руками двух подруг, двух Марин — Уткиной и Игнашевой... В этом году в «Хозяюшке» они расскажут о своем мастерстве, поделятся им с читательницами журнала.

НАДОЕЛИ СТАРЫЕ ВЕЩИ?

Распахните мысленно дверцы ваших шкафов, полок, антресолей: обычно именно там мы складываем вещи, которые сегодня почему-либо носить не можем, но и выбросить жалко. Вещи, которые ждут обновления, переделки. И вряд ли, увы, дождутся — не только из-за нехватки времени. На наш взгляд, дело тут в том, что мы не умеем прогнозировать будущую пригодность вещи, не видим в ней нового изделия. Тесен плащ — думаем, как его расширить, а это трудно, так и висит он в шкафу без дела. Нечаянно испорчена юбка — ждем, пока попадется такая же ткань, чтобы заменить клин, юбка между тем окончательно выходит из моды...

А ведь любое изделие может при переделке полностью поменять свою функцию, скажем, из пальто превратиться в сумку, пояс, юбку, берет, тапочки, женскую «косметичку», из «водолазки» — в купальник, головной убор, из сапог — в пояс, украшение...

Наверное, каждая наша устаревшая вещь заслуживает повторного знакомства, нового взгляда на нее. Поверьте, это нелегко сделать: привычка мешает увидеть что-либо принципиально новое в давно ношенной вещи, сковывает фантазию. И все-таки.

Возьмите одну из старых вещей — свитер, юбку, платье, соберите легкими складками по долевой нити, набросьте на плечи, приложите к голове, посмотритесь в зеркало. Постарайтесь отвлечься от бывшего фасона, отделочных элементов, назначения. Исходите из самой фактуры ткани — тяжести или легкости, плотности или упругости, цвета, хотя в общем-то цвет можно изменить крашением. Может быть, в другом изделии качества ткани предстанут еще выигрышнее? Анализируйте самые смелые идеи, не бойтесь их! Помните, что практически любая старая вещь может быть преображена.

Широкие возможности дает комбинирование материалов — текстиля, вязаных полотен, трикотажа, замши, кожи. Наш разговор мы и начнем с замечательных свойств кожи, позволяющих назвать ее благороднейшим из всех названных материалов. Итак,

КОЖА

Вряд ли что может сравниться с ней в комфортности, мягкости, эластичности, упругости, долговечности. Кожа остается «живой», она «дышит», пропускает влагу и воздух, обладает отличными защитными качествами. Кожа, как и мех, явилась первым материалом для изготовления одежды человеком. Сейчас многие виды изделий уже просто невозможно представить себе сделанными не из кожи: обувь, перчатки, пояса, сумки... Высокие эстетические качества делают ее незаменимой для отделки вещей, декорирования их.

Нельзя не упомянуть о том, что кожа стойка в носке, при правильном уходе она может служить очень долго, сохраняя свои качества, главное только — питать ее жирами (обувными кремами, вазелином, глицерином, касторовым маслом), поддерживать первоначальный блеск (этим вопросам мы в свое время посвятим особые разделы).

Вы, вероятно, и сами заметили, что кожаные вещи изнашиваются неравномерно: в местах сгибов сходит краска, кожа трескается, но целые детали изделия, не подвергшиеся деформации, остаются при этом практически новыми. Это относится к выбрасываемым нами кожаным сумкам, портфелям с потрескавшимися ручками, ободранными краями или сломанным замком, перчаткам с разорвавшимися пальцами или оставшимся без пары, поясам и ремням с прорванными дырочками для замка и т. п. Целое богатство представляют собой выношенное кожаное пальто, куртка, пиджак или юбка с серьезными, неустранимыми дефектами, исключающими всякую возможность носить вещь в первоначальном виде (хотя утверждение о «неустранимости» дефектов весьма спорно, и в дальнейшем вы в этом сами убедитесь).

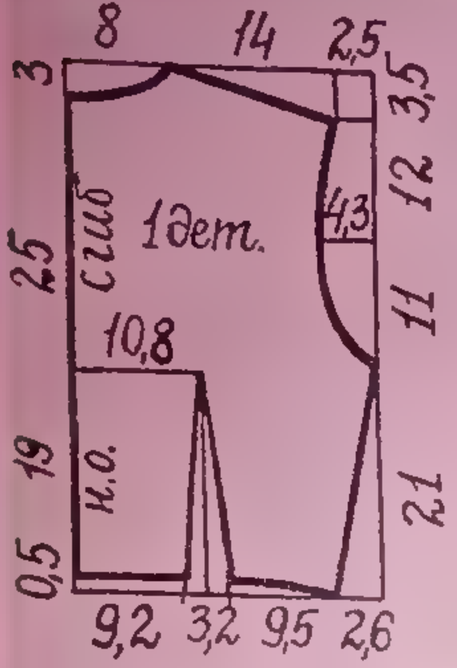
Ценное сырье — обувь. После нескольких сезонов носки у женских сапог трескается головка, выходит из строя супинатор, ломается «молния», они становятся, по мнению владелицы, бесполезными. Но голенища абсолютно целы, они могут и должны быть еще раз использованы, слишком расточительно будет «списывать в расход» такую дорогостоящую и владельцу, и государству кожу!

Допустим, вы шьете себе новый костюм, платье. Как подобрать дополнения к нему, создать ансамбль, целостный облик? Тут у каждой женщины возникает множество проблем. Удалось подобрать сумку и обувь, но нет, скажем, пояса, гармонирующего с костюмом по цвету, фактуре, конфигурации... А что, если попробовать самостоятельно изготовить необходимый комплект из подручного материала, к примеру, из тех же голенищ от старых сапог?

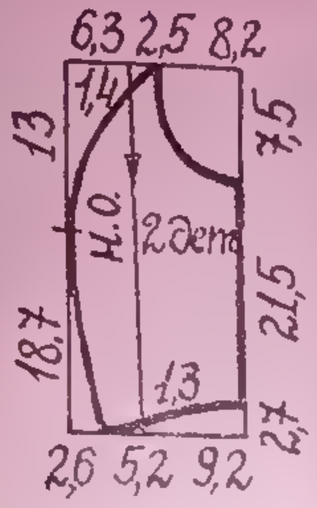
Этим мы и займемся в дальнейшем. Начнем с простых моделей, постепенно будем усложнять задания, учиться свободно конструировать изделия. Пока же пороемся, пожалуйста, в шкафах, запаситесь необходимым «сырьем» из старых кожаных вещей!

М. ИГНАШЕВА,
М. УТКИНА
Фото В. КАМЫШКО.

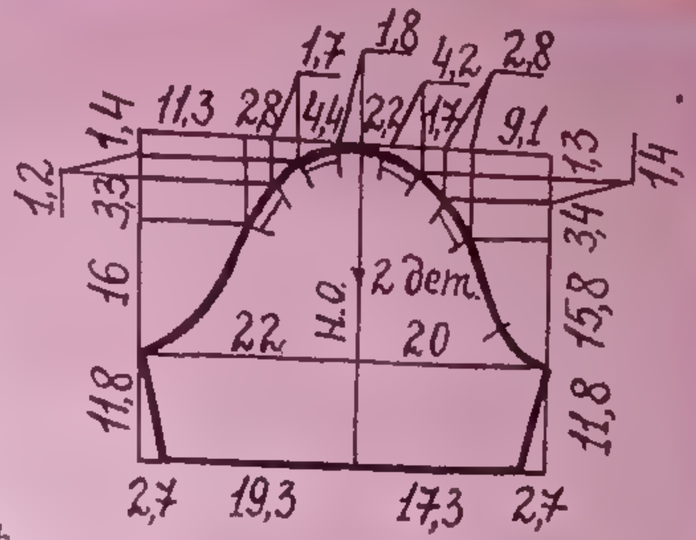
Шьем, вяжем, вышиваем



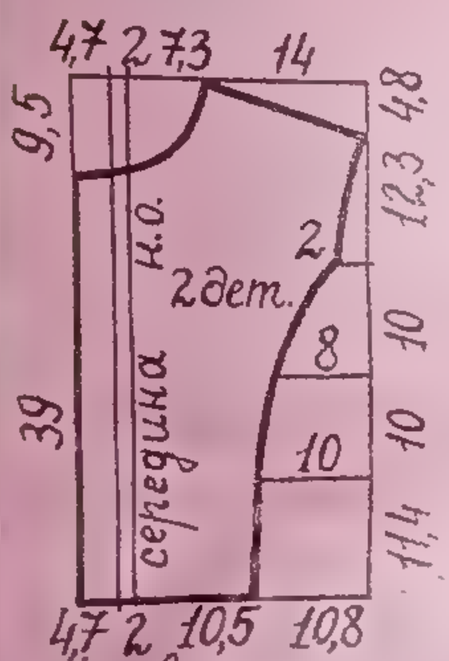
Деталь спинки



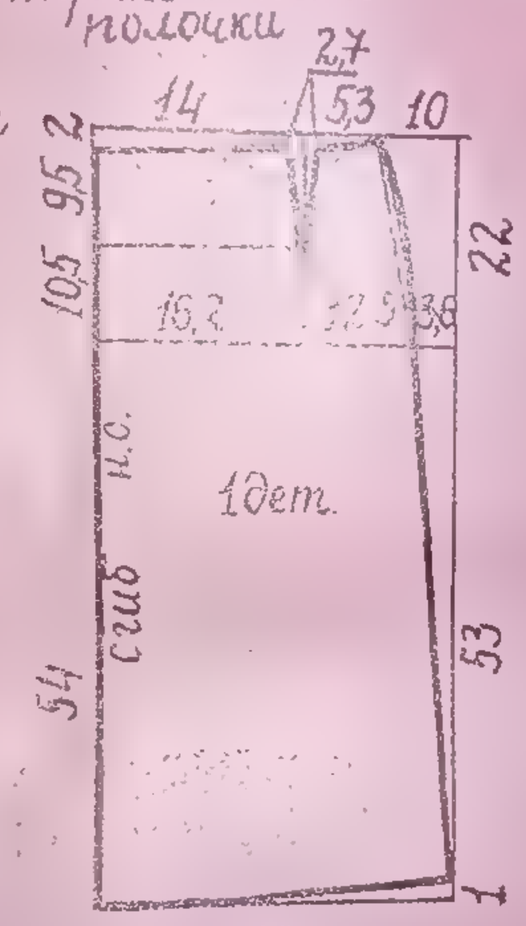
Вторая деталь полочки



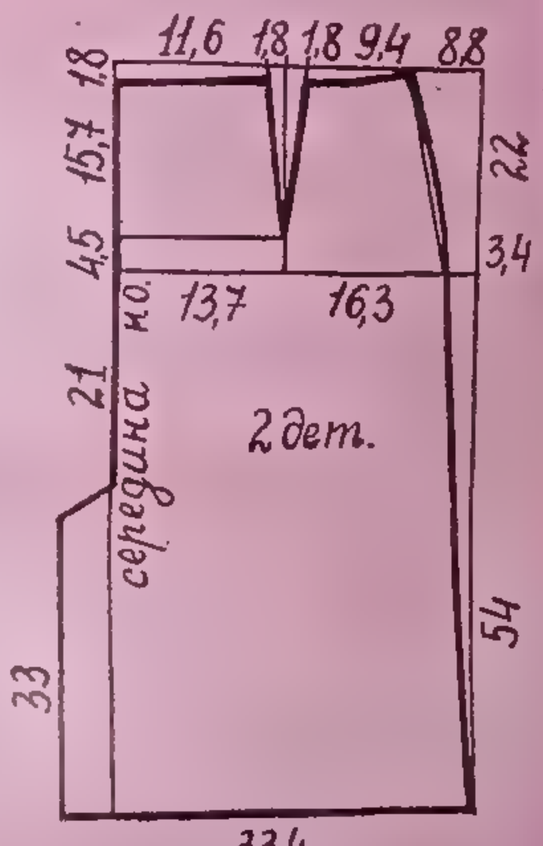
Деталь рукава



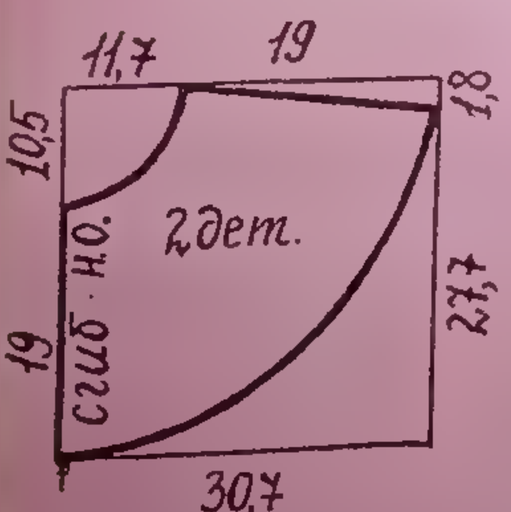
Первая деталь полочки



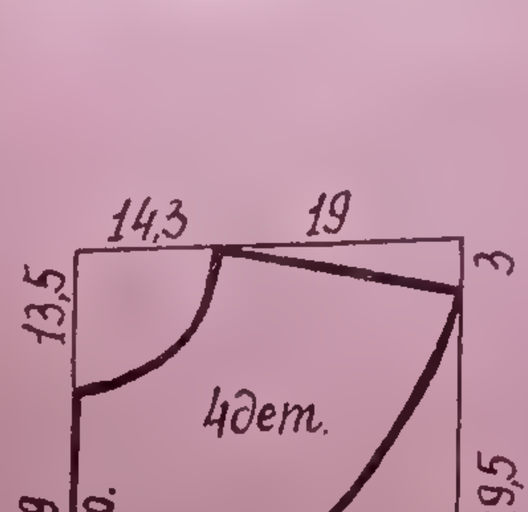
Переднее полотнище юбки



Заднее полотнище юбки

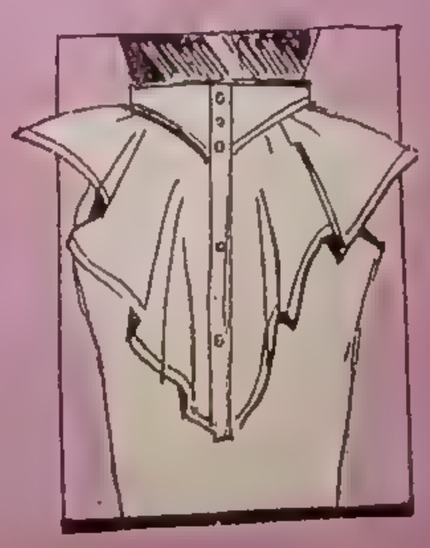


Деталь баски спинки



Деталь баски полочки

н.о. – нить основы



соединяем. Нижнюю часть вместе с прокладкой накладываем на верхнюю лицевой стороной внутрь и стачиваем, оставляя верхний срез свободным. Выворачиваем баску на лицевую сторону, ткань в уголках подрезаем, вымётываем баску, соединяем с основной частью жакета.

** Рукава начинаем с мелких деталей: стачиваем складки по окату, заутюживаем к середине. Рукав сшиваем, обрабатываем низ, вывертываем на лицевую сторону (а изделие — наизнанку), вкладываем в пройму «лицом» внутрь, уравниваем срезы и втачиваем со стороны рукава. Ширина шва 1,5 см.*

** На очереди — юбка. Стачиваем средний шов заднего полотнища (между линиями разрезов для «молнии» и шлицы). В верхний разрез вшиваем «молнию».*

** Стачиваем вытачки и боковые швы.*

** Пояс складываем вдоль вдвое лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы, обтачиваем концы, выворачиваем налицо. Обработанный таким образом пояс накладываем на изнанку юбки, уравниваем срезы и притачиваем. Пояс отвертываем на лицевую сторону, срез подгибаем внутрь на 0,5 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы этот край закрывал строчку притачивания. Приутюживаем готовый пояс.*

** Низ юбки подшиваем. Правую и левую обтачки шлицы отворачиваем по линии сгиба на изнаночную сторону и подшиваем к подгибке низа. Готово!*

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

● «Берет немыслимый такой»

● Воротник... на юбке

● Как взвесить горошину

● Дитя — желанное или?..

Шли, ехали, болтали

БАСКА «ДЕЛАЕТ» ТАЛИЮ

Когда баска снова появилась в нарядах модниц, многие отнеслись к ней настороженно: «приживется» ли? Стоит ли шить с ней костюм? Теперь уже нет сомнений: стоит!

Баска хороша на любой фигуре, потому что длина ее, пышность, фасон могут меняться в зависимости от вашего желания. Хотите подчеркнуть талию? Сшейте такую, какую мы рекомендуем сегодня. Приходится скрадывать излишнюю полноту? Сделайте баску скромную, почти по фигуре. Можно сделать съемную баску на шнурке, завязке, поясе и надевать ее к «маленькому платью», к блузке, юбке, даже к брюкам. Баску пошире можно использовать и как пелерину, поуже — как воротник... Полный простор для фантазии!

Костюм, который мы предлагаем вашему вниманию, сшит из хлопка, плотного шелка, льна с лавсаном, легкого крепа, однотонного или с рисунком; на отделку годится цветной кант; украсит костюм пояс с фигурной пряжкой. Выкройки даны на размер 164—96—104 без припусков на швы. Расход ткани при ширине 1 м 40 см — 2 метра.

Жакет приталенный, отрезной по талии, на широкой баске кроя «солнце». Рукава короткие, втачные, по окату — 4 складочки. На полочке — рельефы фигурной формы. Спинка — с вытачками. Вырез горловины круглый, обработан обтачкой, впереди застежка на пуговицы.

Юбка прямая, со шлицей на заднем полотнище. По линии талии — жесткий пояс. Застежка в среднем шве, на «молнии». Длина юбки — по вашему желанию.

Работаем в такой последовательности:

** Выкраиваем детали, намечаем рельефы, вытачки. Детали полочки складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем, швы заутюживаем в сторону середины полочек.*

** На спинке сметываем вытачки по боковой линии, стачиваем их.*

Стачиваем боковые и плечевые швы (ширина шва 1,5 см), разутюживаем их.

** Обрабатываем горловину и борта цельнокроеными подбортами с полочками. При этом подборта накладываем на лицевую сторону и притачиваем к ним подкройную обтачку горловины. Обрабатываем горловину обтачкой.*

** Беремся за баску. Детали ее спинки и полочки*

Так называется комплект из джемпера-платья и гетр, вязанных спицами, который мы предлагаем вашему вниманию. «Скиф» — модная новинка сезона.

ЭТО — «СКИФ»!

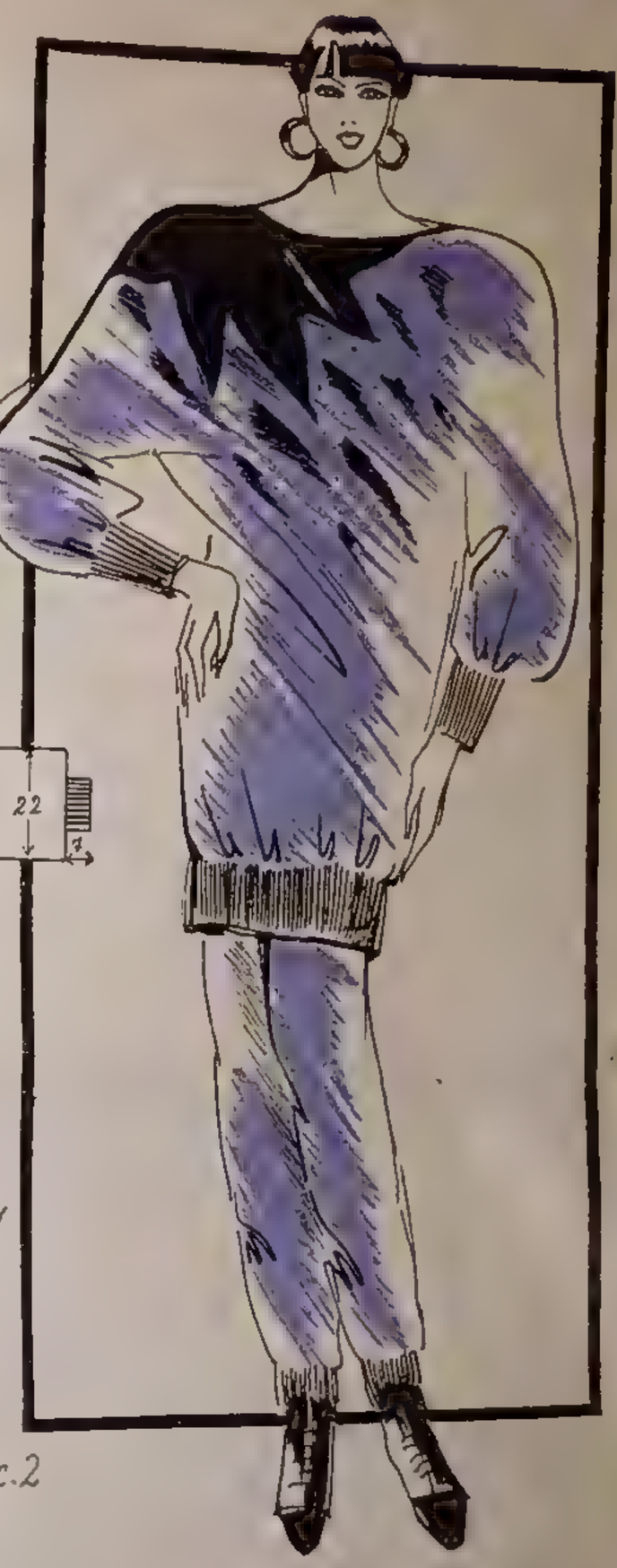
Это теплая, удобная и красивая одежда, однотонная (см. рис.) или с орнаментом. Если вы остановите свой выбор на орнаменте в народном стиле (см. фото), то запаситесь, пожалуйста, деревенской пряжей (800 г) и цветной пряжей темно-коричневого, шоколадного и светло-бежевого цветов (по 100 г). Разумеется, можно выбрать и другую цветовую гамму по своему вкусу.

Размер 44—46-й, основной узор — чулочная вязка, отделочный — резинка 1 × 1. Спицы потребуются № 3.

ПЕРЕД. Вяжем джемпер снизу вверх. Начинаем с резинки 1 × 1 высотой 7 см. Переходим на чулочную вязку и вяжем 6 см белой нитью. Затем 4 ряда коричневой, 6 рядов белой, 4 ряда светло-бежевой, 6 рядов — снова белой нитью.

Начиная орнамент, вывязываем двухцветные ромбы (см. фото). Закончив эту работу, снова отделяем орнамент двумя цветными полосами шириной в 4 ряда, только теперь в обратном порядке, а сверху и между полосами — по 6 рядов белой нитью.

По центру переда делаем узор: прямоугольники из темно-коричневой шерсти (см. фото). Затем вяжем три полосы: бежевую, коричневую и снова бежевую, ширина их — по 4 ряда, расстояние между полосами — 6 рядов. Еще 11 см — белой нитью. Проверьте, пожалуйста, свою работу: мы уже связали 65 см переда.



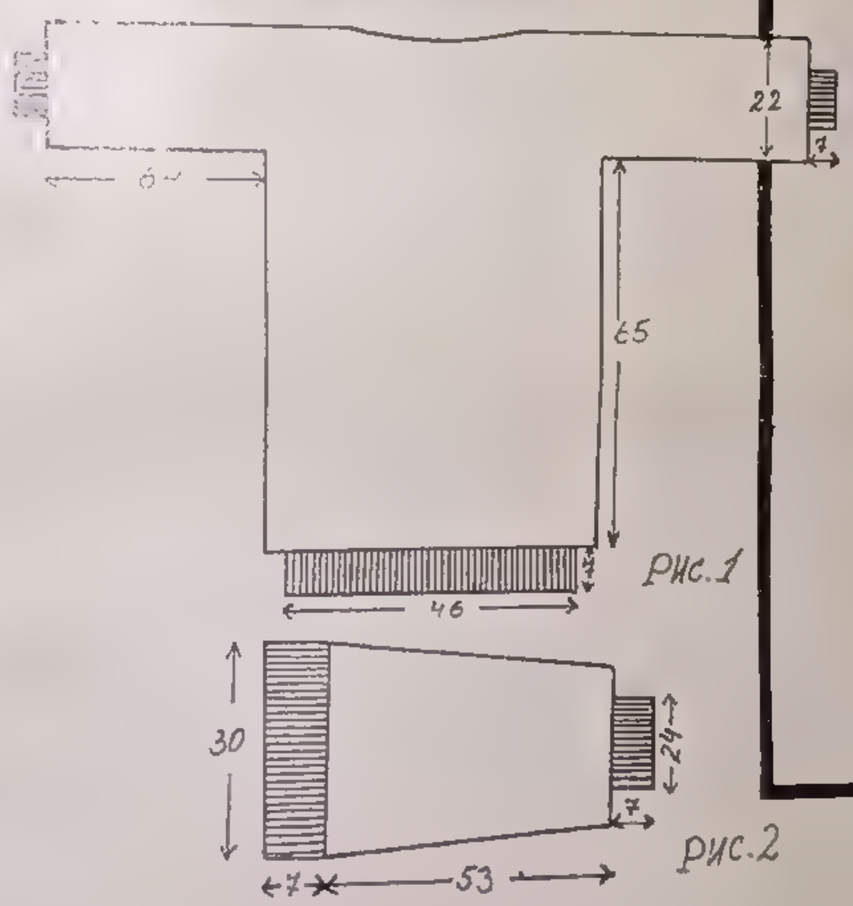


Рис. 1

Рис. 2

Набираем петли для рукавов, их длина — по 64 см (рис. 1). По переду и рукавам повторяем полосы и орнамент (двухцветный ромб), расположение цветов — то же, что по низу джемпера. Высота половины рукава — 22 см. Вырез горловины — лодочка.

СПИНКА вяжется так же, как перед.

СБОРКА не представит трудностей: надо сшить спинку и перед по линии середины рукава и бока. Рукав по средней линии присбаривается.

Для МАНЖЕТ набираем петли по низу рукавов и вяжем 7 см резинкой 1 × 1.

ГЕТРЫ также начинаем резинкой 1 × 1 высотой 7 см. Затем переходим к чулочной вязке и выполняем полосы, орнамент. Прибавляем по одной петле с двух сторон на каждые 3 см. Провязав 53 см, снова вывязываем резинку 1 × 1 высотой 7 см. Сшиваем гетры. Сверху с изнаночной стороны подшиваем обычную резинку, чтобы не растягивались в носке, облегали ногу (рис. 2).

М. МИХАЙЛОВА
Рис. Т. АНДРЕЕВОЙ.

Шью, вяжу, вышиваю

КАК ИЗ СТАРОЙ СКАЗКИ

Не правда ли, эта шапочка с острым кончиком, напоминающим шишак на старинных шлемах, словно бы пришла к нам из старой-старой сказки? Но сегодня это — одна из самых модных молодежных моделей.

Вяжем шапочку крючком из грубой шерсти с синтетическими добавками — она называется ковровая, в два сложения, благодаря чему ее можно носить и зимой в морозы.

Начинаем работу от основания столбиками без накида. Связав цепочку по объему головы, вяжем столбики — по одному на каждой петле цепочки. Последний столбик смыкаем с первым и продолжаем работу по кругу в одном направлении, и так 10—12 рядов. Связанную полоску складываем вдвое так, чтобы получился валик, и провязываем ряд столбиков, вводя крючок в оба края полоски. Затем выполняем столбики с накидом и «рогатки» из пышных столбиков (вы не забыли: «рогаткой» называется пара столбиков с накидом, вывязанных на одной петле основания, с несколькими воздушными петлями между ними).

В 1-м ряду вяжем 7 столбиков, одну петлю пропускаем, на второй вяжем пышный столбик, 3 воздушные петли, и снова пышный столбик (вот она, «рогатка»), одну петлю пропускаем, 7 столбиков с накидом, и так продолжаем, пока не вывяжем 8 «рогаток».

Во 2-м ряду вяжем столбики на столбиках, а «рогатки» — вводя крючок под цепочки «рогаток» первого ряда.

В 3-м ряду между «рогатками» вяжем 6 столбиков, в 4-м — 5, в 5-м — 4, в 6-м — 3, в 7 и 8-м — по 2, в 9-м — 1 столбик. В 10-м ряду столбиков между «рогатками» не вяжут.

В 11-м ряду над каждой «рогаткой» выполняем пышный столбик, между ними — по одному столбику с накидом.

В 12-м ряду вяжем пышные столбики над пышными столбиками, в 13-м оставляем 7 пышных столбиков, в 14-м — 5. Петли этих столбиков стягиваем концом нити.

Шапочка готова! Осталось украсить ее небольшой гирляндой из листика и трех цветков. Их вяжут в одну нитку.

Для цветочка выполняем цепочку длиной 12 см и столбик без накида на шестой петле, считая от крючка. В образовавшееся кольцо вяжем 12 столбиков без накида, затем на ближних полупетлях этих столбиков — 12 столбиков с двумя накидами (это будет сердцевина цветка), а на дальних полупетлях — лепестки. Последний столбик сердцевины смыкаем с первым и обвязываем столбики закруткой.

В каждом лепестке вяжем по 4 столбика с тремя накидами. Располагаем их на двух полупетлях столбиков без накида, по 2 на каждой. Столбики с тремя накидами до конца не провязываем, а все петли на крючке провязываем сразу. Между лепестками вяжем по 6 воздушных петель, затем обвязываем их столбиками без накида (по

7 под каждую цепочку).

Для листика вяжем цепочку из десяти петель и столбики без накида. На последней петле цепочки выполняем несколько столбиков, затем работу поворачиваем и вяжем столбики на полупетлях цепочки. Еще раз поворачиваем и вяжем второй ряд столбиков, на повороте делаем прибавления столбиков. Во 2-м и следующих рядах вяжем столбики, вводя крючок под дальние полупетли столбиков предыдущего ряда. В конце каждого ряда один столбик недовязываем. Выполняем так 8 — 9 рядов и обвязываем две стороны листика столбиками без накида.

Т. ЕРЕМЕНКО

ДЛЯ НЕЕ И ДЛЯ НЕГО

Молодежная куртка, которую мы сегодня предлагаем вам сшить, универсальна: способ кроя и спортивный стиль делают ее подходящей и для девушки, и для юноши; благодаря достаточно объемной форме куртка годится всем, кто носит одежду размером от 44-го до 48-го; сшитая из легкой синтетики или хлопка, куртка заменяет кофту, блузу, свитер, а подбитая утепленной подкладкой, используется как верхняя одежда. Не правда ли, удобно? Добавим к этому, что на одной конструктивной основе (см. чертежи), используя различные отделочные детали — кокетка, штрипки, подрезы, карманы и т. д.,— можно сделать модели, совершенно не похожие между собой. Вы сами убедитесь в этом, посмотрев варианты, предложенные на наших рисунках.

Итак, куртка свободного силуэта. Линия плеча спущена, рукав рубашечного кроя, длинный, заканчивающийся притачным манжетом. Полочка цельнокроеная, по спинке —

Шьем, вяжем, вышиваем

Считается, что вязаные вещи — кофты, свитеры, джемперы — это в основном одежда для дома, для занятий спортом...

СТИЛЬ — ЖЕНСТВЕННЫЙ

А этот нарядный пуловер — вы видите его на снимке — без колебаний можно надеть в клуб, в театр, в гости... Он выдержан в современном модном стиле — женственном, изящные линии и тонкий ажурный рисунок придают пуловеру романтический характер, своеобразие.

Чтобы связать такой пуловер (в нашей модели — размер 44—46), потребуется 200 г тонкой пуховой пряжи (можно использовать распущенный пуховый платок, другие уже ношенные вещи) и спицы № 2.

Виды вязки: чулочная (для оформления манжеты рукава, выреза горловины и низа пуловера); основной узор, которым выполнены все детали модели (как вывязать его, показано на рис. 1); вертикальная мережка, украшающая вырез горловины и нижнюю часть рукава.

Работу, как всегда, начинаем с низа каждой детали. Вяжем ПЕРЕД. Чтобы подгиб низа был аккуратнее, я начинаю вязку обычно вспомогательной нитью — любого качества и цвета, она все равно потом будет выплетена, лишь бы толщина ее соответствовала толщине той, которой будем затем работать.

Итак, провязываем вспомогательной нитью 4—6 рядов по низу переда. Вспомогательную нить обрываем и продолжаем работу основной (пуховой) нитью, делаем 4 см чулочной вязкой: 1-й и все другие нечетные ряды — лицевыми петлями, четные — изнаночными. Затем переходим к основному узору, но вязать его начинаем в нечетном ряду. Работаем строго по выкройке (рис. 2).

На 14—15-м см от линии груди вывязываем узор: вертикальная мережка

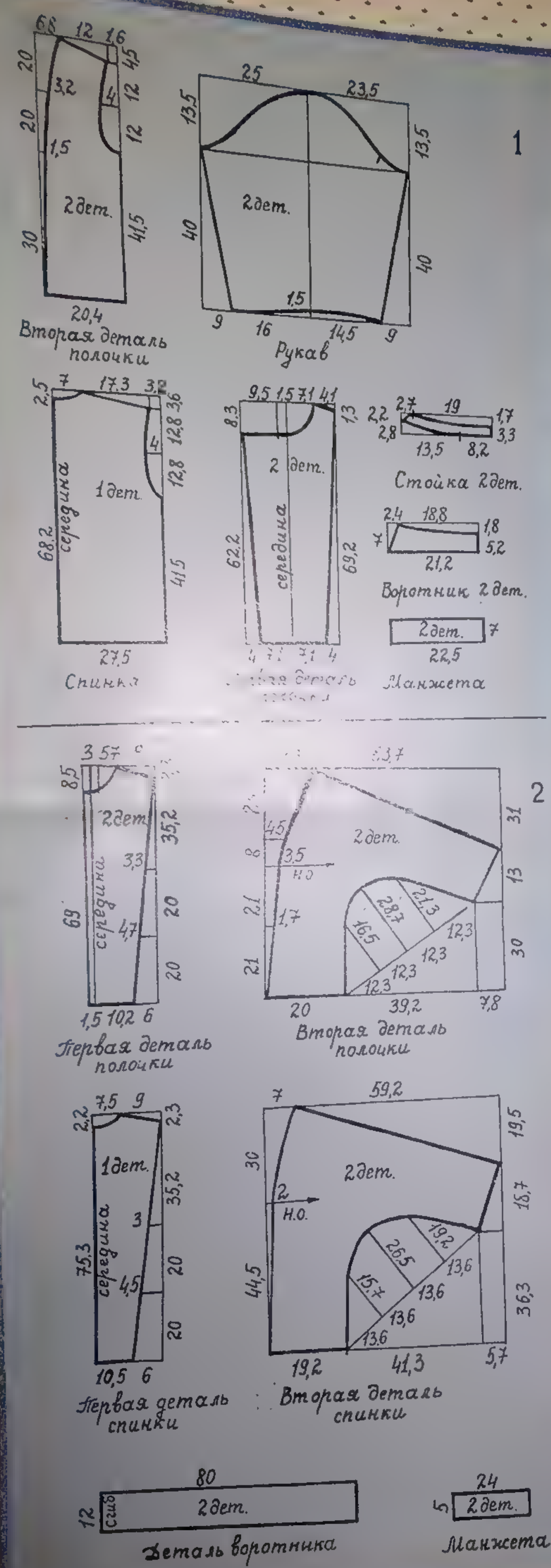
высотой 5—6 см. Начиная эту работу, проследим, чтобы оси симметрии обоих узоров совпали (на рис. 1 это синие вертикальные линии).

Теперь — только обязательно в четном ряду — переходим к чулочному вязанию и провязываем 3 см, затем обрываем пуховую нить и снова вводим в работу вспомогательную; провязываем ею 4—6 рядов. Вязанье снимаем со спиц и принимаемся за СПИНКУ.

Ее вяжем точно так же, как и перед, только вырез горловины не нужно отделывать мережкой.

Для РУКАВА набираем вспомогательной нитью число петель, соответствующее ширине рукава (36 см), и провязываем 4—6 рядов. Нить обрываем. Теперь основной нитью вяжем 5—6 см вертикальной

1



Шьем, вяжем, вышиваем

мережки и переходим к основному узору. Работаем по выкройке.

Для ВСТАВКИ ПО ЛИНИИ ПЛЕЧА (рис. 3) набираем число петель, соответствующее самой широкой ее части (24 см). Проночной гладью. Пришла пора отплести вспомогательные нити с деталей, заделать открытые петли.

Отплетаем вспомогательную нить с рукава, открытые петли надеваем на спицы и начинаем вывязывать МАНЖЕТЫ: провязываем лицевые, уменьшая число петель вдвое; четные ряды вяжем изнаночными, нечетные — лицевыми. Когда чулочное полотно достигнет высоты 4 см, оборвите пуховую нить и провяжите несколько рядов вспомогательной. Не закрывая петель последнего ряда, снимите работу со спиц и отутюжьте край манжета.

Рис. 3

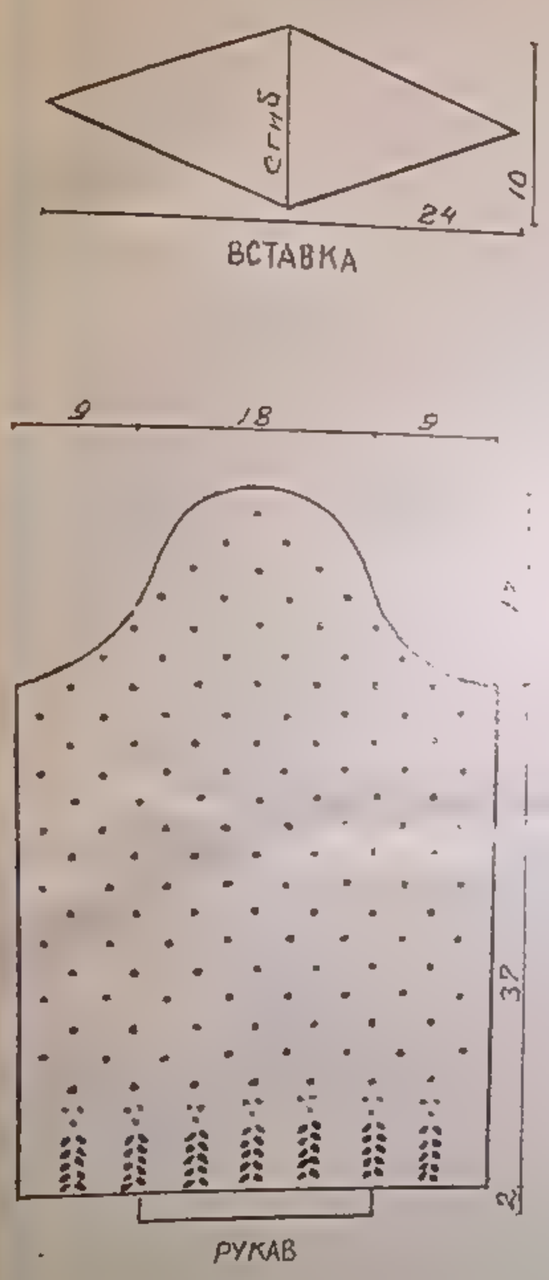


Рис. 2

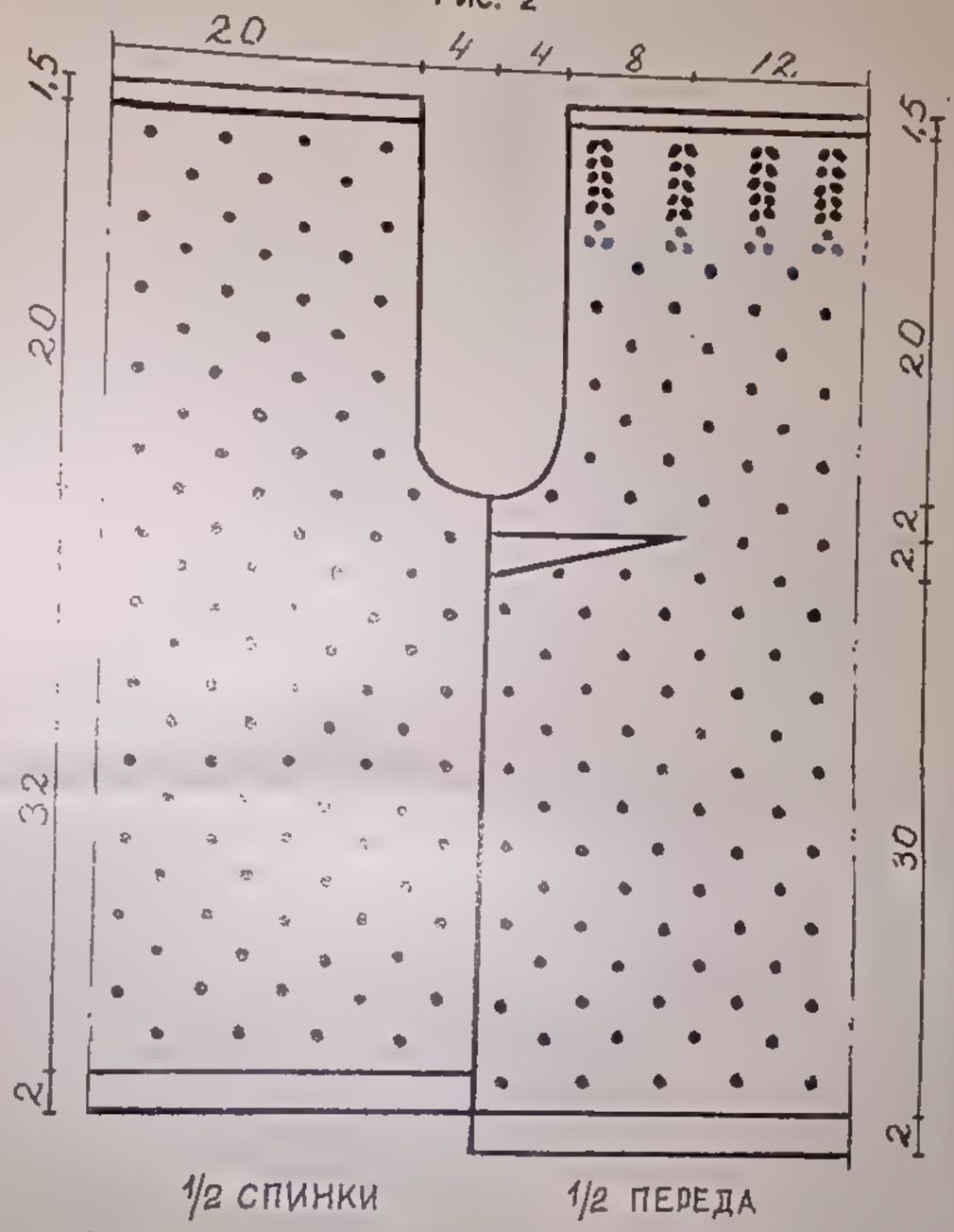


Рис. 1

Вертикальная мережка

Основной узор

–	–	–	–	∩	⌃3	∩	–	–	–	∩	⌃3	∩	–	–	–	∩	⌃3	∩	–	–	–	–	3
–	–	–	–	∩	⌃3	∩	–	–	–	∩	⌃3	∩	–	–	–	∩	⌃3	∩	–	–	–	–	1
–	⅄	∩	–	–	–	–	⅄	∩	–	–	–	–	⅄	∩	–	–	–	–	⅄	∩	–	–	11
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	7
–	–	–	–	⅄	∩	–	–	–	–	⅄	∩	–	–	–	–	⅄	∩	–	–	–	–	–	5
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1

– — изнаночная;

∩ — накид;

⅄ — две петли провязать вместе изнаночной петлей;

⌃3 — три петли провязать вместе изнаночной петлей.

ПРИМЕЧАНИЕ.
Четные ряды — все петли лицевые.

вязываем один ряд полностью и следующий до середины. Теперь, используя частичное вязанье, вводим в работу в конце каждого ряда по 3—4 петли. Когда в работе окажутся все набранные петли, провязываем 5—6 рядов ровно, затем выводим из работы петли в той же последовательности. Вязка чулочная.

СБОРКА. Отутюжьте все детали. Сложите по сгибу отвороты (подгибы), приметайте их по лицевой стороне. Проверьте, отворот у горловины должен быть выполнен лицевой гладью—чулочной вязкой, ... по низу изделия — изна-

Рис. 4

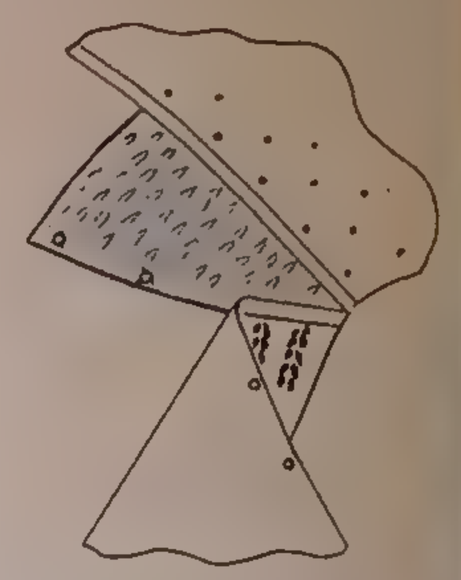


Рис. 5

Сложите его по сгибу и приметайте по лицевой стороне. Теперь отплетите вспомогательную нить и заделайте петли.

Отутюжьте вставку, сложите по линии сгиба. Чтобы линия плеча была более четкой, можно вложить внутрь детали накрахмаленный треугольник из плотной ткани (рис. 4). Край детали обработайте петельным швом или обвяжите крючком.

Аккуратно соедините вставку с передом и спинкой, при этом вставку левого плеча пришейте к переду лишь на треть, свободная часть будет прикрепляться к отвороту двумя кнопками — это застежка (рис. 5). Сшейте рукава, боковые швы переда и спинки, вшейте рукава в проймы. Вертикальную мережку спереди и на рукавах можно украсить небольшими бусинками, это сейчас модно.

Работа показалась вам слишком сложной? Ее можно упростить, если манжеты и отвороты выполнить резинкой 1×1.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

Рисунки автора.

Шьем, вяжем, вышиваем...

НАРЯДНЫЙ САРАФАН

Два сарафана (один из них — с легким жакетом), которые мы сегодня представляем, подойдут не только для прогулки в жаркий летний день, но и «на выход»: отделочные детали и модный крой придают им современный вид, нарядность, элегантность.

МОДЕЛЬ 1 — сарафан прилегающего силуэта с удлиненной талией. По переду расположены рельефы. Линия проймы углублена. Вырез горловины квадратной формы. На спине застежка на пуговицах. Юбка широкая — полусолнце, состоит из двух полотниц.

Жакет прямой, без застежки, линия плеча спущена. Вырез горловины круглый, спинка прямая. По линии бедра ремешки из той же ткани, с их помощью можно изменить силуэт жакета, зазузив его книзу.

Наши чертежи рассчитаны на размер 48, рост III (164—96—104) без припусков на швы. Ткань хлопчатобумажная или льняная, набивная или однотонная, возможны самые различные комбинации в сочетании цветов и рисунков для жакета, вставки, обтачек, отделки и т. д. Расход ткани при ширине 70—80 см — 4 м на

Мод. 1

Мод. 2

сарафан, 1,5 м — на жакет (всего 3,5 м на весь ансамбль).

● Раскраиваем детали, проверяем правильность раскроя по основным и поперечным нитям, по рисунку.

● Начинаем с обработки бортов. Надставки (они выкроены с подбортами) вместе с прокладкой накладываем на подборта «лицом к лицу» и притачиваем со стороны надставки. Ширина шва — 0,7 см. Внутренние срезы подбортов обрабатываем швом вподгиб с открытым срезом.

Подборт выворачиваем на лицевую сторону, выправляя шов, и приутюживаем, располагая шов на сгибе или образуя кант из подборта в сторону прокладки.

● Обрабатываем рельефы. На среднюю часть переда (вставку) накладываем боковые части лицевыми сторонами внутрь и стачиваем их с изнанки (ширина шва — 1,5 см), швы заутюживаем к середине переда.

● Готовый перед складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем со стороны переда (ширина шва — 1,5 см), швы разутюживаем.

● Точно так же обрабатываем плечевые срезы.

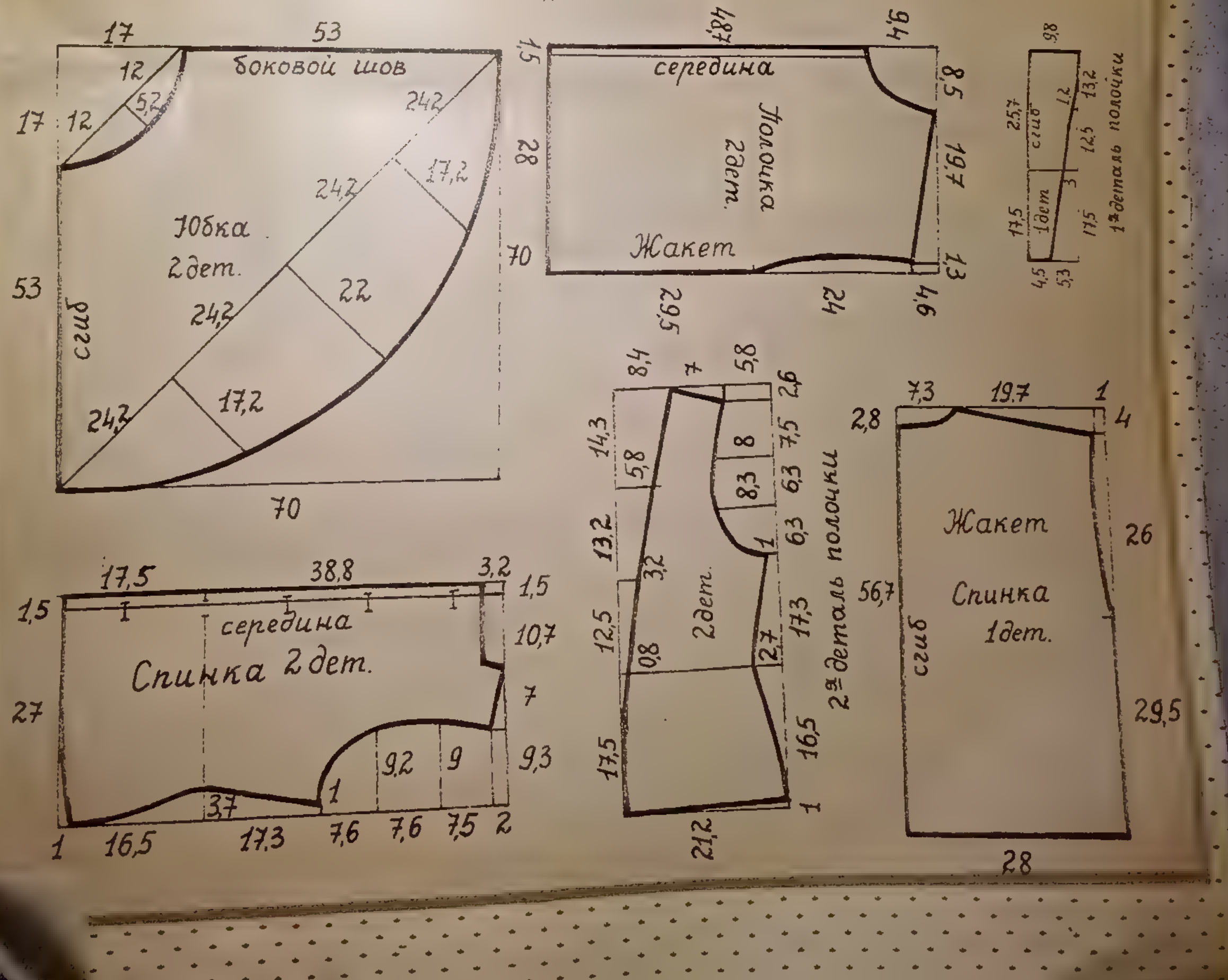
● Одна из самых сложных операций — обработка горловины. Части обтачки складываем лицевыми сторонами внутрь, стачиваем швом шириной 0,5—0,7 см, швы раскладываем на две стороны и разутюживаем.

Внутренние срезы перегибаем в сторону изнанки на 0,5—0,7 см и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Концы обтачки притачиваем к подбортам (ширина шва — 0,7 см), швы отгибаем в сторону подбортов, обтачку накладываем на лицевую сторону верха сарафана лицевой стороной вниз, уравниваем срезы, швы стачивания обтачек совмещаем с плечевыми швами и обтачиваем срезы горловины (ширина шва — 0,7 см). Обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и настрачиваем с лицевой стороны обтачки на расстоянии 0,1—0,3 см от шва обтачивания. Затем отгибаем обтачку на изнанку изделия и приутюживаем, образуя в сторону обтачек кант шириной 0,1—0,2 см.

Внутренние края обтачки прикрепляем к плечевым швам, к переду и спинке потайными стежками.

● Теперь обрабатываем обтачкой проймы по тому же принципу. Обтачку проймы отгибаем на изнанку изделия, шов приутюживаем, образуя в сторону обтачки кант шириной 0,1 см.

Внутренние края обтачки



«Мы вернулись. Нас не жд

ракета попала точно в цель, и самолет, разваливаясь на куски, стремительно падал вниз, оставляя дымный, черный след. Но еще несколько дней над кабульским аэродромом кружили книжные страницы. Это все, что осталось от груза, который везла в свой книжный магазин недавняя выпускница книготоргового техникума. Магазин-то военный, и шла тогда самая настоящая война.

Той девочки нет. А другие остались. Остались женщины, о которых нигде ни слова, будто и не было их там, в Афгане, хотя кому не ясно: война — большое хозяйство. И десант, уходящий в горы, сам по себе сила только на часы или дни операции. После — это мужчины, которым надо готовить пищу, стирать белье, для которых надо поддерживать ритм и обычаи нормальной человеческой жизни. Там, в Афгане, где выпало жить не месяц и не два, нужны были больничные городки, лаборатории, склады, общежития, магазины, почта, десятки мест, в коих потребность есть всегда, а стало быть, нужны и люди, работающие там. Вот и набирали женщин. Называются они — вольнонаемные.

У Любови Анисимовны Яковлевой мама тоже когда-то была вольнонаемной. В 17-м авиационном штурмовом полку. Тогда война казалась последней, и что дочери выпадет то же, не думала. Но, наверное, гены «небоязни» передались. То, что Люба по натуре человек отчаянный,— факт. Увлекалась конным спортом, в кино приглашали как каскадершу. Однажды знаменитый Олег Жаков сказал ей на съемках, видя, как она кувырком летит: «Люба, да поосторожней ты. Эдак же голову сломать можно». Кто из нас знает, где суждено ее сломать? Любе везло в опасных трюках. Жизнь же ставила подножки там, где полагается быть покою и безопасности. Семейная жизнь не задалась. Сейчас она не хочет о том вспоминать, но чувство, подтолкнувшее к военкомату — уйти на край света, забыть,— понять можно. А тот «край света» казался таким, где можно почувствовать себя человеком уважаемым и нужным.

В 1984 году Люба оказалась в строительных войсках. Кто думает, что вольнонаемные гребли здесь деньги лопатой, ошибается. Свой «капитал» за первый афганский год Люба помнит хорошо — 850 рублей. «Конечно, были и чеки, но очень много — около 100 — уходило на соки. Приходилось защищаться от авитаминоза».

Вода здесь такая, что никакой, самый луженый желудок не выдерживает. И «прохладно» — это 30—33°. Когда начинал дуть горячий ветер, дышать становилось совсем нечем. Самое тяжелое, что здесь у нее было,— это сопровождение колонн со строительными грузами. Дороги моджахеды «долбили» систематически и прицельно. Это и понятно: машина тут все.

— Когда едешь, из земли торчат автомобильные рули. Вцементированные. Так ребята метили гибель друзей на дорогах. «Духи» об этом знали. Бомбили. Старались эти памятники стереть с лица земли.

— В военных операциях не доводилось участвовать?

— Нет. Когда начала собирать «афганок» и с нашими проблемами пришла в Совмин СССР, очень милая женщина, принимавшая меня, с некоторым сожалением сказала, мол, чего же вы хотите, вы же автомата в руках не держали. Я ответила: «Это была бы трагедия, если бы женщина в той войне еще и автомат взяла в руки». Но ведь это не всех минуло. Моя подруга Люда Сергеева ходила на военные операции. Что и как — об этом мы даже между собой избегали говорить. В Асадабаде их обстреливали ракетами каждый вечер. Мне везло больше...

— Это-то на дорогах, при сопровождении колонны?

— Конечно, везло. Ни одного ранения. А сколько там гибло! Помню могилу шести ребят. Я ведь была там, когда обо всем молчали. Хоронили при особистах, чтоб ни речей, ничего такого...

Дорога стала началом и ее новой драмы. Спрыгнула с платформы, груженной блоками, да неудачно. Рухнула на землю как подкошенная — повредила позвоночник.

В длинном коридоре переполненного солдатского госпиталя в самом углу сделали ей люльку из простыней. В ней она коротала дни и ночи, наполненные хрипом и стонами раненых. Когда научилась выползать из своего логова, занялась вечным, женским: кормила, перевязывала, ухаживала.

— Мне сорок тогда стукнуло. Они — сыновья мне. Уж ко всему, кажется, притерпелась. Обстрел, как будто так и надо. А здесь — страшно. Лежит мальчишка. По подбородок — гипс. Знаете, какая мука этот кожный зуд? Возьму в руки спицу и вожу ему по спине. А у него в настрадавшихся глазах — блаженство...

Она закуривает, отворачивается. Что, мол, вы тут можете понять? По-славянски милое и светлое лицо Любы тускнеет, и она продолжает как бы для себя: «Грузин лежал у нас. Обрубок. Без ног, без одной руки. Сестры, и те глаза отводили. А меня, знаете, что-то тянуло к нему. Мы молчали больше. Покормлю, накрою его и уйду. Вот раз он и говорит: «У тебя нет пистолета?» А я от того, что боялась разреветься, как заору: «Да ты что? Да ты ж красавец. Отлежишься. Протезы сделаешь. Женишься. У тебя все нормально. Это нас, баб, чуть что, так и полюбить невозможно...»

Можно услышать: никто туда женщин не посылал — сами пошли... Мол, бабочки, летящие на скопище мужчин. Этот шепоток тянется издалека. Наверное, с мамаевских времен. Уже тогда в княжеских дружинах были женщины. И потянулась ниточка к 1812-му, к первой мировой, к гражданской, Отечественной и к Афгану. Убеждать в том, что у любительниц сильных ощущений есть десяток способов получить их без риска для жизни, бесполезно.

Люба обо всем этом наслышана и воспринимает спокойно.

— Никогда я не понимала, что такое мужское благородство и уважение к женщине, пока не побывала там.

Вернулась она в 1986-м. Вернулась инвалидом. Позвоночник сдавал после трех операций. Плюс бронхопневмония. И неотвязная мучительная мысль: московский мир, сытый, улыбающийся, не слышащий ничего, кроме себя самого, не для нее.

Я молчу, не возражаю ей. Неужели это мы — угрюмые, озабоченные, с оттянутыми сумками руками и незакрашиваемой печатью усталости на лице, можем кому-то казаться благополучными до отвращения?

Есть у медиков термин — «посттравматический шок», или стресс-синдром: ожесточение, раздражительность, некоммуникабельность, обостренное чувство несправедливости. Медики и психологи говорят, что человек, вернувшийся с войны, после зрелища смерти и страданий, помимо всего прочего, несет с собой и этот невидимый груз.

Люба решила себя спасать сама, потому что неясно было, от чего быстрее отдашь концы: от больного позвоночника или больной души. Уехала в Сибирь. Просто так, наобум. Сняла в городе Канске полдома за 650 рублей. И к земле: огород, кое-какая живность. На карачках полола, таскала воду на полдонышке. «Лечит земля?» «Лечит. Это мы ее калечим, а она прощает. Я на земле отошла...»

Год в Сибири дал Любе возможность прийти в себя. Вернулась и стала думать, как быть дальше и на что жить.

Военнослужащие получают 500—600 рублей, вольнонаемные — в 5 раз меньше. Все средства на жизнь сейчас у Любы с компенсацией исчисляются ста восемьюдесятью рублями. Считается, что можно подработать. Ей повезло: взяли на два часа в день делопроизводителем. Больше не позволяет позвоночник. «Иногда просто ползу на работу». И вот пришла в голову мысль: «А как другие? Ведь среди тех, кто был «там», здоровых нет. Кто же сейчас возьмет на работу больную женщину, когда нарастает волна сокращений и смывает еще ой каких сильных?» Елену Дегтяреву, что в Афгане полу-

...лись с войны. ...али,,

[illegible]

чила контузию, уволили по сокращению в первую очередь...

Как бы за всех них стала Любовь Анисимовна Яковлева обращаться с просьбой пересмотреть существующее законодательство в отношении вольнонаемного состава в Министерство обороны, Госкомтруд, Верховный Совет РСФСР, Верховный Совет СССР. Перечень организаций, ответивших отказом, занял бы слишком много места. По-прежнему женщины из Афгана, получившие там травмы и ранения,— инвалиды «общего характера».

У Людмилы Сергеевой, которая ходила на задания со «спецназом», от взрывной волны серьезнейшая контузия, разрыв пищевода. Пять операций в Бурденко. Два с половиной года на больничной койке. И она — «общего характера»... И это — «трудовое увечье».

Останься та девочка в самолете великим чудом жива, она, ломаная-переломаная, жестоко обожженная, ковыляла бы в «районку» за записью в медицинской карте: «В результате производственной травмы». Ну как если бы у ее подружки из столичного магазина «Книги» тяжелым томом отдавило ногу.

— Сейчас «афганцам» передаются первоклассные лечебницы, бывшие цековские и прочие...

— На меня, хоть имею за Афган три медали и грамоту Верховного Совета, подписанную Горбачевым, где черным по белому — «воину-интернационалисту», это не распространяется. И на мою подругу, у которой орден Красной Звезды и три медали за участие в боевых действиях. И ни на кого из нас, женщин. Так и говорят: у вас нет удостоверений, которые обеспечиваются льготами. Вы не военнообязанные.

Устав обивать пороги и стучать в закрытые двери, Люба решила организовать центр по борьбе за права женщин, находившихся в составе ограниченного контин-

гента войск в Афганистане.

«Сначала хотела назвать «Никой», в честь богини победы. Но сами знаете, что это была за победа. Да и богинь из нас не получилось. Поэтому добавила заглавную букву А, которая постоянно напоминает об Афганистане, получилось — «Аника». Аника-воин, на которого все шишки валятся, а он держится...»

Сколько женщин было в Афганистане? Яковлева пыталась узнать — тщетно. В собесах они не регистрируются. В военкомате же ни за что не покажут списки вольнонаемных. Как же собрать подруг-«афганок»? Любовь Анисимовна обращалась через московское радио и столичную женскую газету. Как бы хотелось, чтобы голос «Аники» услышали те, кто остался один на один со своими бедами и проблемами в маленьких городах и поселках да где-нибудь в глубинке! Дайте о себе знать! Отзовитесь!

В уставе Комитета женщин — инвалидов войны Афганистана «Аника» сказано: цель — организация социальной, медицинской, психологической реабилитации женщин-инвалидов, повышение материального уровня жизни через хозяйственную деятельность комитета.

— Как все это хорошо, Люба, на бумаге. Что-то будет в жизни?

— А куда нам отступать? Сидеть и ждать? Ведь кто из нас не инвалид — будет им. Все аукнется. Сейчас еще возраст поддерживает. Но главное, я думаю, женщинам, что были на этой войне, надо обрести чувство собственного достоинства. Не списывать себя. Стоять до последнего. И тут я хочу начать с чисто женского. С нашей внешности. Привести себя в порядок. Подключить косметологов, а также людей, которые помогут приодеться не по тем бешеным ценам, которые нам недоступны. Вот мне звонила директор бассейна и говорит: приведите, Люба, своих подруг, всем, чем смогу, помогу. В США создано 189 центров психологической реабилитации. У нас — один. А ведь женская психика — тонкая вещь. Хотела бы наладить в Москве помощь иногородним подругам. В наших силах создать свои малые предприятия. Просто надо выяснить: кто что из нас может, сколько нас. А сейчас вот бьюсь, ищу четыре тысячи рублей. Пока что поддерживает надежда на то, что богатые организации не бросят женщин-инвалидов в их сегодняшней унизительной ситуации...

Все же я смотрю на нее с подозрением. И оно чем дальше, тем больше крепнет. Передо мной вовсе не «афганка» в штанах и пятнистой робе, какая Люба на военных снимках. Передо мной не бедолага, привыкшая к операционному столу. Просто и абсолютно счастливая женщина. Опознавательные знаки перечислять не буду: посмотрите на себя в зеркало после того, как вам сказали, что вы красивее всех.

— Он мне говорит: ты бы, Люба, хоть что-нибудь из своего мне на плечи переложила. А то все сама, сама. А я уж так привыкла. Это единственное, из-за чего, бывает, повздорим. У нас все хорошо. Сама уж и не ожидала ничего и не хотела. Так вроде спокойнее, да и не семнадцать лет. Как-то, год назад, ломит мне спину, ну, подняла я руку, села в машину, едем, смотрю в окно и говорю: «Весна скоро!» А шофер глянул на меня: «Мы уже свою весну оттанцевали». Взгрустнула, а ведь правда. И вот. Свалилось на голову. Жизнь все-таки прекрасная штука!

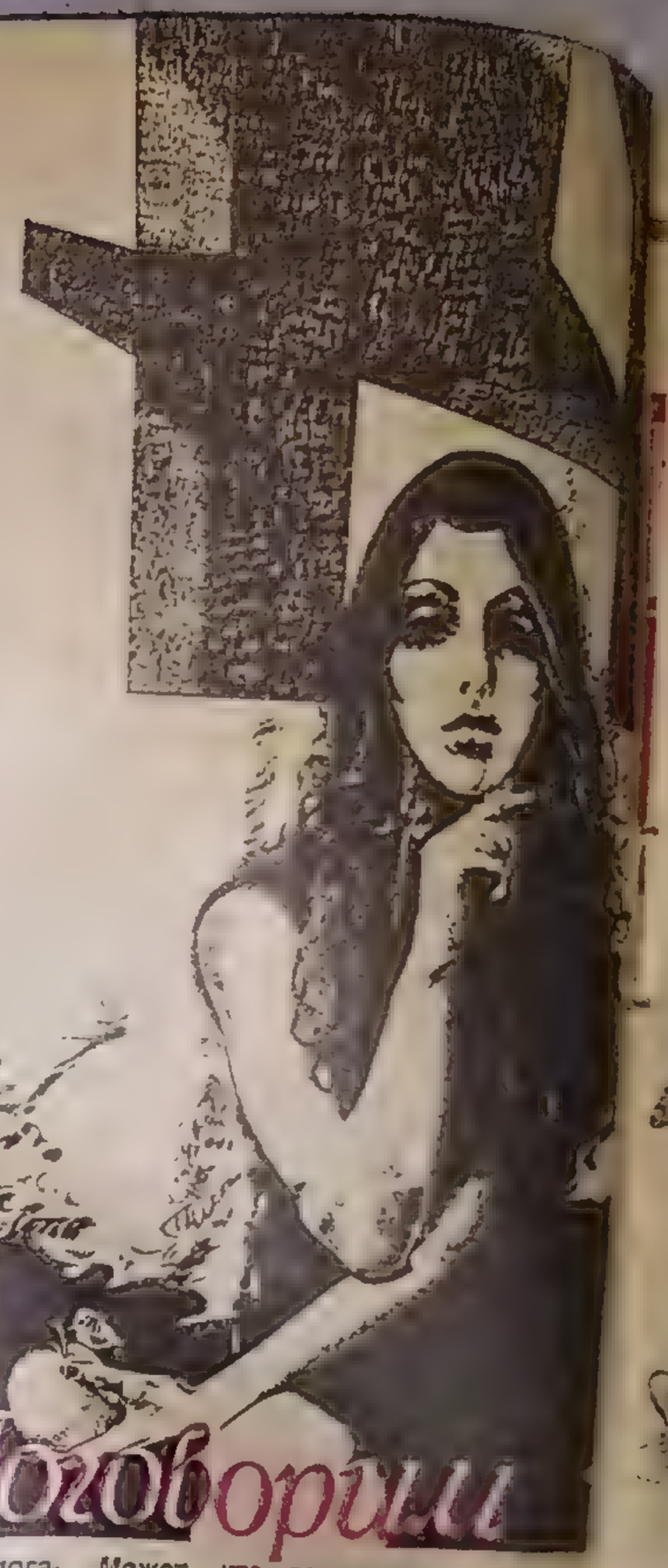
Вот так, Аника-воин. На тебя все шишки валятся, а ты умудряешься еще быть счастливым!

— Не забудьте мой телефон. «Аника» ждет звонков. 907-60-00.

Людмила БЫЧЕНКОВА

Снимок прислал на наш фотоконкурс Б. ЛЬВОВ.

ИЩУ ДЕРЕВНЮ ДЛЯ ДЕКАБРИСТКИ



Меня заставило писать вам одиночество. Я одинок не потому, что один на свете, а потому, что моя любимая затосковала по детям — они у бабушки сейчас, — и она уехала к ним. Вы просто не представляете, как я влюблен в свою жену. Может, я фанатик? Жить без нее не могу. Мы женаты 15 лет. Я мысленно зову ее «Родничок». Такая же чистая, такая же свежая и неутомимая.

Она росла без отца, детей у ее мамы было трое. Жили в деревне. А когда мы познакомились, они жили в гарнизоне, в школе. Мама Оли работала там ради этого жилья, комнатки. Старший Олин брат поступил тогда в военное училище, и они ему помогали, чем умели. Оленька работала бухгалтером в торге.

Познакомились мы с ней на танцах в Доме офицеров. Все было как во сне. Я влюбился с первого взгляда и навсегда. У нас родилась дочь Лена, а потом сынок Юра. Стараюсь помогать жене, но судьба военного такова, что он собой не распоряжается. Скитаются со мной по белу свету мои любимые. У нас, когда я служил в Забайкалье, говорили: раньше сюда высылали декабристов, а сейчас военных. Ну а наши жены повторяют подвиг декабристок. Теперь вот служу в Закавказье — здесь, пожалуй, слишком горячо после холодной Сибири. Другая бы сказала: стоп, хватит скитаний. А Оленька моя все терпит. Чем я могу отблагодарить ее? Мои мелкие «жертвы» — не курю, почти не пью — это же мелочь. Я бы хотел создать для моих милых дом. Но известно, какие у военных на это шансы. Кончится служба — куда денемся?

Стал я подумывать о том, что хорошо бы поселиться в деревушке в средней полосе России. Но где та деревушка? Может, кто подскажет?

Главное, Оленька по натуре домоседка, человек очень верный. Вот и ваш журнал она любит и не изменяет ему уже 10 лет. Потому я и пишу об Оленьке именно в «Крестьянку». Напечатайте мое признание в любви собственной жене.

Целую ваши руки.

Ваш должник
Александр МИГУРСКИЙ,
Азербайджан,
Апшеронский район.

ВОЗВРАЩЕНИЕ БЛУДНОГО ХАНА

На ваших страницах и в других журналах я часто читаю статьи о семейной жизни. И везде одно и то же: «Приголубьте вашего мужа, ухаживайте за ним — и он ваш навеки». Оно, конечно, так, но все сложнее.

Пишу вам не ради забавы и славы, а ради той правды, которую знают мужья, женатые по второму разу. Но они молчат об этом. А на вопрос, счастливы ли они во втором

СТРАННОСТЯХ ЛЮБВИ

чтобы я не помнил о тебе. С каждым днем все больше убеждался, что допустил очень грубую ошибку. Сначала было вроде хорошо. Она (то есть его вторая жена) моложе меня и тебя, и это меня радовало. Первое время мы ходили в кино, в гости, даже было свадебное путешествие. Она кокетничала, ее ужимки нравились мне. Однако скоро мне это надоело. Я понял, что играю в игру, но выигрыша мне не надо.

Ты скажешь: «Если сначала было хорошо, то почему ты думал обо мне?» Но сначала я думал о тебе злорадно: вот так, мол, обойдусь без тебя, я узнал, наконец, счастье, смотри и мучайся. Очень скоро я стал притворяться, что люблю, что мне хорошо. Я ей говорил: «Ты моя радость, мое счастье, кроме тебя, у меня никого нет». А в глубине души спрашивал себя: это так? И сразу передо мной вставали ваши лица: твое, дочкино, сына.

Я вспоминал последний день, когда оставались считанные минуты до моего ухода. Ты стояла, убитая горем, обнимала детей. Меня спрашивала: «Ну чем мы тебе не нравимся?» Но тогда передо мной было другое лицо, я тянулся туда, где, мне казалось, будет лучше, чем с тобой. Я считал себя ханом из «Тысячи и одной ночи». Но ханом я был до рождения ребенка. Он появился на свет через пять месяцев после свадьбы. После этого моя кокетка изменилась. Она становилась все более требовательной. Зарплату забирала до копейки. Свободы, которую ты предоставляла мне, я лишился. Уже нельзя было пригласить друзей — она их выставляла за дверь. Моя жена стала просто ворчливой бабой. Единственной радостью стала машина. Я часто в ней ночевал. Уходить на работу старался пораньше, приходить попозже. Дошел до того, что притворился, будто у меня болит сердце, лег в больницу. Как я там наслаждался моей свободой!

Но в больнице выяснилось, что я и правда сердечник. Когда ты пришла навестить меня, помнишь, я сказал: «Оставь меня в покое, женщина». На самом деле я все время вспоминал: вот ты приходишь с работы раньше меня, к моему появлению в доме все сделано. Ты умела вести семью, из ничего сделать что-то. А я тебя не ценил. Тебе нравилось сидеть обнявшись на диване перед телевизором. Ну почему меня это раздражало?

Однажды мне сказали, что тебя пришли сватать. Я нашел его, этого жениха. И такое сказал о тебе! До сих пор не пойму: он раздумал на тебе жениться или ты сама не захотела? А? Сама?

У меня с ней четверо детей. Один родился инвалидом. Они ни в чем не виноваты, а я виноват перед всеми. В том виноват, что они родились в уродливой семье.

Дорогая моя, прости. Я сделал столько зла, причинил столько горя. Я ушел от нее. Примешь ли ты меня?»

Я сказала, что буду думать. Но как поступить, не знаю.

Сусанна, Дагестан, г. Махачкала — больше ничего не могу о себе сообщить, поймите меня.

НЕСЧАСТНЫЙ КУМ

Мы с юности дружили семьями. К тому же кумовья: я у них крестила детей. И, конечно, часто бывали друг у друга. Но случилось несчастье: мой кум в меня влюбился. Видимо, он не смог это скрыть от жены (или злые языки помогли), но его жена, моя подруга, перестала со мной разговаривать. И я не могу ничего ей объяснить, потому что она меня за версту обходит.

Нам, кстати, уже по пятьдесят. У меня хороший муж, двое взрослых сыновей, а у кумовей девочка и мальчик. Я, может, чаще положенного у них бывала, очень любила свою крестницу, у меня же нет дочки.

Эта кумова любовь мешает мне спокойно жить. Я избегаю встреч с ним, но он находит возможность увидеться, говорит, что ему ничего не надо, только на меня посмотреть. Хорошо, что у меня муж понимающий, разумный, не лишен чувства юмора. Но вот о чем я думаю. Женщины, когда их мужья смотрят на сторону, всегда винят соперницу и никогда себя. Вот и моя кума. Чем на меня дуться, лучше бы за собой последила. Развернула бы плечи, причесалась, купила бы себе новый наряд. Губы подкрасила! Туфли бы завела хоть на маленьком каблучке — это же сразу меняет походку! Лишний раз улыбнулась бы своему мужу, приласкалась. Имени моего не пишите. Если она прочитает, и так догадается, а другим это не надо.

г. Светлогорск

СВИДАНИЕ В ТРЕТЬЮ СМЕНУ

Это свершилось 12 декабря 1989 года, когда я увидел ее в первый раз. Она была в телогрейке, в ватных штанах и теплом платке. Из-под платка смотрели круглые карие глаза. Усталые. Тепло, но безразлично она взглянула на меня и подписала мне заявление о приеме на работу. И стал я слесарем у нее на участке. На работе я выдавал себя за глупого, хохочущего мальчишку. О своем чувстве я тогда молчал. Но когда ей выпадала третья смена, приходил ночью и помогал, хотя самому утром надо было идти на работу. Так длилось 11 месяцев, 11 месяцев любви и разлуки.

И вот из-за этого молчания, из-за этой боли я начал пить, прогуливать. А иногда хотелось уйти далеко в лес, чтобы никто не знал, где я, и тихо распрощаться с этой жизнью.

И вот она поменяла работу. А через несколько дней меня выгнали, потому что я запил. Но в прошлом году я пить перестал и устроился на работу. Держу себя в руках. Надеюсь, судьба улыбнется мне и мы когда-нибудь будем вместе с моей дорогой женщиной.

Она старше меня на 17 лет и 4 месяца. Вы скажете: большая разница в годах. Но эта женщина — смысл моей жизни. Хочу жить ради нее и ее детей.

А. Г.

Рис. Л. РЯБИНИНА.

браке, процентов 60 отвечают: «Да! Счастлив!» А знаете, почему? В надежде, что их ответ услышит первая жена. Кем угодно я согласилась бы стать, но не второй женой. Сейчас расскажу, почему.

Мы с мужем разошлись 11 лет назад. Точнее, он меня бросил с детьми, женился на молоденькой. И все эти годы я только и слышала, как счастлив мой бывший муж во втором браке. Я молча терпела, вырастила детей. Дочь заканчивает школу, сын на втором курсе педучилища. Сама я за эти 11 лет помолодела. Хотя замуж не вышла и так называемой личной жизни не имела.

Недавно мой бывший (в настоящее время ничейный) муж возвратился. И вот какой была его исповедь, которую я, как вы понимаете, слушала внимательно и запомнила, по-моему, слово в слово: «Не было дня,

Через тридцать деревень, через четыре района проехал этот поезд. Он вез одеяла, резиновые сапоги, детскую одежду, лекарства. Что чувствовали сотрудники Астраханского областного комитета Общества Красного Креста, когда смотрели в глаза этим старухам? И боль, и стыд, и раскаяние. Да, они

Неравный поезд

раздавали им теплые вещи, продукты впрок, кормили бедных людей. Но почему эти люди, которые в самые тяжелые для страны времена на своем горбу вытащили наши жизни, оказались нынче в столь бедственном положении? Одинокие старики и старухи, инвалиды... Это они защищали свое отечество на полях войны, они впрягались в плуг и на себе пахали землю, чтобы выкормить своих солдат, своих детей. Они никогда не получали за свой труд не то что сполна — по праву. Жили скудно, но не жалуясь, ни у кого ничего не прося. И вот сегодня вынуждены принимать милостыню. От предприятий Астраханской области, из Германии, просто от добрых людей. За полученное старики расписывались. Не надо объяснять почему — чтобы помощь попала по назначению, чтобы ни одна нечестная рука не смогла под шумок наших странных времен отобрать у бедных людей эту помощь. Не Бог весть насколько хватит им этих продуктов, вещей, лекарств. Но они благодарны и за это. Трудно нынче обездоленным. И потому едет через Россию печальный поезд — поезд милосердия.

Т. ПЕТРОВА
Астраханская область

Фото А. СЕМАШКО

Фермерам не подают

«— Что должна сделать птица, чтобы взлететь?
— Взмахнуть крыльями.
— Нет, сначала ей нужно сделаться гордой».

В. И. Немирович-Данченко

Я разошлась с мужем, одна тянула сына и дочь. Сойтись с кем-нибудь и в мыслях не было. У агронома Виктора Щербака, что живет в нашем селе, тоже стряслась беда — умерла жена, оставив двух мальчишек. Мы с Виктором были едва знакомы, здоровались при встречах — и все.

Прошло время, смотрю, он принялся катать моих детей на мотоцикле по селу. Со мной по-прежнему никакого общения, только «здравствуйте» и «до свидания».

Однажды уж стемнело, а Марины с Максимкой все нет. Пошла искать детей туда, где он живет, село наше большое. Захожу к нему в дом, а мои там преспокойненько ужинают. Я растерялась — знакомство-то наше шапочное, а он: «Оставайтесь и вы с нами...» Странный ухажер. Глянула на его мальчиков, и рука моя так и потянулась погладить русые головы...

Так летним вечером стала я многодетной матерью. Две семьи, каждая несчастная по-своему, объединившись в одну, стали — представьте! — счастливыми.

Уехали мы из того села, подальше от всяких пересудов, переселились в Мартыновский район, муж устроился агрономом в винсовхоз «Мартыновский». Родились у нас Антон, потом Улечка. Сидим как-то за столом всей семьей — шутка сказать! пятеро мужиков да нас трое — переглянулись с мужем, вижу, об одном подумали: может, хватит ему в совхозную кассу за ста рублями ходить? Совхоз убыточный, платят мало, как милостыню подают.

Хозяйничать сами можем, есть корова, поросята, козы, птица, сад, огород. Проживем без совхоза? Решили — попробуем прожить.

Начали с аренды. Что это такое, многие знают. Совхоз всегда на коне, арендатор — в проигрыше. Как ни обихаживали мы свой виноградник, а договор не сумели выполнить, продали «Мартыновскому» на две тонны винограда меньше обещанного. Больших денег не заработали, зато школу хорошую прошли.

На следующий год решили стать независимыми фермерами. Пошли в совхоз просить землицы. Пять собраний прошло, не желают давать нам больше трех гектаров — и все тут! Землю, говорят, делить надо поровну между совхозными работниками, ее очень мало — виноградники и сады.

Почему же опять поровну?! Мы ведь такие разные! Кто после совхозной барщины вечером со своей коровой крутится, картошку сажает, а кто в тенек норовит, да с винцом. Зачем таким земля?

Помог нам Мартыновский райсовет. Напомнил директору винсовхоза Юрию Сергеевичу Зубащенко, что нас трое работали (старший сын, Витя, помогал). Дали 9 гектаров, причем на год. Думаю, верно районные власти рассудили назначать фермеру испытательный срок. Посмотрят, каков хозяин, тогда либо дадут землю на всю жизнь с правом передачи по наследству, либо отберут в пользу других. В нашем районе 20 фермерских хозяйств. Есть такие, кто, едва успев открыть счет в банке, разорился.

Продали мы машину, которую Витина мама помогла купить, приобрели трактор за 9 тысяч рублей. А к нему нужны плуг и сеялка. В районных организациях по сбыту сельхозтехники ничего этого нет, а если и бывает, то распродается в первую очередь совхозам, а в последнюю — фермерам. Так и не удалось ничего достать моему мужу, пришлось занимать на время у таких же фермеров, как мы. Стала я тогда писать во все инстанции, пусть помогут нам хоть что-нибудь достать, хотя бы такую простую вещь, как доильный аппарат. Семья-то у нас многодетная, нам льготы положены. Ничего не добилась я таким методом. Поразмышляла и, кажется, поняла, в чем дело. Думаю, это и другим будет полезно.

Свободному землепашцу вообще никто ничего не должен. Фермерам не подают, как совхозам. Твой интерес — ты и крутись.

Без всякого лицемерия заявляю: мы живем для себя, для своей семьи, где каждому из нас хорошо. А как же ближние и дальние, кого нам, крестьянам, накормить надобно? — спросите вы. Знаете, что я поняла: как только семья фермера получает возможность серьезно работать на себя, она обязательно обеспечит и ближних, и дальних. Односельчане сначала упрекали нас, что мы посеяли на своей земле не прибыльные арбузы, а ячмень. Но по осени сами же охотно покупали у нас зерно по 300 рублей за тонну. Выращенный на нашем зерне скот продавали в городе.

Нашей семье мало 9 гектаров. Сейчас муж добивается, чтобы выделили еще хоть 40.

И с техникой у нас дела скоро уладятся. Муж вступил в независимую Ассоциацию производителей сельхозпродукции. Генеральный директор Гуртовой обещал Виктору продать технику, помочь с перевозками.

Одним словом, дети — наша вера, земля — надежда. На том стоим, милости ни от кого не ждем.

Елена ЩЕРБАК,
жена фермера,
Ростовская область,
Мартыновский район.

На днях, перебирая старые бумаги, я обнаружил среди них небольшую школьную тетрадь с уже пожелтевшими страницами: заглянул — а это стихи Юлии Друниной, написанные ее рукой. Мы учились на одном курсе в Литературном институте после войны. Большинство наших сокурсников были вчерашние воины. Стихи Юлии Друниной еще до публикации ходили в рукописях по Москве. В них были жизненная достоверность, «романтика боя» и суровый лиризм пережитого. Еще они были написаны от первого лица. В них не было безликого «мы»:

Я ушла из детства в грязную
теплушку,
В эшелон лехоты, в санитарный
взвод.

Всю жизнь Юлия Владимировна была верна своей юности, своей теме, теме подвига и любви. Когда-то я познакомил ее в Доме кино с Алексеем Каплером. Она вскоре вышла за него замуж. Кажется, это были ее самые счастливые годы жизни. У Юлии Друниной оказалась завидная доля поэта: ее стихи пережили автора. Прижизненная слава всегда завидует посмертной.

Яков КОЗЛОВСКИЙ

Юлия ДРУНИНА

ЗИНКА

1

Мы легли у разбитой ели.
Ждем, когда же начнет светлеть.
Под шинелью вдвоем теплее
На продрогшей, гнилой земле.

— Знаешь, Юлька,
я — против грусти,
Но сегодня она не в счет.
Дома, в яблочном захолустье,
Мама, мамка моя живет.

Поэтический клуб

У тебя есть друзья, любимый,
У меня — лишь она одна.
Пахнет в хате квашней и дымом,
За порогом бурлит весна.

Старой кажется: каждый кустик
Беспокойную дочку ждет...
Знаешь, Юлька, я — против грусти,
Но сегодня она не в счет.

Отогрелись мы еле-еле.
Вдруг приказ: «Выступать вперед!»
Снова рядом, в сырой шинели
Светлокосый солдат идет.

2

С каждым днем становилось горше.
Шли без митингов и знамен.
В окруженье попал под Оршей
Наш потрепанный батальон.

Зинка нас повела в атаку.
Мы пробились по черной ржи,
По воронкам и буеракам
Через смертные рубежи.

Мы не ждали посмертной славы,—
Мы хотели со славой жить.
... Почему же в бинтах кровавых
Светлокосый солдат лежит?

Ее тело своей шинелью
Укрывала я, зубы сжав...
Белорусские ветры пели
О рязанских глухих садах.

3

— Знаешь, Зинка,
я — против грусти,
Но сегодня она не в счет.
Где-то, в яблочном захолустье,
Мама, мамка твоя живет.

У меня есть друзья, любимый,
У нее ты была одна.
Пахнет в хате квашней и дымом,
За порогом стоит весна.

И старушка в цветастом платье
У иконы свечу зажгла.
... Я не знаю, как написать ей,
Чтоб тебя она не ждала?!

* * *

Я только раз видала рукопашный,
Раз наяву. И тысячу — во сне.
Кто говорит,
что на войне не страшно,
Тот ничего не знает о войне.
1943

КАК ОБЪЯСНИТЬ?

Как объяснить слепому,
Слепому, как ночь, с рожденья,
Буйство весенних красок,
Радуги наваждение?

Как объяснить глухому,
С рожденья, как ночь, глухому,
Нежность виолончели
Или угрозу грома?

Как объяснить бедняге,
Рожденному с рыбьей кровью,
Тайну земного чуда,
Названного Любовью?

* * *

Я не привыкла, чтоб меня жалели,
Я тем гордилась, что среди огня
Мужчины в окровавленных
шинелях
На помощь звали девушку — меня.

Но в этот вечер — мирный,
зимний, белый —
Припоминать былое не хочу,
И женщиной растерянной,
несмелой
Я припадаю к твоему плечу.

* * *

А я для вас неуязвима,
Болезни,
Годы,
Даже смерть.
Все камни — мимо,
Пули — мимо,
Не утонуть мне,
Не сгореть.
Все это потому,
Что рядом
Стоит и бережет меня
Твоя любовь — моя ограда,
Моя защитная броня.
И мне другой брони не нужно,
И праздник —
каждый трудный день.
Но без тебя я безоружна
И беззащитна, как мишень.
Тогда мне никуда не деться:
Все камни — в сердце,
Пули — в сердце...

* * *

Мы любовь свою схоронили,
Крест поставили на могиле.
— Слава богу! — сказали оба.
Только встала любовь из гроба,
Укоризненно нам кивая:
— Что ж вы сделали?
Я — живая!

НЕ ЗНАЮ, ГДЕ Я НЕЖНОСТИ УЧИЛАСЬ...

Не знаю, где я нежности училась,—
Об этом не расспрашивай меня...
Растут в степи солдатские могилы,
Идет в шинели молодость моя.

В моих глазах — обугленные трубы.
Пожары полыхают на Руси.
И снова нецелованные губы
Израненный парнишка закусил.

Нет! Мы с тобой узнали
не по сводкам
Большого отступления страду.
Опять в огонь рванулись
самоходки,
Я на броню вскочила на ходу.

А вечером над братскою могилой
С опущенной стояла головой...
Не знаю, где я нежности училась:
Быть может, на дороге фронтовой.

РЖАВЧИНА

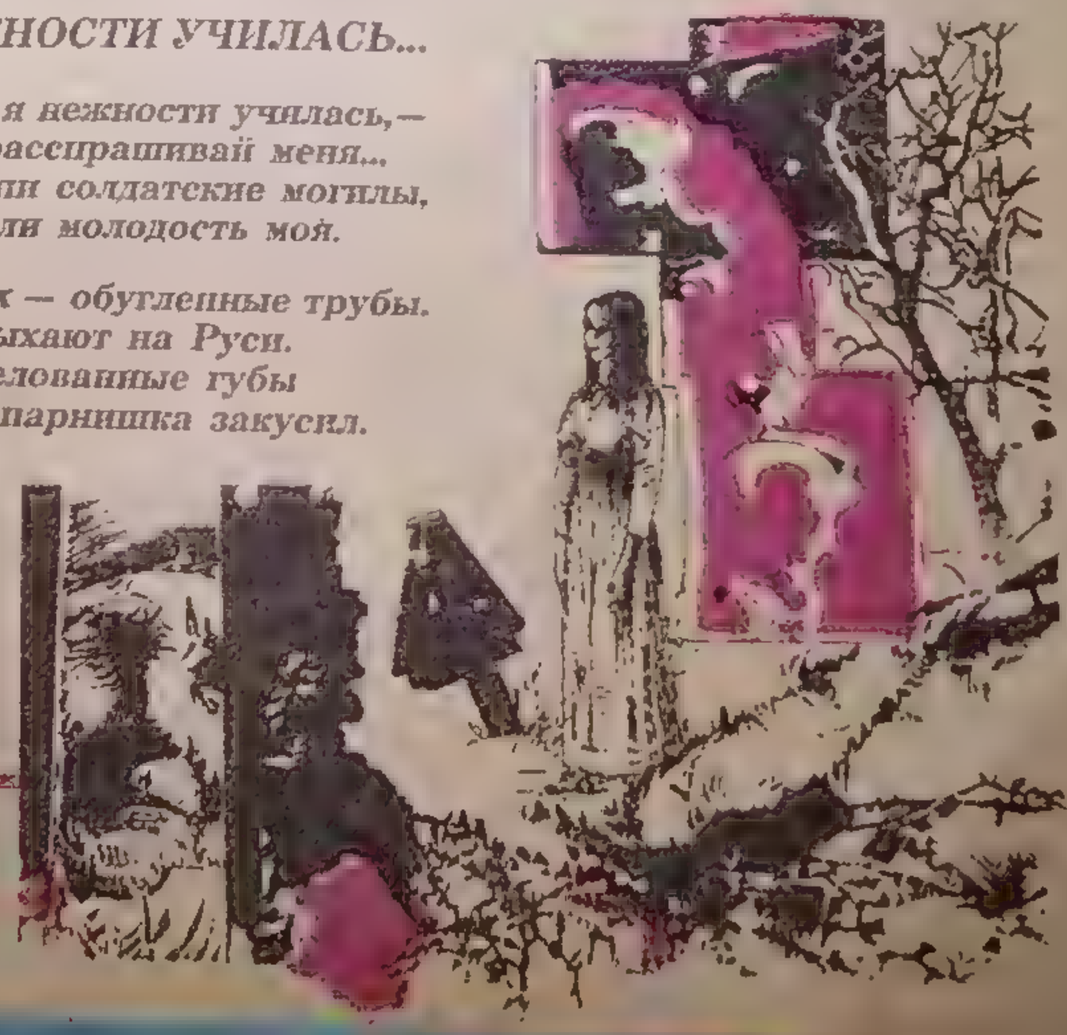
Я любила твой смех, твой голос,
Я за душу твою боролась.
А душа-то была чужою,
А душа-то была со ржою.
Но твердила любовь:
— Так что же?
Эту ржавчину уничтожу! —
Были бури.
И были штили.
Ах, какие пожары были!
Только вот ведь какое дело —
В том огне я одна горела:
Ржа навеки осталась ржою,
А чужая душа — чужою...

ДРУГУ

Сведены брови круто.
Стиснуты зубы плотно.
Жёсток упрямый волос
Над невеселым лбом.
Весь ты какой-то новый,
Сумрачный, неуютный,
Словно большой, добротный,
Но необжитый дом.

Прячешь глаза в ресницы,
Пристальный взгляд заметив.
С ласковою усмешкой
Думаю я не раз:
«Кто же тебя полюбит,
Кто же в тебя вселится.
Кто же огонь засветит
В окнах широких глаз?»

Рис. Л. РЯБИНИНА.



ВНИМАНИЕ: ФОТОКОНКУРС

Оргкомитет фотоконкурса журнала «Крестьянка» и наши спонсоры — Союз фотохудожников Республики Латвия, белорусское оптико-механическое объединение «БЕЛОМО», правление колхоза «1 мая» Песчанокопского района Ростовской области, ТПП «Урал-униформа» вновь приглашают фотолюбителей и профессионалов к творческому сотрудничеству. В отличие от прошлых лет будет проведен и конкурс работ фотоклубов. Итоги обоих конкурсов подведем в июне 1992 года, когда «Крестьянке» исполнится 70 лет.

Призы лауреатам — фотоаппараты, фотоувеличители, диапроекторы и другая техника. Будут и денежные премии. По итогам фотоконкурса мы намерены провести фотовыставки в одном из престижных залов столицы.

Оргкомитет приглашает также предприятия, организации и кооперативы, заинтересованные в рекламе на страницах журнала «Крестьянка», стать спонсорами фотоконкурса. Контактный телефон: 212-13-53.

Снимки на фотоконкурс следует присылать размером не менее 18×24, вложенные в конверт с картонными прокладками и надписью «На фотоконкурс». Присланные работы не рецензируются и не возвращаются авторам. Лучшие снимки будут опубликованы на страницах «Крестьянки».

Желаем вам творческих удач!

Наш адрес: 101460, ГСП, г. Москва, Бумажный проезд, 14, «Крестьянка».

Снимки на наш фотоконкурс прислали: А. МОРДОВСКИЙ, Б. МИХАЛЕВКИН и В. ЛАГРАНЖ.

«В наше время надобно мертвых ставить на ноги, дабы напугать и усовестить живую наглость и отучить от нее ротозеев, которые дивятся ей с коленопреклонением».

Князь Петр Вяземский, поэт, общественный деятель, друг Пушкина

Поражение

— Итак, вы умерли ровно двести один год назад. В 1793-м. Маг и чародей, а не дотянули до пятидесяти. Странно...

— О-ля-ля, синьора! К 1793-му мне было чуть больше четырех тысяч лет.

— Ну-ну... Это ведь сказки вашей Лоренцы. Вы оба морочили людям голову.

— Это мы-то морочили? Я не был в России более двух столетий. За это время, согласитесь, можно кое-что подзабыть. Но не настолько, чтобы не изумиться тому, что печатают русские газеты. И заметьте, не в 1791-м, а в 1991-м! К примеру. Некая синьорита приложила фотографию вашего знаменитого лекаря Чумака не к тому месту, к которому следовало. В результате на свет появилась двойня. Мои комплименты синьору. Я был осторожен с прекрасными дамами и потому, наверное, не влипал в подобные истории.

— Не скромничайте! Не в том смысле, конечно, но очень даже влипали. Кое-что мы видели в фильме «Формула любви». Правда, там вы обаятельны и совершенно безвредны. Даже жаль, что обитатели Смоленской губернии так и не приняли вас всерьез. Ваши спутники тоже симпатичные ребята: Абдулов и Фарада с песенкой «Уно-уно-уно комплименто».

— Что-то не припомню...

— Еще бы! В вашей авантюрной биографии они лишь эпизод. А Ерофеича помните? Это не кино. Было на самом деле.

— Прошу вас, синьора... Слишком тяжелые воспоминания для моего изношенного сердца. Плюгавый седой старикашка. Деревенщина. Неуч безо всякого галантного обращения. Он всего-то и умел, что дергать из земли траву и разговаривать с цветочками. Но он обошел меня, великого, блистательного Калиостро! Поверьте, такие раны не заживают. Россия — странная страна...

Еще бы! Страна — это люди, ее населяющие. И совсем нет уверенности, что среди них не найдется тех, кто примет этот разговор за чистую монету. В конце концов и я не в горячечном бреду читала про двойню, рожденную «от фотографии». Стало быть, кто-то и меня разыгрывал. А быть может, вовсе нет? И я чего-то просто не понимаю? Наша жизнь настолько переполнилась чудо целителями, предсказателями, астрологами, ясновидцами, хиромантами и экстрасенсами с «полями», что человек нормальный чувствует себя как бы и ненормальным.

В 1681 году город Авиньон долго не мог отойти от истории с влюбленной курицей. Некая хозяйка разбила яйцо, а там оказалось... «лицо с носом, широким ртом и подбородком». (Цитирую дословно.) Изображение «лица» поместили в одном из номеров ученого журнала. Комментарии к рисунку превзошли невероятность самого факта. Утверждалось, что «такой конфуз произошел оттого, что курица беспрестанно бегала за хозяином птичьего двора и очень любила глядеть ему прямо в лицо».

Что за галиматья, спросите вы? Где же это слыхано, чтобы курица влюбилась в человека? Вопрос встречный: а как чувствуют себя дети, рожденные от инопланетян, фотографии которых совсем недавно украшали уважаемые газеты? Подрастают?..

На фоне таких страстей старомодная фигура графа Калиостро с заклинаниями, «трансцендентальным искусством» и шипящей колбой как раз нам впору.

Впрочем, никакой он не Калиостро и тем более не граф.

...Могли ли представить трудолюбивые и добропорядочные торговцы тканями супруги Бальзамо, что их сын Джузеппе, появившийся на свет 8 июня 1743 года, выберет себе профессией мошенничество? Между тем очень скоро стало ясно, что быстрый ум, великолепная память и пылкое воображение пригожего собою мальчика нацелены исключительно на разного рода плутни и обманы.

Поняв, что это лишь цветочки, родители отдали сына на выучку к монастырскому аптекарю. Здесь Джузеппе приобрел первые познания в ботанике, медицине и в том, что его влекло более всего,— алхимии.

В средние века ничего подозрительного в занятиях алхимией не было. Тогда так именовали известную «химию». Но с XVII века, когда она стала наукой, алхимией начали называть ее как бы незаконную сестру: мнимое искусство превращать неблагородные металлы в золото и серебро. Предпочтительно, конечно, в золото. И кипело, булькало, пахло серой и углем со времен Древнего Египта из столетия в столетие. В монастырских кельях. В подвалах мирных жилищ обычных горожан. В рыцарских замках. В королевских дворцах. Ибо кому не нужно золото?

Тем из вас, кому особенно любопытны милые забавы прошлого, советую заглянуть во второй том Большой Советской Энциклопедии на страницу 159. Боюсь, вы будете разочарованы. Воспроизведенный там таинственный прибор для производства золота очень схож с предметом, имеющим широкое хождение в массах, правда, для несколько иных целей. Он называется в обиходе змеевиком.

Однако во всем этом средневековом (я имею в виду золото) помешательстве была своя полезная сторона. Алхимия дала начало фармакологии. И те, кто отказался от несбыточных мечтаний озолотиться, занялись изготовлением лекарств.

У нашего героя тоже был выбор, и он его, конечно, сделал. Авантюрные наклонности юноши допекли в конце концов и терпеливых монахов. Изгнанный ими, Джузеппе ознаменовал свое возвращение к родному очагу сразу двумя подвигами. Артистически подделал важный документ. И обобрал дочиста золотых дел мастера Марано, пообещав ему найти в окрестностях города богатейший клад с помощью орехового прутика.

Необыкновенными способностями юноши заинтересовалась полиция. Наследник суконной лавки бежал из Палермо, прихватив имя своей тетки, Калиостро, и придумав себе «графа».

Как ни молод был новоиспеченный граф Калиостро, но его несомненно цепкий ум, наблюдательность и начитанность помогли сделать вывод, что человеческая порода неисправима и, стало быть, поле деятельности для таких, как он, огромно.

Бытующая мысль о том, что занятие «потусторонним» — удел только людей темных, необразованных, опровергается фактами. Сколько умнейших голов теряли время на решение сомнительных проблем «философского камня», хиромантии, астрологии и прочего!

Под книгами по алхимии ставили свои подписи древнегреческие мыслители Платон и Пифагор. Классик древности Плиний на полном серьезе рассказывал, что в Средиземном море живет рыба такой чудовищной силы, что, вцепившись челюстями в днище корабля, способна его остановить. Он же описывал случай, когда одна римлянка родила слона, и объяснял это тем, что она слишком часто смотрела на гигантских животных. Удивительно, что по прошествии нескольких веков такой сюжет повторился. «Верденский журнал» за июль 1755 года рассказывает о появлении на свет дитяти с циферблатом в глазах, вследствие, как комментирует редактор, большого желания мамаши иметь часы. У Геродота, Аристотеля, Плутарха, за книгами которых охотятся наши современники, как за кладезем мудрости, можно найти кучу рассказов о странах, где живут безголовые люди. Не в переносном, а в прямом смысле. И о том, что полководец Ганнибал, ведя войско через Альпы, растворял горы уксусом.

Великие люди порой и шагу не делали без астрологов. Сколько гуляет приводящих в дрожь рассказов о сбывшихся предсказаниях! А о несбывшихся?

Знаменитый математик Кардан, по сочетанию светил вычисливший день своей смерти, видя, что он проходит вполне безмятежно, сам лишил себя жизни ради торжества астрологии.

И все-таки доверие к ней уже в XVIII веке стало исчезать. Слишком много было неувязок. Особенно с «концами света».

Астролог Авенар предсказал приме-

ие Калиостро

ство Мессин в 1444 году. Два года жители, боясь пропустить такой торжественный момент, не затворяли по ночам ни окон, ни дверей, благо дело было в теплых краях. Не дождались.

Немецкий математик Штоффлер в начале XVI века предсказал всемирный потоп. В один момент Западная Европа скупила все, что может плавать, вплоть до медных тазов. Настал страшный февраль, и за этот месяц не упало ни капли дождя. Предсказатель не смутился и «перенес» потоп лет на семьдесят вперед.

Список несостоявшихся чудес можно продолжать до бесконечности. Но народного энтузиазма это не поубавило. Стало быть, наш герой Калиостро был прав, прихватив из Палермо мешок, который он намеревался набить самым настоящим золотом в обмен на плутни и шарлатанство.

Блуждая по Италии и везде благополучно находя себе «клиентов», Джузеппе в Риме женился.

Лоренца была красива, темпераментна, а главное, Калиостро нашел в ней, несомненно, родственную душу. Она легко дала себя убедить в том, что преданная жена для выгод любимого супруга должна в некоторых случаях поступаться собственной честью. Когда молодоженам в бесконечных перемещениях по Европе доводилось садиться на мель, Калиостро, как боевого слона, выставлял на шахматной доске жизни прелести Лоренцы. Ее это не смущало. Авантюрная жилка требовала выхода, и жена охотно подыгрывала мужу в прохиндейских предприятиях. Его же имя начинало входить в моду. «Как, вы не видели графа Калиостро? Ах, дорогая, вы меня удивляете. Как можно? Это же непостижимо, невероятно! Он может увеличивать размер драгоценных камней, жемчуга. Бриллианты просто растут на глазах. Нет, не на моих, но кузина тому свидетельница. Я постараюсь вам помочь и получить приглашение к маркизу Р. Это надо, надо видеть...»

В Париже Калиостро заставил французов верить, что обладает философским камнем. В Бельгии и Германии его воспринимали как магистра таинственных наук. В Лондоне он проник в высокие слои, поддерживая репутацию сверхчеловека, владевшего самыми сокровенными силами природы.

Сделать это было нетрудно. Старушка Европа была впечатлительна, как старая дева. Взять хотя бы сирен, по-нашему русалок, которые грезились ей то там, то тут. Некто Феодор Газа хвалился, что спас сирену, выброшенную морем на песок. Дело было в Греции. В Нидерландах же в 1430 году после большого наводнения нашли хвостатую даму, увязшую в грязи. Ее увезли в город, где выучили одеваться, креститься и прясть. При этом стерегли, чтобы не уплыла. В соседней Дании та же история. Только утверждается, что сирена была с красными волосами и умела предсказывать будущее.

Георгий Трапезундский, один из ученейших людей своего времени, утверждал, что видел на морском берегу прелестнейшую девицу, которую обезображивал только рыбий хвост.

Австрийский эрцгерцог, сын императора Фердинанда, в безутешном состоянии вывез из Генуи в 1548 году мертвую сирену. Печальное сообщение.

В начале XIX столетия английские журналы взахлеб извещали об обитательнице моря у берегов Шотландии. Она около полутора часов плескалась на поверхности, и, что примечательно, множество очевидцев любовалось ее формами.

Приходится признать, что утверждение знаменитого физика Брюстера: «Глаз есть самое обманчивое орудие чувств» — игнорировалось большинством людей. Именно на этом Калиостро строил свою деятельность.

Прошло то время, когда он подставлял выбранную жертву под неиссякаемый фонтан своего красноречия, когда он хватал богачей-простофиль за полы камзолов, стараясь заинтересовать собою. Теперь Калиостро надел на себя маску человека важного, далеко не всех дарящего своим расположением. В обществе он старался хранить молчание. Когда же собеседники просили его объяснить что-либо загадочное, он устремлял взгляд как бы в вечность, в пространство, в одно ему ведомое. Публика замирала, боясь дышать. Или маэстро небрежно чертил свою эмблему: змею, державшую во рту яблоко, пронзенное стрелою. Это указывало на то, что мудрец обязан хранить великую тайну.

Лоренца превратилась в разодетую гордую даму. Однако дело она свое знала твердо и, вращаясь среди родовитых поклонников, тонко и хитро вела пропаганду в пользу мужа. Дела их шли преотлично: деньги, почтительное любопытство аристократии, открытые двери чопорных особняков. Впору бы и остановиться. Но нет. Калиостро по натуре — игрок. Чем выше ставка, тем сильнее манит пойти ва-банк.

Есть страна, где все как бы немерено, не имеет предела. Ни расстояния, ни роскошь, ни сумасбродство. Там могут шлепать по саду в туфлях, в пряжки которых вставлены бриллианты величиной с фасолину. Там ничего не стоит, сидя где-нибудь в Петушках, купить остров у итальянского побережья просто так, «для интересу». Или с княжеским титулом и миллионным состоянием поехать сражаться на баррикады вместе с парижской голытьбой. Там для женщины так же естественно быть красивой, как для канарейки верещать. Одна такая заявилась в Париж. «Вся молодежь по ней с ума сходила». Первым расстался с разумом знаменитый маг и волшебник граф Сен-Жермен. Кое-что из этой истории описал Пушкин в «Пиковой даме». Вот этот граф-то и посоветовал Калиостро попробовать счастья в поразительной стране по имени Россия.

Либо действительно Калиостро был очень умен и хитер, либо Сен-Жермен посвятил его в то, что дело придется иметь с крепким орешком, но прямиком в Петербург Калиостро не покатил.

В феврале 1779 года прибыл он в Курляндию, небольшое герцогство на тер-

Окончание на стр. 32.

От подспорья до спасенья

Умение шить, вязать и вышивать всегда было большим подспорьем в семейной жизни, а сейчас — настоящее спасение. Если вы хотите по-хозяйски распорядиться своим бюджетом и временем — обучайтесь на заочных курсах:

— моделирование, шитье одежды
— ручная и машинная вышивка
— вязание на спицах
— вязание крючком
— скорняжное дело — выкройки головных уборов
— обновление и украшение одежды.

Всем, успешно окончившим курсы, выполнившим контрольные задания, выдается удостоверение.

Стоимость курса обучения 60 рублей. В стоимость входят обеспечение необходимыми методическими пособиями, разрабстанными в доступной для каждого форме, а также письменные консультации.

Также вы можете приобрести дополнительные пособия:

— цветы из ткани (выкройки предоставляются)
— альбомы узоров ручной и машинной вышивки, выпуски № 1, 2, 3.

Стоимость пособий — 30 руб.

— Плиссе и гофре в домашних условиях.
— Изготовление белья.

Стоимость пособий — 15 руб.

По вашему заказу можете получить наложенным платежом выкройки детской, женской и мужской одежды, стандартные или по индивидуальным меркам.

Оплату производить ТОЛЬКО ПОЧТОВЫМ ПЕРЕВОДОМ на адрес:

644022, г. Омск-22, Кировское отделение АПБ,

р/счет 000468115, м. п. «ФЛОКС».

На бланке перевода точно и разборчиво укажите название курса и свой обратный адрес.

По всем вопросам обращаться по адресу:

644112, г. Омск-112, а/я 1630.

Для ускорения ответа не забывайте присылать пустой конверт с указанием обратного адреса.

Все почтовые расходы по пересылке учебного материала за счет заказчика.

Юридическая консультация

...А. КОЛХОЗ НАРУШИЛ ЗАКОН

«В феврале 1991 года мы четверо, ранее работавшие председателем колхоза (7 лет), главным бухгалтером (13 лет), трактористами (один — 3 года, другой — 15 лет), решили выйти из колхоза и создать фермерские хозяйства. По заявлениям нам выделили по 10 гектаров каждому. А через два месяца колхоз ликвидируется и на его базе создается совместное предприятие. Мы просили выделить нам как долю основных средств телятник, но нам отказали. Хотя многие помещения просто списывали. Правомерна ли наша просьба? И еще: имеем ли мы право проживать в населенном пункте или должны строиться на выделенных для нас участках? И если имеем право на прежнее место жительства, то можем ли иметь приусадебный участок и какого размера?

С. Журавлев, Л. Любезнова, И. Тихонов, Н. Родин, Калужская обл., Барятинский район, с. Милотичи».

Ответить на письмо мы попросили НАУЧНОГО СОТРУДНИКА ВСЕСОЮЗНОГО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ОЛЬГУ АКСЕНОВУ:

— Да, колхоз нарушил Закон РСФСР «О крестьянском (фермерском) хозяйстве», принятый 22 ноября 1990 года, по которому обязан, разделив основные фонды на паи, удостоверенные акциями или другими документами, выделить вам в счет этих акций что-либо из средств производства (техника, здания, продуктивный скот, транспорт и т. п.) или выкупить акции и выдать вам деньги. В статье 8 Закона подробно описана эта процедура. Если колхоз не имеет возможности отдать вам свой долг, он обязан выступить для вас гарантом получения кредитов в банке на сумму причитающихся вам акций и компенсировать проценты за пользование кредитом. Судя по тому, как проходят ликвидация колхоза и списание основных фондов, хозяйство имело возможность выделить вам основные средства (телятник).

Добавлю, что за гражданами, получившими земельный участок для ведения крестьянского хозяйства и имеющими жилой дом в сельском населенном пункте, сохраняется приусадебный надел при доме. Стало быть, и дом. Об этом написано в статье 5 Закона. Размер участка определяют местные.

В какие организации следует обратиться для решения ваших проблем? Прежде всего в районную (областную) организацию крестьянских хозяйств (АККОР). Или в юридическую группу при облагропроме. Поскольку колхоз ликвидируется, иск будет предъявлен ликвидационной комиссии или уже созданному на базе колхоза совместному предприятию. В случае отказа по иску вопрос должен рассматриваться в судебном порядке.

Снимок прислан на наш фотоконкурс Ю. ПОТАПОВ

ЖЕНА ЗАПЛАТИТ ДЕШЕВЛЕ

«Купил в селе дом. При оформлении акта купли-продажи с меня потребовали в сельсовете 10 процентов госпошлины. А всего месяц назад выкупал и продавал квартиру, и при оформлении договора у нотариуса с меня взяли только 5 процентов госпошлины. Почему?

Ф. Фрейман, Ставропольский край, Минераловодский район, с. Нагуты».

Отвечает ВЕДУЩИЙ ЮРИСКОНСУЛЬТ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РСФСР ТАТЬЯНА ТРОХИНА:

— Внесены изменения в ставки существовавшей ранее госпошлины. Теперь за удостоверение договоров, связанных с куплей, продажей, дарением жилых домов, ближайшие родственники платят 3 процента суммы (но не менее 30 рублей), все остальные (внуки, племянники, зятья, невестки и прочая родня, не говоря уж о посторонних покупателях) — 10 процентов (но не менее 100 рублей). За удостоверение всех прочих договоров, подлежащих оценке, домов или квартир, ближайшие родственники платят 5 процентов (но не менее 10 рублей).

ПОЛОЖЕНО ВСЕМ

«Мой брат живет в одном из аулов Ульяновского района Карагандинской области. Вместе со своей семьей (мать, жена, двое детей) и двумя братьями он организовал фермерское хозяйство. О результатах говорить пока рано, о доходах тоже, но зато с каждым месяцем растет их долг государству. А ведь ни один из взрослых фермеров не получает 60-рублевую компенсацию, ни разу мать не получила пособия на детей. В сельсовете ответ один: ты — фермер, сам себе и плати, ничего тебе от государства не положено. Неужели так?

Жумагуль Каримова, г. Караганда».

Отвечает ЧЛЕН МОСКОВСКОЙ КОЛЛЕГИИ АДВОКАТОВ АННА РЕЗНИК:

— Конечно, не так. Компенсация на удорожание продуктов и детской одежды положена всем. Поскольку ваш брат и его семья не имеют возможности получать ее по месту работы, компенсацию должны выплатить в районном отделе социального обеспечения.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 1992 ГОД

Календарь составлен на основе двух лунных циклов — вращения Луны вокруг Земли и смены лунных фаз, характеризующих биоритмы растений.

Сажать растения можно в любые дни, кроме «запрещенных»: в эти дни семена гниют и дают мало всходов.

Посадки в «рискованные» дни чаще всего дают малый урожай, но эти дни можно использовать для выращивания зелени, быстро идущей в пищу; растения тянутся вверх, но худосочны и легко полегают.

Наилучшие дни в разделе «Общие рекомендации» указаны главным образом для садоводов и цветоводов, а также для культур, не вошедших в перечень.

Во втором разделе указаны наилучшие сроки посадки перечисленных культур. Прочерк означает, что оптимальных дней в данном месяце нет.

Для тех, кто самостоятельно планирует посадки, в следующем номере «Крестьянки» будет дана таблица прохождения Луной знаков зодиака в 1992 году. Подробно агротехнические характеристики лунных знаков зодиака рассмотрены в «Крестьянке» №7 за 1989 г. и в №2 за 1991 г.

Напоминаем читателям, что для наибольшего урожая **НАДЗЕМНЫХ ЧАСТЕЙ** посадку нужно проводить **ПРИ РАСТУЩЕЙ ЛУНЕ** — от новолуния до полнолуния, а для получения хороших **КОРНЕПЛОДОВ** — при **УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЕ** — от полнолуния до новолуния. Раскладка этих периодов в 1992 г. такова:

ПЕРИОДЫ РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ: 4—19 января, 3—18 февраля, 4—18 марта, 3—17 апреля, 2—16 мая, 1—15 июня, 30 июня — 14 июля, 29 июля — 13 августа, 28 августа — 12 сентября, 26 сентября — 11 октября, 25 октября — 10 ноября, 24 ноября — 9 декабря и 24—31 декабря.

В остальные дни **ЛУНА УБЫВАЮЩАЯ.**

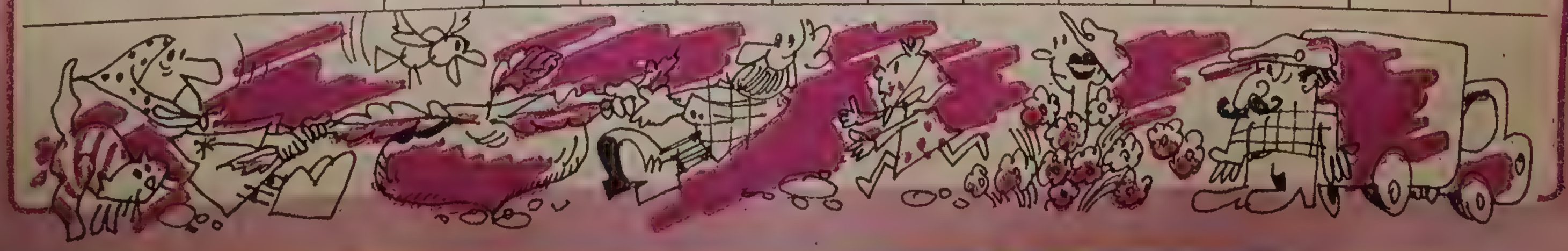
1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
«Запрещенные» для посадки и пересадки дни	5—8	2—4	1, 2, 4, 28, 29	3, 24—26	2, 22, 23	1, 18—20, 30	15—17, 29, 30	12, 13, 28	8, 9, 26	5, 6, 26	1—3, 24, 29, 30	24, 26, 27
«Рискованные» дни	1, 2, 11, 12, 20, 21, 29, 30	8, 9, 17, 25, 26	6, 7, 15, 16, 23, 24	2, 11, 12, 20, 21, 30	1, 8, 9, 17, 18, 27, 28	5, 13, 14, 23, 24	2, 3, 11, 12, 21, 22	7, 8, 17, 18, 26	3, 4, 13, 14, 22, 23	1, 10, 11, 20, 28, 29	7, 8, 16, 25	4, 5, 13, 14, 22, 23, 31
Для овощей дополнительно	22, 23	18, 19	17, 18	13, 14	10, 11	6—8	4, 5, 31	1, 27, 29	24, 25	21, 22	17—19	15, 16
Наилучшие дни для посадки садовых культур и цветов	9, 10, 18, 19, 26, 27, 28	5, 6, 14, 15, 22, 23	3, 4, 12, 13, 21, 22, 31	1, 9, 10, 18, 27, 28	6, 7, 15, 16, 25	2, 3, 11, 12, 21, 22, 30	1, 8, 9, 18, 19, 27, 28	5, 14, 15, 24, 31	1, 2, 11, 12, 20, 21, 28, 29	8, 9, 17, 18	4, 5, 14, 22, 23	2, 11, 12, 19, 20, 29, 30
Благоприятные дни для посадки на семена	4, 5, 24, 25, 31	1, 20—22, 27, 28	19, 20, 26, 27	15, 16, 22, 23	13, 14, 19, 20	9, 10, 16, 17	6, 7, 13, 14	3, 4, 9, 10, 30, 31	6, 7, 26, 27	3, 4, 23, 24, 30, 31	20, 21, 27	17, 18, 25

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ, УКАЗАНЫ НАИЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ, УКАЗАНЫ НАИЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

Бахчевые	9, 10, 18	5, 6, 14, 15	3, 4, 12, 13	1, 9, 10	6, 7, 15	2, 3, 11, 12	1, 8, 9	5	1, 2, 11	8, 9	4, 5	2
Бобовые	14—18	12—15	12, 13	10, 15, 16	12—15	8—12	7—9	5	—	—	9	6—9
Баклажаны, кабачки, тыква	18, 19	14, 15	12—14	15, 16	12—16	9—12	7—9	5, 6	11, 12	8, 9	4, 5	2, 3
Капуста	9, 10	5, 6, 10, 11	8, 9, 12	5, 6, 9	3, 6, 7	2, 3	1, 6, 7	2—5, 29—31	27—29	27	—	1, 2, 29, 30
Картофель	24—26	20—24	19—22, 26	17, 18, 22, 23	19, 20, 24, 25	15—17	14	—	—	—	—	—
Клубника	26, 27	22, 23	21, 22	17—19	24, 25	21, 22	18, 19	14, 15, 21, 22	18, 19	15—18	11—14	11, 12
Лук на зелень	13—15	10, 11	—	17, 18	14—16	11—14	8—14	5—10	3—7	2—4, 10,11	6—9	4—8
Лук на репку	26, 27	22—24	21, 22, 25, 26	17—19, 22, 23	19, 20	15—17	13, 14	—	20	17, 18	13, 14	10—12
Малина, черная смородина	18, 19	14, 15	12, 13	10, 17	14—16	11, 12	8, 9, 13, 14	4, 5, 9, 10	5—7, 11	2—4, 8, 9	4, 5	2, 3
Морковь, брюква, репа, петрушка на корень	24—27	20—24	19—22, 26	16—18, 22, 23	19, 20	15—17	14	—	15—17	12—14, 17, 18	9, 10, 13, 14	11, 12
Огурцы; салат, петрушка, укроп, сельдерей на зелень	9, 10	5, 6	5, 13	9, 10	6, 7	2, 3	—	4, 5, 31	28, 29	27	—	2, 29, 30
Перец	—	—	—	17	15, 16	11—14	8—12	5—8	3, 4	—	—	—
Помидоры	18	14, 15	12, 13	9, 10, 17	14, 15	11, 12	8, 9	4—6	11, 12	8, 9	4, 5	2, 3
Редис	24—26	20—23	19—22, 25, 26	17, 18, 22—24	19, 20, 24	15—17, 21, 22	13, 14, 18, 19	14, 15	15, 16	12, 13	—	—
Свекла	26, 27, 31	20—23, 27, 28	19—22, 26, 27, 31	17, 18, 22, 23, 27, 28	19, 20, 25, 26	16, 17, 21, 22	13, 14, 18, 19	14, 15, 23, 24	20, 21	17, 18, 23, 24	13, 14, 20—23	11, 12, 17—20
Чеснок	—	—	—	17	14—16	11—15	8—12	4—8	1—4	1, 2, 26—29	25	—



ПЕРЕД ПОСАДКОЙ — ИСКУПАТЬ!

Выращивая помидоры несколько лет, я, как говорится, «брел в потемках». Литературу не достать, а та, что есть,— отрывочная. Вот я и решил, освоив дело, поделиться знаниями с теми, кто только приступает к выращиванию помидоров.

Итак, приготовлены стаканчики или пакеты для рассады. Если же под рукой ничего подходящего нет, советую прямоугольные куски полиэтиленовой пленки (15 на 45 сантиметров) свернуть в цилиндр и скрепить обычными канцелярскими скрепками. Получится стаканчик без дна. Плодородную земляную смесь перед использованием я пропитываю трехпроцентным раствором марганцовки. Землю насыпаю не до самого края — возможно, потом придется добавить.

Открываю пакетик с семенами — желательно двух-, трехлетними: урожай будет выше. Отбираю полновесные экземпляры. Для этого высыпаю семена в банку с пятипроцентным раствором поваренной соли. Всплывшие выбрасываю, осевшие на дно вынимаю и опускаю на полчаса в слабый раствор марганцовки. Затем ополаскиваю и на сутки помещаю в отстоявшийся за неделю настой древесной золы.

Семена насытились микроэлементами и почти готовы к посадке. Выкладываю их в тарелку на мокрую марлю. Здесь они проведут сутки. Только марля не должна пересыхать! Осталось совсем немного — мешочек с семенами на двое суток поместить в ведро со снегом для закаливания.

Теперь семена готовы к посадке. Землю в стаканчике слегка увлажняю и уплотняю. Семена высеваю на глубину полтора-два сантиметра. До появления ростка землю не поливаю.

Через 6—10 дней появятся всходы. Не давайте им жировать! Поставьте рассаду в прохладное место (+15 градусов) на 10 дней. Листики приобретут здесь темный цвет, рост немного замедлится. Во время закаливания помидоры не поливают.

В дальнейшем рассаду надо снова периодически закаливать и, конечно, подкармливать в зависимости от роста и вида растений.

За три — пять дней до пересадки в грунт у томатов срезают нижние листья, оставив перед цветочной кистью три листа.

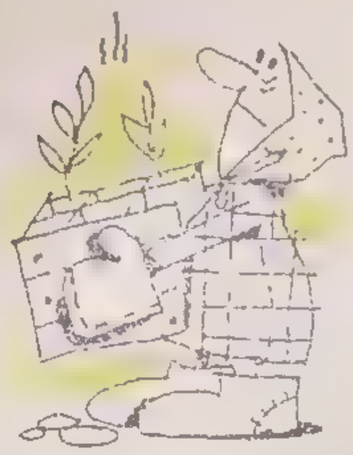
А. ВАСИЛЬЕВ,
Архангельская область.

«ЖИЛЬЕ» ДЛЯ РАССАДЫ

Все дела — в сторону, главное сейчас — подготовить рассаду. Место, где ее выращивать, давно определено — подоконник. А вот в чем выращивать — каждый год трудноразрешимый вопрос. Стаканчиков требуется много, делают их, как правило, из подручного материала, который потом приходится выкидывать. Не лучше ли один раз приготовить постоянное «жилье» для рассады томатов?

Вот такой рецепт подсказали опытные огородники. Сколачивается деревянный ящик длиной 60, шириной 25—30 и высотой 10 сантиметров. Изнутри ящик разгораживается пластмассовыми или металлическими пластинами на ячейки, в которые затем насыпается земля. Таким образом, в ящике образуется клетка, где на долевые пластины с надрезами наверху надеваются поперечные с надрезами внизу. Похоже на детский конструктор... В каждую ячейку кладется по одному семечку, и растение развивается совершенно автономно от других. Перед высадкой рассады в грунт пластины легко снимаются, и предварительно увлажненный «кубик» земли с корнями безболезненно переносится на грядку. Удобно!

Одна из проблем, которую нелегко бывает решить,— закаливание томатов. Вот как иногда делают огородники: ящик с семенами, посеянными в сухую почву еще глубокой зимой, выносят на улицу, под навес. В сильные морозы прикрывают его снегом. В дом вносят в начале марта. Дня за два почва оттает и прогреется. Остается полить ее теплой водой, желательно снеговой,— и семена, считай, зажили.



А. СТРИЖЕВ

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПОМИДОРЫ

Томаты — необычные растения. Они могут «подделываться» под все овощи и фрукты, существующие в природе. И даже цвет скопируют у персика или сливы, винограда или лимона. Бывают они низкорослыми, стелющимися и, наоборот, гигантскими.

Вот гость из Бразилии «де Барао» — высокого роста, художник по натуре. Надо украсить неприглядную изгородь — приглашаю «де Барао», он увьет ее и расцветит красным и желтым.

Ежегодно я выращиваю до ста сортов отечественной и зарубежной селекции. Но работаю не один. У нас в Белеутове на пришкольном участке ребята буквально соперничают за право выращивать цветные помидоры из Китая, Голландии, Кубы и Италии. Привлекает их необычность, и не только томатов. Кормовые тыквы у нас весят 40 килограммов, и амарант стоит выше человеческого роста.

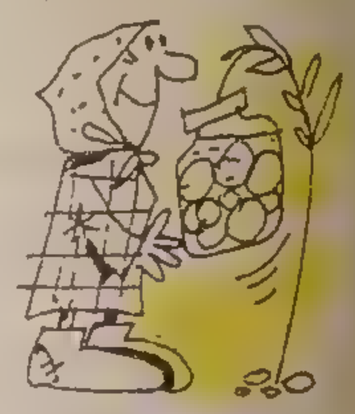
Вот если бы учителя биологии из сельских школ занялись тем же, у них не осталось бы плохих учеников. Присылайте мне официально заверенные школой заявки — и для ваших детей я вышлю семена бесплатно. Только вложите в конверт пустые пакетики для семян. Посоветую, как выращивать помидоры, как их — тоже

необычно — приготовить. А еще — как возделывать многолетнюю грядку, которую ни копать не надо, ни полоть.

А. СИМОНОВ
142712, Московская область, п/о Горки Ленинские, Белеутово, ул. Ленина, 32.

ГИБРИДЫ ИЗ ИРБИТА

Селекционеры поймут меня — нет большей радости, чем увидеть воочию, что годы работы принесли удачу. Я вывел два гибрида томатов с теми качествами, которых долго ждал. Они урожайные — 1024 кг



с 32 кв. метров закрытого грунта (в открытом грунте урожайность несколько ниже). Начало созревания плодов — сотый день со времени посева семян. Это очень важно, ведь на Урале долгого солнца не бывает. Помидоры очень лежкие. При особом способе маринования достаешь зимой их из банки, и можно резать ножом, будто свежие. А секрет простой. Собираю плоды с грядки только зрелыми. Пока срываю их, у жены уже рассол кипит. Прямо с ветки помидор перекочевывает в банку.

Гибриды свои я назвал в честь очень уважаемых мною людей. Один сорт называется «Маршал Жуков», другой — «Терентий Мальцев».

С желающими поделюсь семенами.

А. В. ЛАПАЕВ
623800, Екатеринбургская область, г. Ирбит, ул. М. Горького, д. 7, кв. 52.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

ВСЕМ, ВСЕМ, ВСЕМ — семена!

МНПП «ЭСИ» предлагает организациям и частным лицам семена овощных, пряных, лекарственных, редких, а также цветочных культур, посадочный материал земляники (Тристар, Тенира, Женева, Дунат, Богота), плодовых, ягодных, декоративных культур.

Оплата по безналичному расчету или наложенным платежом.

По запросам высылаются каталоги стоимостью 1 рубль за каждый перечисленный вид культур.

Заказы направлять по адресу: 117311, г. Москва, а/я № 10, «Агросервис», т.: 941-19-82.

Хозяюшка

● Неужели дело идет уже к весне? А у сынишки так и нет куртки! Не стоит огорчаться! Откройте шкафы, вытащите старые джемперы, кашне, лоскуты, рубашки мужа...

Модельер Надежда Бондаренко поможет вам сшить из них такую куртку мальчику, что все девчонки ахнут!

● «...Еще несколько лет назад мы считали, что чем больше нагружаем свое тело, тем большую пользу получаем. В действительности оказалось иначе», —

сенсацией стали эти слова американской актрисы Джейн Фонды, фанатично преданной спорту.

● В таких варежках руки не озябнут.

● Маленький человек растет, набирается ума, задает тысячу вопросов... А разбитые коленки, право же, не слишком дорогая плата за познание окружающего мира.

Фото В. Шеколдина.

Многие поколения мудрецов пытались развязать знаменитый гордиев узел, и только Александр Македонский решил задачу по-своему — ударом меча... Но макраме — это искусство ЗАВЯЗЫВАТЬ узлы.

● ХОЗЯЮШКА ● Приложение к журналу «Крестьянка» 2 ● 92

ЭТО КТО ТАКОЙ КРАСИВЫЙ?

Сто моделей можно сшить, пользуясь нашей выкройкой! Ее разработала уже знакомая вам конструктор дома моделей «Кузнецкий мост» Надежда Бондаренко.

Началось с того, что решила Надежда сшить сыну куртку — яркую, цветную. Из чего? Разумеется, из распоротых старых вещей, из лоскутов, что были в доме. Сколько эскизов нарисовала она! К каждому лоскуту — свой. Вот и решили мы представить их на ваш суд, чтобы выбрали, кому что больше нравится. Ведь по этой выкройке можно сшить куртки, ветровки, парки, пальто, спортивные куртки — словом, все что угодно!

Цельнокроенный рукав позволяет разрезать выкройку по форме лоскутов, которые у вас есть. И чем их больше, тем эффектнее! В ход пойдут плащевые, смесовые, джинсовые ткани, нейловые, шелковые, хлопчатобумажные, с рисунком и без. Сгодятся и трикотажные полотна от старых рейтуз, джемперов, шарфов. На подкладку возьмите мужскую сорочку, гладкокрашеную или в клетку. Куртку можно утеплить синтепоном, а на более холодное время сшить меховую подстежку из натурального или искусственного меха (из старой шубы или шапки). Подстежку делают в форме жилетки, обтачивают по краям кантом, с навесными петлями, за которые жилет пристегивают к подкладке.

Подобрав лоскуты, продумайте, как их лучше расположить. Несколько вариантов — на наших рисунках (контуром показаны изменения основы). Из старого женского или мужского плаща получится стеганое пальто. (рис. А). Надо удлинить выкройку по переду и спинке, планку сделать цельнокроенной. Подборта, нижнюю стойку воротника, отвороты рукавов, локтевые полоски, декоративную кокетку делают из контрастного материала. Вариант В удачно сочетает ткань и трикотажное полотно. Им можно отделать манжеты и низ куртки, продублировать воротник, боковые части спинки и полочки. Куртку из старых джинсов (рис. С) хорошо отделать треугольными кусочками кожи (от сумок или перчаток), а из разноцветных кусочков мужских сорочек и детских платьев получатся оригинальные ветровки — их варианты на рис. Д и Е.

Выкройка рассчитана на ребенка 4—6 лет (размер 30—32, рост 100—120 см), но ее можно увеличить до 44-го размера. Чтобы сделать выкройку на размер больше, по боковым швам прибавьте 1 см, по нижней части рукава — 0,5 см. Вырез горловины для каждого следующего размера углубите на 0,2 см для размеров 34, 36, 38; на 0,3 см — для размеров 40, 42; на 0,5 см — для размера 44. Длина рукава, спинки и полочки удлиняется произвольно.

Перед началом работы лоскуты постирайте и отгладьте. Нанесите на выкройку модельные линии, разрежьте по ним детали переда и спинки. Каждую деталь выкраивайте из ткани указанного цвета, с припусками на швы. Наложите детали кроя изнанкой на синтепон, закрепите булавками и вырежьте. Синтепон закрепите строчкой на расстоянии 0,5 см от края. После этого лоскуты стачиваются, как обычно. Все детали отстрачиваются в край и на расстоянии 0,7 см.

● Стачиваем цветные полоски верхней части кокетки, среднюю часть спинки с боковой и нижней частью рукава. Затем соединяем кокетку с нижней частью спинки.

● Стачиваем цветные полоски кокетки. На нижней части полочки делаем накладной карман. Листочку обтачиваем тканью другого цвета, отстрачиваем и втачиваем между карманом и мешковиной по линии входа в карман. Мешковину заметываем на изнаночную сторону, край отстрачиваем. Готовый карман накладываем на полочку, совместив вход с размеченной линией, и приметываем припуски бокового, переднего и нижнего швов кармана. Выше линии талии делаем карман-«молнию». Обтачиваем рамку длиной 12,5 и шириной 1 см обтачкой. Притачиваем «молнию» и отстрачиваем. Карман оформляем клапаном. Детали клапана (укрепленную и не укрепленную синтепоном) складываем лицевыми сторонами и стачиваем по внешним срезам. Припуски срезаем близко к строчке, выворачиваем, края выметываем и отстрачиваем. Клапан накладываем на полочку и приметываем к верхнему срезу по разметке.

● Стачиваем нижнюю часть полочки с боковой и нижней частью рукава. Готовую деталь соединяем с кокеткой.

● Обтачиваем отлетные верхнюю и нижнюю планки обтачками другого цвета, отстрачиваем и открытым срезом втачиваем в шов соединения средней планки с полочкой (правой — для девочек, левой — для мальчиков).

● Стачиваем плечевые швы спинки и полочек, затем боковые и, не прерывая строчки, нижние швы рукавов.

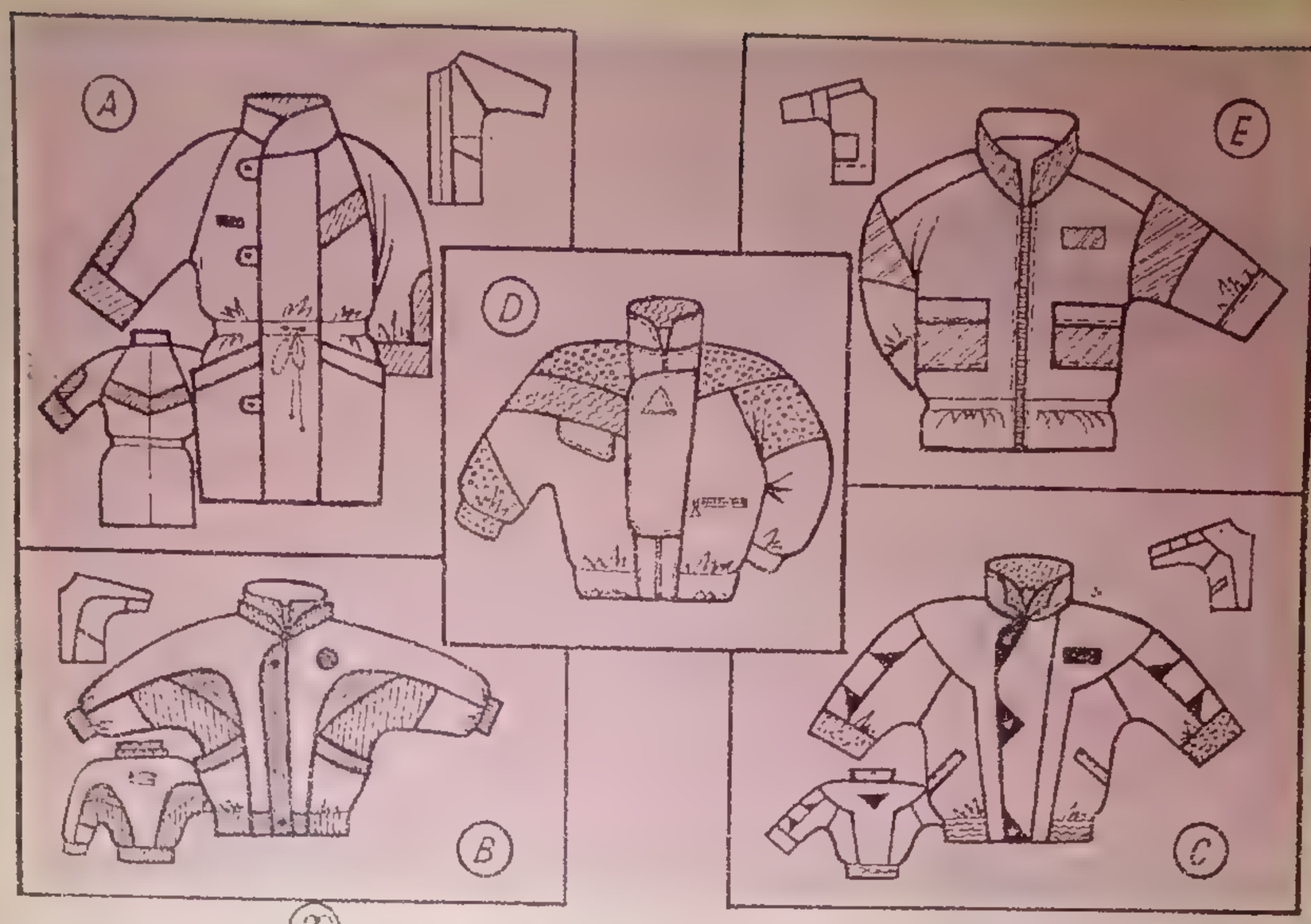
● Детали воротника (укрепленную и не укрепленную синтепоном) складываем лицевыми сторонами, сметываем и стачиваем по верхнему срезу, выворачиваем, швы выметываем и отстрачиваем. Воротник втачиваем в горловину укрепленной синтепоном стороной.

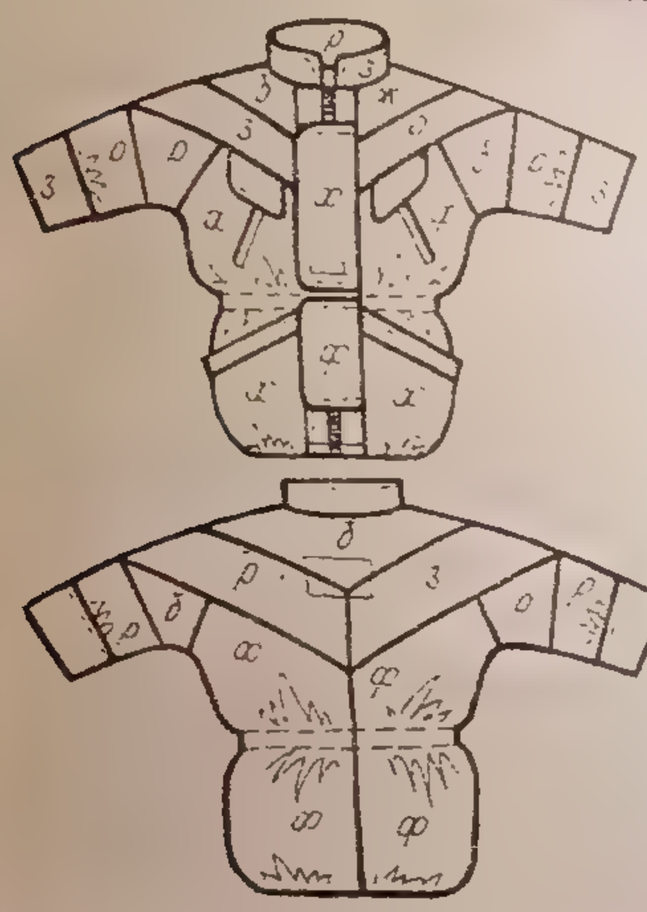
● Отвороты на рукавах стачиваем в кольцо, припуски разутюживаем. Отворот прикалываем к нижнему срезу рукава лицевыми сторонами, совмещая швы. Отворот заметываем на изнаночную сторону и отстрачиваем.

● По размеченной линии с изнаночной стороны спинки и полочки притачиваем кулиску, продергиваем резинку или шнурок.

● Выкраиваем подкладку, как и верх куртки, уменьшив немного глубину проймы (пунктирная линия на чертеже). Стачиваем плечевые и бо-

...ковые швы подкладки, отворот рукава с нижним срезом рукава подкладки. Складываем верх куртки и подкладку лицевыми сторонами, втачиваем воротник (не укрепленной синтепоном стороной) в горловину подкладки, стачиваем низ куртки с низом подкладки. Вшиваем «молнию» между срезами середины переда планки и подкладки и концами воротника. Выворачиваем куртку на лицо через нижний шов рукава (кусочек подпорите), этот отрезок застрачиваем в край. Отстрачиваем «молнию», к внутренней части планки пришиваем кусочки липкой ленты. По низу куртки прокладываем отделочную строчку на расстоянии 2 см от края.





2 дет. – ⑳
2 дет. – ③
долевая ⑳
3,5
22,0

Листочка кармана

Карман
2 дет. – ㉑
12,0
17,5
21,0

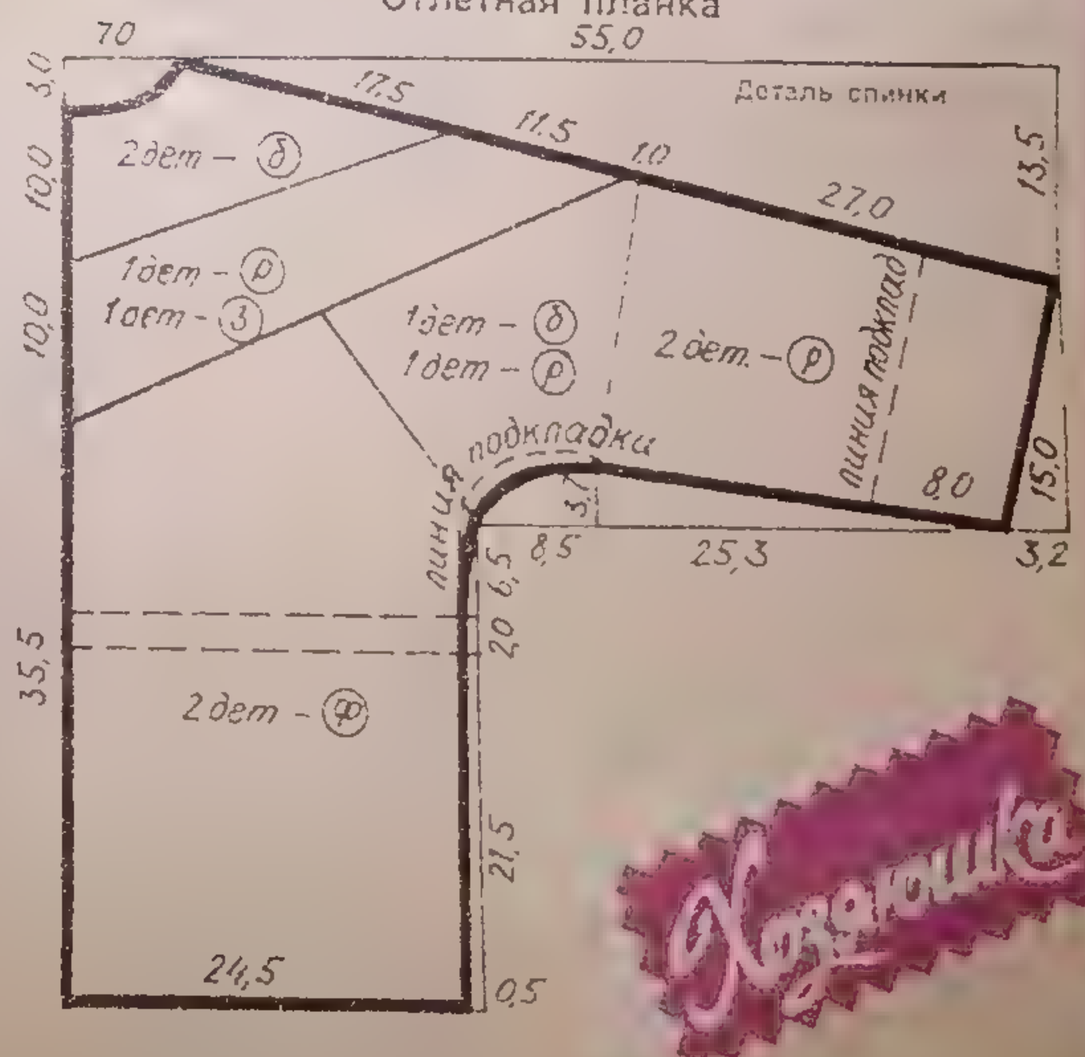
31,0
Отворот рукава
2 дет. – ③
10,0
30,0

4,7
долевая
2 дет. – ㉑
2 дет. – ③
Клапан
11,5
19,0

1 дет. – ③
1 дет. – ㉒
срез
7,0

Воротник
16,0
1,0
1 дет. – ㉑
1 дет. – ③
24,0
1 дет. – ㉒
1 дет. – ⑰

Отлетная планка



Условные обозначения

⑱ – Фиолетовый
⑤ – Бирюзовый
⑰ – Розовый
③ – Зеленый
⑳ – Желтый

ПАЛЬЦЫ В «ГОРОШЕК»

Теплые, красивые варежки всегда зимой хороши! Особенно с ярким, контрастным рисунком, подобранным под цвет одежды. Сделать это нетрудно — шерсти на варежки нужно 100—120 г на пару, а если цветные — 70—80 г основного цвета и 20—30 г на орнамент. Поэтому чаще всего их вяжут из остатков пряжи (например, от шапочки и шарфика).

Схема, которую мы предлагаем, рассчитана на 7—8-е размеры. Если ваша рука больше или меньше, можно уменьшить или увеличить толщину пряжи и спиц; убрать или добавить петли в части орнамента, где петли вяжутся основным цветом. Варежки лучше вязать из пряжи 32/2, соединенной в 4—6 нитей, на 5 спицах №№ 1, 2 — 2 мм.

Начинаем с расчета петель. Делаем небольшой образец, определяем количество петель, составляющих 1 $см^2$. Полученное число умножаем на объем запястья и получаем количество петель для манжеты. Обычно для женских варежек набирают 48 петель (по 12 на каждую спицу).

Еще понадобится образец рисунка орнамента. Внимательно подбирайте шерсть разных цветов — она должна быть одинаковой толщины. Если какой-то шерсти маловато, сразу разделите ее на два клубка. Вывязывая рисунок, через каждые 3—4 петли подхватывайте с изнаночной стороны работы нить, которую в данном ряду не провязываете, и перекручивайте ее с основной нитью.

Итак, набираем петли, распределяем их равномерно на 4 спицах. Для лучшего соединения первые две петли провязываем двойной нитью — от клубка и от оставшегося при наборе кончика нити. Манжету вяжем резинкой 1 х 1 или 2 х 2. Провязав 6—7 см (25—27 рядов), прибавляем недостающее число петель. Далее по схеме до основания большого пальца, вывязывая рисунок на лицевой и тыльной сторонах варежки.

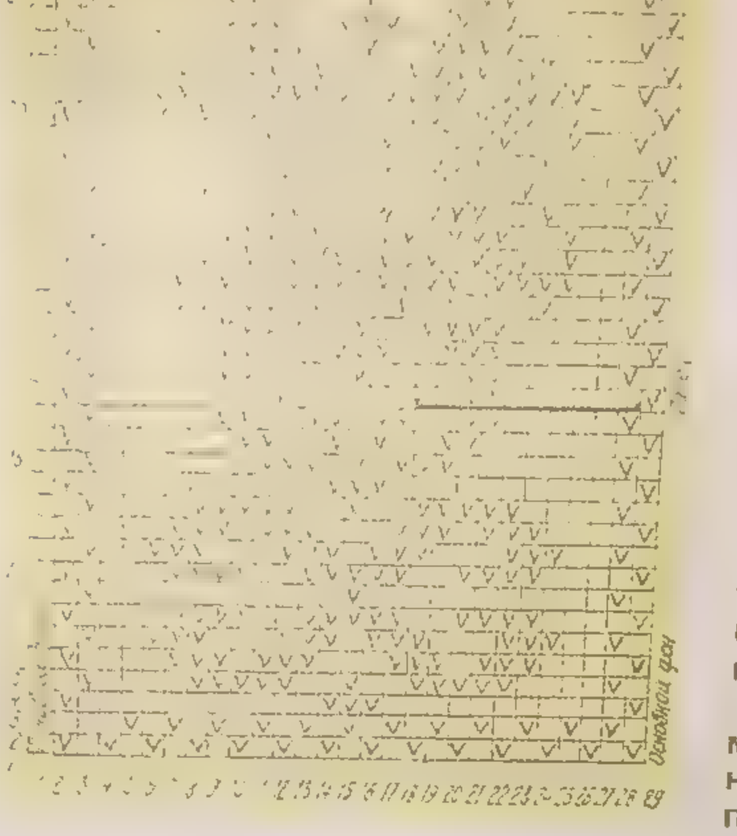
Отверстие для пальца правой руки размещаем на третьей спице, для левой — на второй. Снимаем на английскую булавку 10 петель, заново их набираем (подбирая по рисунку цвет нити) и продолжаем вязание. На месте будущего пальца получилась прорезь.

Когда варежка закроет мизинец, начинаем убавление петель. Провязываем 2 петли вместе в начале и в конце лицевой и тыльной стороны варежки. При этом четвертую от края петлю вяжем цветом орнамента, а третью, вторую и первую — основным цветом. Продолжаем убавления, пока с каждой стороны не останется по три петли. Провязываем их вместе и обрезаем нить.

Теперь вяжем палец. Снимаем на спицу петли с английской булавки, набираем еще 14 петель (2 по бокам и 10 по краю прорези). Всего получилось 24 петли (по 12 на каждую спицу). На пальце хорошо смотрится рисунок «горошек»: первый ряд вяжем нитью основного цвета, во втором — чередуем 3 петли основного цвета и петлю цвета орнамента. Чередуем ряды, располагая цветную петлю в шахматном порядке по отношению к предыдущему. Провязав до середины ногтя, убавляем поочередно одну и две петли с каждой из трех спиц, пока не останется по одной петле на спице. Обрезаем нить и протягиваем ее в петли.

Связанную варежку выворачиваем на изнанку, закрепляем концы нитей, отпариваем утюгом через 2 слоя влажной марли.

Татьяна ВАЛЕДИНСКАЯ



Мы уже говорили о том, что в древности плетение узлов считалось колдовским занятием. Кто знает, может, и вправду завязанный добрыми руками узел принесет в дом благополучие и защитит от враждебных сил...

Итак, попробуем?

Каждая сплетенная вещь начинается с НАВЕШИВАНИЯ НИТИ. Существует несколько способов, выбор зависит от рисунка, который будете плести дальше. Поначалу я буду указывать способ навешивания нити, но в дальнейшем вы сами поймете закономерность выбора. Надеюсь, за месяц вы приготовили подушечку для плетения, нити и булавки?

Перед началом работы подушечку обвяжите вокруг вспомогательной нитью (она может быть любого качества). Теперь попробуем навесить нить.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. Возьмите рабочую нить длиной 25 см, сложите ее пополам, образовавшуюся петлю положите на вспомогательную нить, затем загните за нее и проденьте концы рабочей нити в образовавшуюся петлю (рис. 1а).

ВТОРОЙ СПОСОБ. Рабочую нить длиной 25 см положите за вспомогательную, загните петлю на себя и концы рабочей нити проденьте в петлю (рис. 1б).

ТРЕТИЙ СПОСОБ. Навесьте нить длиной 25 см вторым способом, затем правый конец нити положите на вспомогательную нить и вденьте в петлю. То же самое проделайте с левым концом нити (рис. 1в).

Теперь попробуем завязать ПРОСТОЙ УЗЕЛ — «КАЛАЧ», символ богатства и плодородия. С ним вы хорошо знакомы — им пользуются всегда, когда нужно соединить два конца нити. Возьмите нить длиной 50 см, сложите ее пополам и завяжите простой узел (рис. 2а). Если завязывать такие узлы один за другим (рис. 2б), получится цепочка, которая начнет закручиваться. Этот же узел можно завязать в обратную сторо-

СКОЛЬКО ЦЕПОЧКЕ ВИТЬСЯ

ну — для этого нить, выходящую снизу, снова положите вниз, а верхнюю — наверх. Получился **УЗЕЛ ГЕРАКЛА**, или **«ТКАЦКИЙ»** узел (рис. 3а). Если завязывать такие узлы один за другим и подтягивать их кверху, получится цепочка из узлов Геракла (рис. 3б).

Цепочки, связанные из простых узлов, сильно растягиваются, но их можно укрепить. Возьмите две нити длиной по 80 см, сложите пополам и закрепите булавкой на подушке, как показано на рис. 4а. Наружные концы условно назовем рабочими, внутренние — основными. Начинаем плести простые узлы рабочими нитями, завязывая их вокруг основных, которые не принимают участия в плетении. Правую нить положите на основные нити; затем левую положите на пришедшую к ней правую, подведите под основные и протяните в петлю, образованную основными нитями и правой нитью. Получился **ПЛОСКИЙ УЗЕЛ** (рис. 4а). Его условное обозначение дано на рис. 4б. Если плести такие узлы и дальше, цепочка начнет закручиваться. Она называется **«ВИНТ»** (рис. 4в). Если плести, плотно затягивая узлы, цепочка получится еще круче. Вскоре вы заметите, что рабочие нити подошли к концу, а основные остались той же длины. *Поэтому при плетении цепочки надо брать основные нити в три раза короче рабочих.*

Другую цепочку сплетем из узлов Геракла, завязанных вокруг основы. Возьмите две нити длиной по 80 см, сложите их пополам и завяжите плоский узел, как описано выше. Следующий плетется точно так же, только рабочие нити проходят снизу основных (рис. 5а). Получился **ДВОЙНОЙ ПЛОСКИЙ УЗЕЛ (ДПУ)**. Его условное обозначение дано на рис. 5б. Расход нитей при плетении цепочки из узлов Геракла такой же, как при плетении «Винта» (рис. 5в).

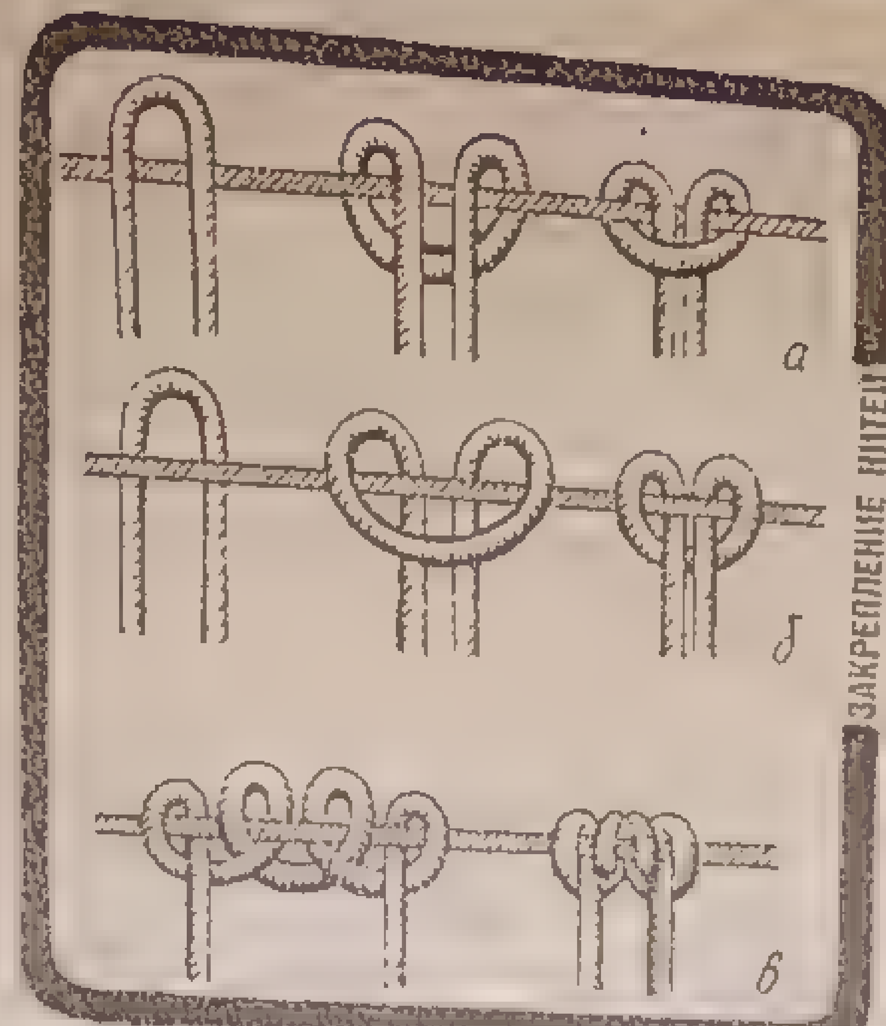


Рис. 1

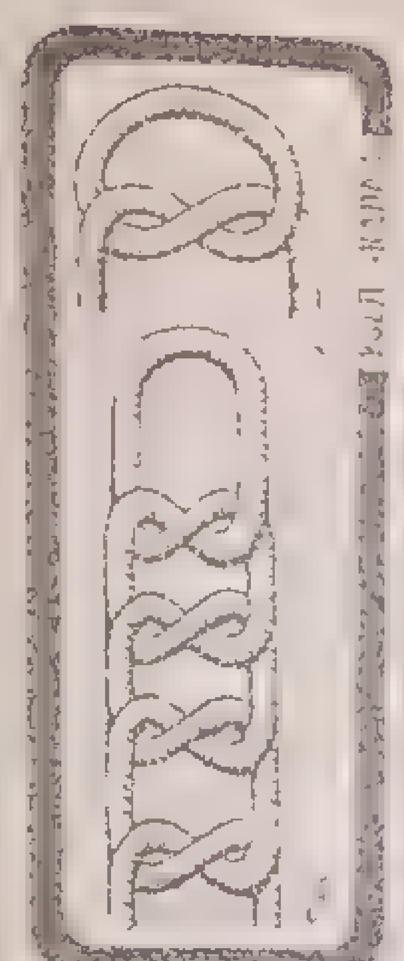


Рис. 2

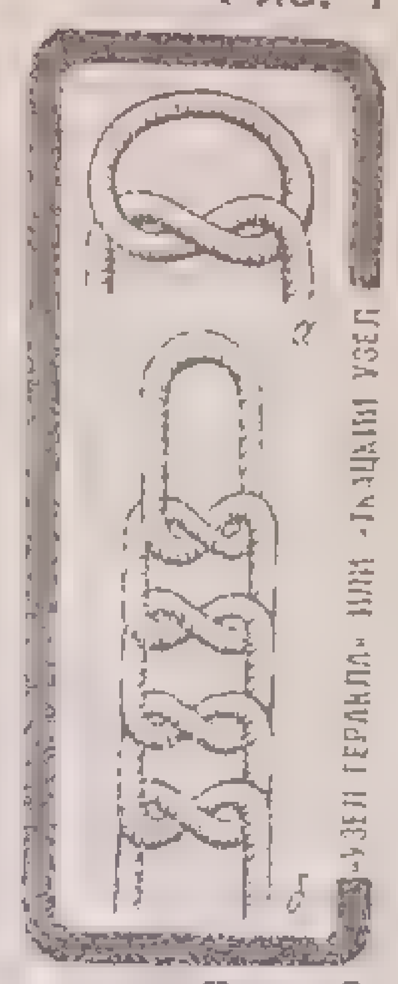


Рис. 3

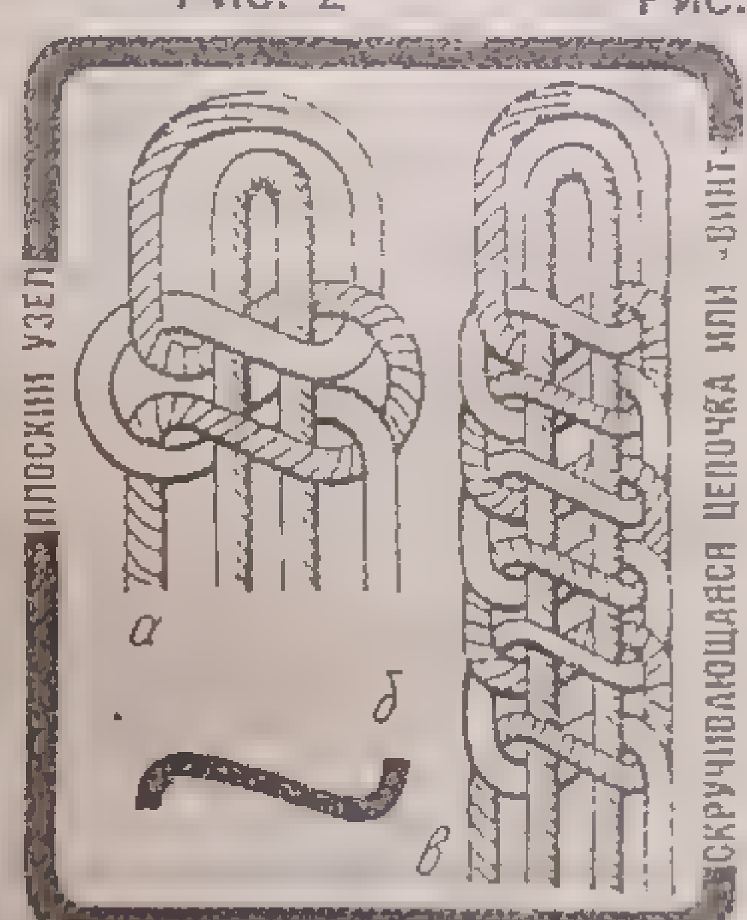


Рис. 4

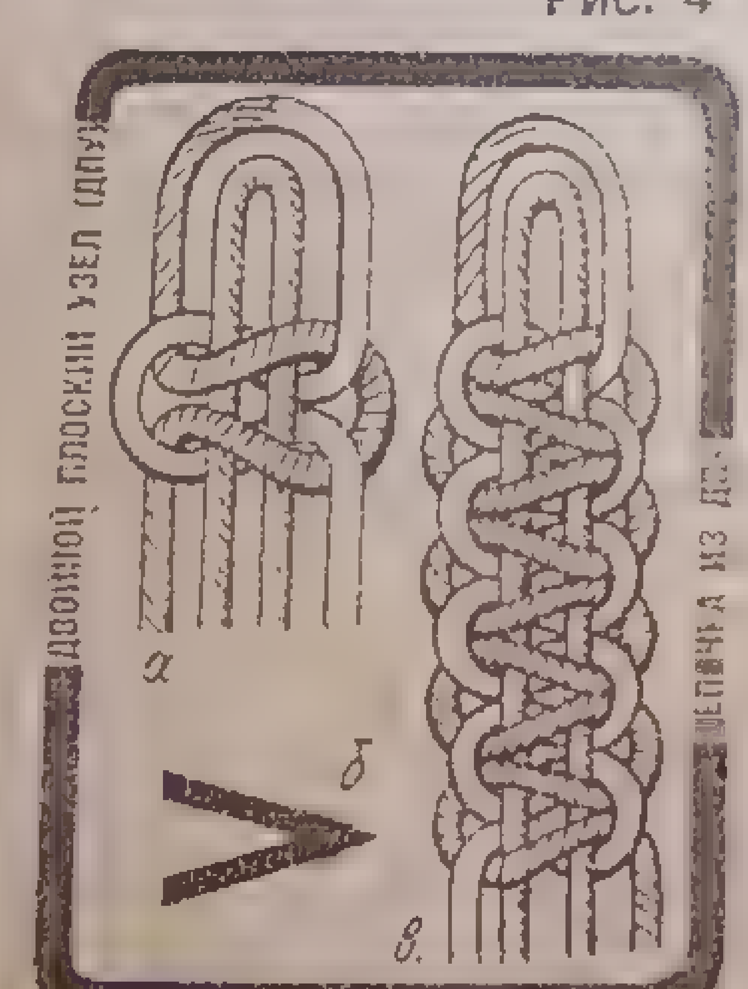
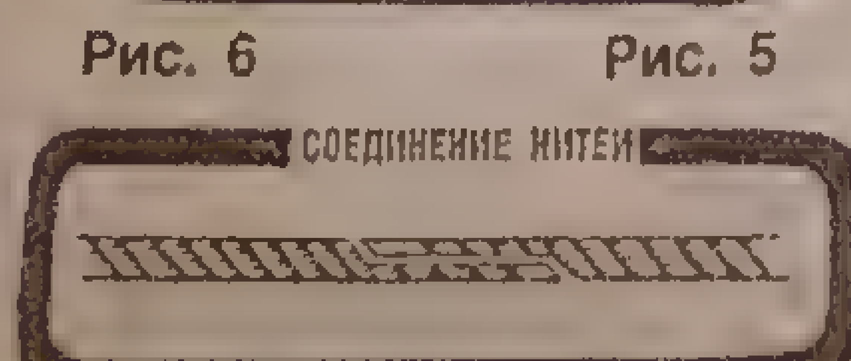


Рис. 6 Рис. 5



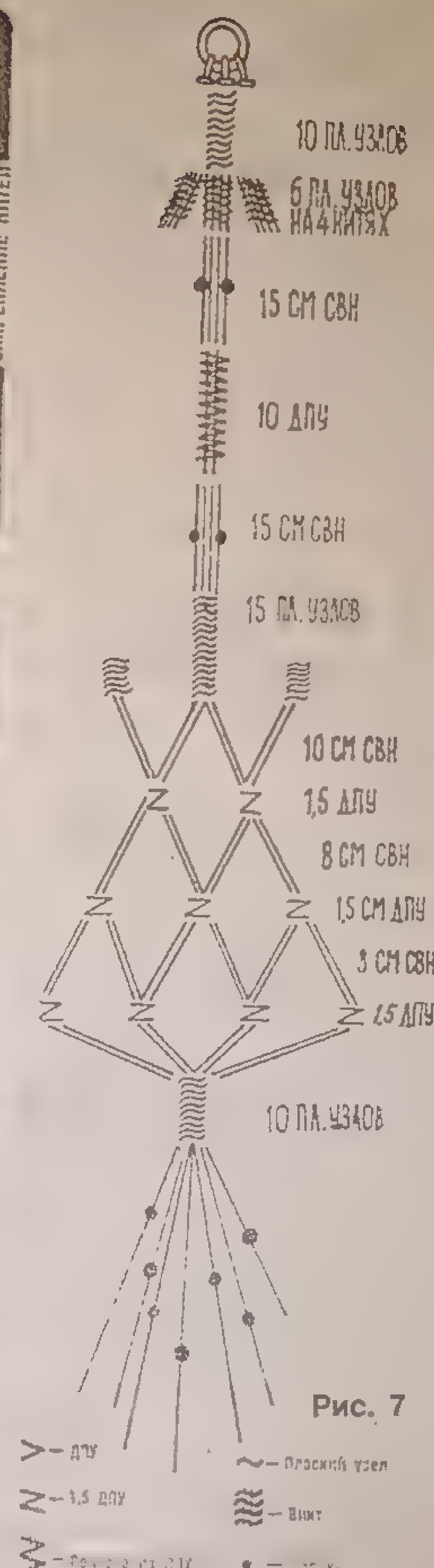


Рис. 7

КАШПО ДЛЯ ЦВЕТОВ

Для работы понадобится кольцо диаметром 5 см, рыболовный шнур диаметром 3 мм. Он может быть синтетическим, вискозным, но лучше пеньковым или льняным. Из него нарежьте 3 нити длиной по 10 метров и 3 — по 3 метра. Если такого шнура нет, его можно удлинить, подклеив недостающие куски клеем БФ-2, ПВА, канцелярским казеиновым (рис. 6).

Схема кашпо дана на рис. 7.

● Сложите нить длиной 10 м пополам, внутрь вложите короткую нить, сложенную пополам, и навесьте их вместе на кольцо первым способом. Это одна плеть кашпо. Две другие навешиваются так же.

● Закрепите кольцо с нитями на стуле или на крюке на стене.

● Сплетите 10 плоских узлов (две крайние нити рабочие, остальные основные).

● Разберите нити на группы по 4 (две длинные, две короткие). На каждой группе сплетите длинными нитями по 6 плоских узлов. Далее на схеме показано плетение одной группы. Две другие плетутся аналогично.

● Оставьте 15 см свободно висящих нитей (СВН) — это нити, не занятые плетением.

● После СВН сплетите 10 ДПУ.

● Оставьте 15 см СВН (нити можно украсить шариками).

● Сплетите цепочку «Винт» из 15—20 плоских узлов.

● Оставьте 10 см СВН.

● Переходим к плетению корзины для цветов. Возьмите 2 крайние нити от одной группы и 2 от соседней, сплетите 1 ДПУ и 1 плоский узел. Получилось 1,5 ДПУ. Оставшиеся 2 нити и 2 нити от следующей группы сплетите таким же полуторным узлом, оставшиеся 4 нити соедините точно так же, постоянно сверяя расстояние от «Винта» до полуторного узла — оно должно равняться 10 см. Внимательно следите, чтобы плети не перевернулись,— корзина получится перекошенной.

● На расстоянии 8 см от первого ряда полуторных узлов сплетите в шахматном порядке еще один ряд полуторных узлов, через 8 см — еще один (см. рис. 7). Последний ряд полуторных узлов плетите на расстоянии не 8, а 3 см от предыдущего ряда.

● Сплетите 10 плоских узлов. Свободные концы украсьте шариками, завязав под ними простой узел. Их необязательно делать ровными — лучше смотрятся шарики, подвешенные на разных уровнях.

Галина **НОВАК**

НА ЗАРЯДКУ, НА ЗАРЯДКУ... СТАНОВИСЬ?

Рис. 1

...Сон был интересный, но звонок будильника безжалостно прервал его. Еще не совсем проснувшись, вы встаете на коврик. Утренний ритуал: знакомая еще с детского сада зарядка — пара дыхательных упражнений, наклоны вперед, несколько приседаний, руки на пояс, пятки вместе — носки врозь... Всего 5 минут. Ну что, вы почувствовали себя бодрее, активнее? Конечно, ведь движение помогает быстрее сбросить сонную вялость, усиливает кровообращение, «оживляет» мышцы. А если вдруг «вступило» в поясницу или заломило колено, то это, разумеется, простуда или отложение солей.

А теперь приготовьтесь к сенсации: оказывается, эти недомогания могут быть спровоцированы именно «безобидной» утренней зарядкой! Международная организация профессионалов физической подготовки проанализировала традиционный комплекс и пришла к выводу, что некоторые упражнения вызывают прямо-таки вредные последствия! К сожалению, в их круг входит много широко известных у нас движений.

К примеру, круговые движения головой или наклоны головы назад. Считается, что эти упражнения укрепляют мышцы шеи и способствуют ее подвижности. Однако я хочу предостеречь вас от их выполнения. Дело в том, что наша голова весит около 6 кг, вращательные движения ею создают излишнюю нагрузку на шейные позвонки, а это может привести к нелегким травмам. То же относится и к наклонам головы назад. Гораздо полезнее для мышц шеи делать повороты головы из стороны в сторону, наклонять голову к правому, левому плечу, вперед, а также полукруговые движения. Главное правило, которое нужно при этом соблюдать: выполнять упражнения плавно, медленно, избегать резких рывков.

Делаете вы наклоны туловища вперед, так, чтобы коснуться руками пола? Ну, конечно, да, ведь женщины считают, что это упражнение подтягивает мышцы живота, увеличивает гибкость позвоночника. И это отчасти так, но другая опасность сводит на нет полезный эффект. Когда вы наклоняетесь вперед, да еще тянете руки вниз, к полу, то поясничные позвонки испытывают нагрузку, равную давлению на орех, зажатый в щипцах! В самых благоприятных условиях находятся эти трудяги-позвонки тогда, когда мы лежим. В положении стоя нагрузка на них увеличивается в 4 раза, а при выполнении наклона вперед — в 10 раз. Поэтому я решительно предлагаю вам, дорогие женщины, отказаться от такого варварского способа «избавиться от живота» и заменить его другим упражнением, не несущим столь серьезных опасностей.

Итак:

ляжте на спину и согните ноги коленями вверх, стопы — на полу на ширине плеч. Обхватите руками бедро одной ноги и старайтесь выпрямить ее вверх, приподнимая насколько возможно. Задержите ногу в этом положении на 20—30 секунд (рис. 1). Никаких пружинящих, рывковых движений, вы должны испытывать только приятное ощущение, а не боль! То же упражнение выполните другой ногой, каждой — по 2—3 раза. Эти движения нужно делать где-то в конце разминки, когда мышцы уже разогрелись, стали более податливыми для растяжения.

Самое распространенное упражнение для ног — приседание, оказывается, тоже чревато серьезными опасностями. Выполняя его, мы заставляем коленные связки, очень нежные и хрупкие от природы, испытывать непосильную нагрузку, особенно если наш вес, скажем помягче, избыточный. Отсюда возможность травм, а со временем и заболеваний коленного сустава. А какая польза от приседаний? Они тренируют и поднимают тонус мышц передней поверхности бедра. Так нельзя ли добиться того же эффекта, не подвергая опасности коленный сустав? Можно! Попробуйте, например, поднимать согнутую ногу коленом вверх и как можно выше (рис. 2). Другой вариант: легли на спину, колени к груди, носки на себя: выпрямляем ноги к потолку, затем снова сгибаем их к груди (рис. 3). Повторяйте упражнения, пока не появится чувство утомления в мышцах, только в этом случае они принесут пользу.

Значит ли это, что приседания нужно вообще исключить из комплекса занятий? Нет, речь идет лишь о вреде глубоких приседаний, когда угол между бедром и голенью становится острым. Если хотите сохранить это упражнение в своей разминке, то сгибайте ноги не

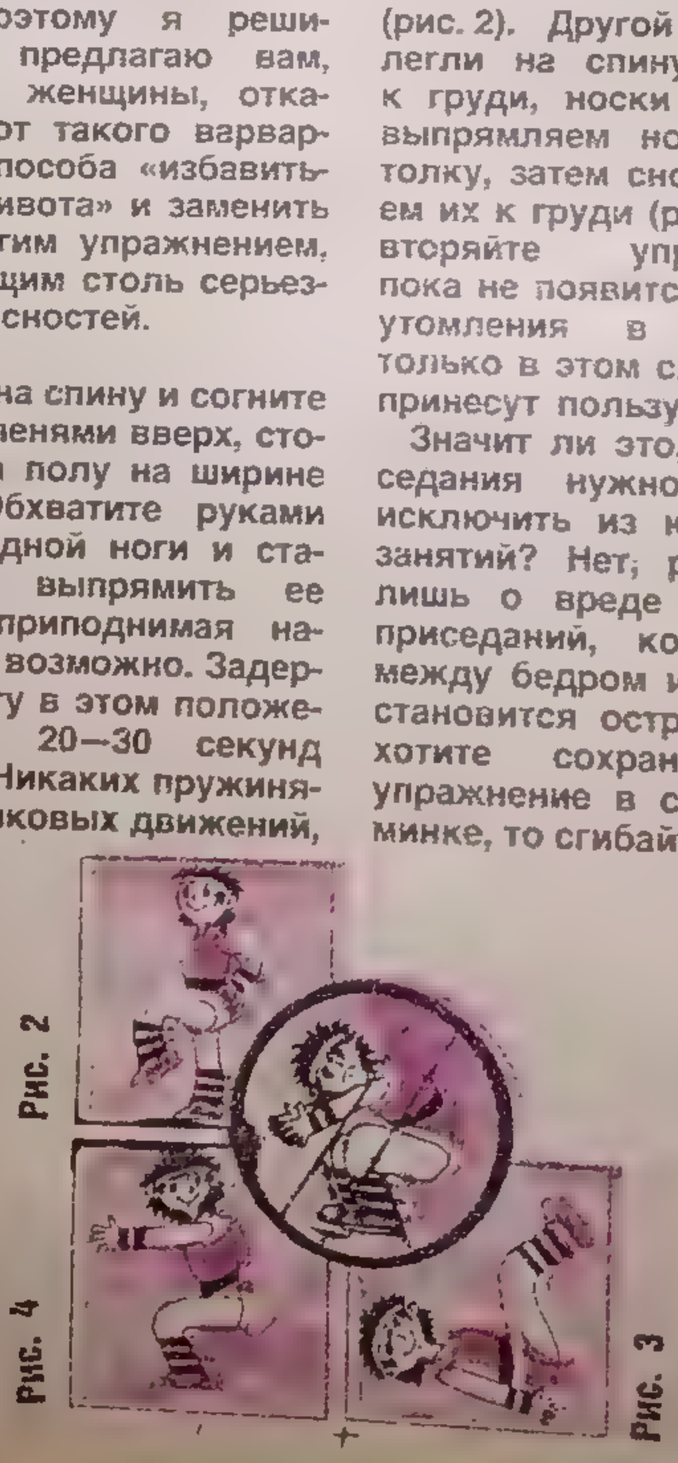


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

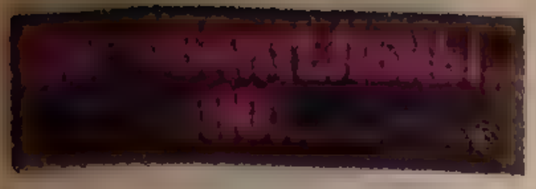
Рис. 5

более чем до прямого угла между бедром и голенью (рис. 4), при этом коленные суставы не испытывают серьезной перегрузки. Тот же принцип действует при выполнении выпадов — резкого вынесения вперед ноги, согнутой в колене. Если колено при этом находится над пяткой (рис. 5), а голень располагается вертикально, опасности нет.

Это лишь некоторые примеры потенциально чреватых травмами упражнений, их перечень можно было бы продолжить. Но главный вывод ясен, его сформулировала известная американская актриса, фанатично преданная спорту, Джейн Фонда: «Еще несколько лет назад мы считали, что чем больше нагружаем свое тело, тем большую пользу получаем. В действительности все оказалось иначе».

Для каждого человека существует свой оптимальный уровень нагрузки, который только и может обеспечить достижение нужного эффекта. Определить этот уровень — дело не столь уж сложное, если вы обладаете некоторыми знаниями и навыками, как управлять своим физическим состоянием. Не обладаете? Тогда будем учиться вместе. На следующем занятии речь мы поведем о том, как подобрать комплекс упражнений, нужный именно вам. А пока советую побывать у лечащего врача и убедиться, что небольшая физическая нагрузка вам не повредит.

Ольга ИВАНОВА,
кандидат педагогических наук, научный сотрудник НИИ спорта



Забота о своей внешности — свойство каждой женщины, любого возраста и характера. Однако разве мало мы знаем таких, которые, создав семью, все силы и заботы отдают своему дому, порядку в нем до такой степени, что на себя и времени не остается! А как вы решаете эту проблему? Проверьте себя, ответив на вопросы теста, который предлагают словацкие социологи.

1. Аккуратно ли уложена в шкафу ваша одежда?

Да — 3 очка, более или менее — 2, нет — 1 очко.

2. Приготавливаете вы с вечера все, что наденете завтра?

Да — 3 очка, не всегда — 2, обычно нет — 1 очко.

3. Если у вас оторвалась пуговица...

Пришиваете сразу — 3 очка, когда будет время — 2, только после того, как на это обратили внимание другие,— 1 очко.

4. Как вы «ухаживаете» за своей одеждой?

Очень заботливо — 3 очка, только перед тем, как надеть ту или иную вещь,— 2 очка, совсем не ухаживаете — 1 очко.

5. Как вы носите обувь?

Отдаете в ремонт по мере необходимости — 3 очка, имеете разную обувь для дома, работы, прогулок — 2, носите туфли, пока они не развалятся,— 1 очко.

6. Как часто посещаете парикмахерскую?

Регулярно — 3 очка, перед праздниками — 2, только тогда, когда на себя уже не хочется смотреть,— 1 очко.

7. Как вы относитесь к косметике?

Как к ежедневной потребности — 3 очка, как к важной части гигиенического ухода за собой — 2, считаете покупку косметических средств бесполезной тратой денег — 1 очко.

А теперь подсчитаем очки.

7—14 ОЧКОВ. Вы не лишены элегантности, но небольшие огрехи вроде стоптанных каблуков, оторванной пуговицы или пятна на жакете могут повредить тому впечатлению, которое производите на окружающих.

15—21 ОЧКО. Своей внешности вы уделяете достаточно внимания и преуспеваете в этом. Друзья смотрят на вас с удовольствием, а кое-кто из приятельниц и с завистью. Если вы при этом еще успеваете заботиться о муже; о семейном уюте, то вам просто цены нет!

Авторизованный перевод Нины ЧЕПКИНОЙ.

СПРАШИВАЙТЕ, МАЛЬЧИКИ!

Ну до чего же быстро вырастает сын из своих рубашек, штанишек, башмаков! Первые годы жизни — время самого интенсивного развития ребенка. Физический рост очень нагляден, а вот об умственном, более скрытом от наших глаз, ярче всего свидетельствует речь ребенка.

Подсчитано, что на третьем году жизни его словарь каждый месяц обогащается примерно на 100 слов. А к трем годам малыш уже разговаривает активно, используя не менее полутора тысяч слов. Не найдя на привычном месте игрушки, книги, спрашивает: «Где?» Когда видит, что мама уходит, кричит: «Куда?» А годам к четырем ждите философского вопроса: «Почему?»

Иные «почему?» просто ставят родителей в тупик, к тому же взрослым постоянно некогда... Наверное, именно в такой ситуации какой-то раздраженный родитель и придумал примитивную отговорку, знакомую каждому с детства: «Потому что «потому» кончается на букву «у»!»

Но подождите раздражаться, прислушайтесь к вопросам маленького человека: ведь они — свидетельство преодоления новой ступени его умственного развития, познания окружающего мира. И ваши ответы помогут ему идти дальше! Поэтому найдите время, терпение, силы и отвечайте по существу вопроса, только, конечно, в доступной пониманию ребенка форме: гром — потому что две тучи в небе столкнулись, подгоняемые ветром; дождь — потому что вода в туче скопилась и потекла вниз, видишь, какая дождевая гуча темная, тяжелая...

Если отмахиваться от вопросов наших «почемучек», они в конце концов перестанут спрашивать, а может быть, и задумываться над тем, что видят, и их познавательные способности будут развиваться медленнее.

Ваш ребенок не надоедает вам бесконечными «почему?». Это повод для беспокойства! Сами задавайте ему наводящие вопросы, больше разговаривайте с ним, чтобы «подтолкнуть» развитие его любознательности. Малыш должен быть «почемучкой»!

Дина ОРЛОВА

ЕСЛИ ТАНЯ ГРОМКО ПЛАЧЕТ...

...Она полезла на стул, чтобы потрогать руками ну просто как живой букет ромашек на маминой любимой картине, и свалилась с него, разбив коленку. Девочке больно, а мама и бабушка чуть живы от страха: «Что с ногой? Ах, это перелом! А нет ли сотрясения мозга? Скорее, скорее к врачу!» Взрослые обычно очень боятся ребячьих травм.

Однако нередко ушибы детей ведут всего лишь к синяку, кровоподтеку, небольшой опухоли, с которыми вы легко справитесь сами! Стоит только приложить к месту ушиба примочку из травы бодяги. Годится и свежая, и засушенная трава, но слегка смоченная, увлажненная. Бодяга уймет боль, скоро от ушиба и синяка и следа не останется. Тот же эффект вы получите, если сразу крепко разотрете ушибленное место льдом или снегом, только тереть надо не менее 20—30 минут.

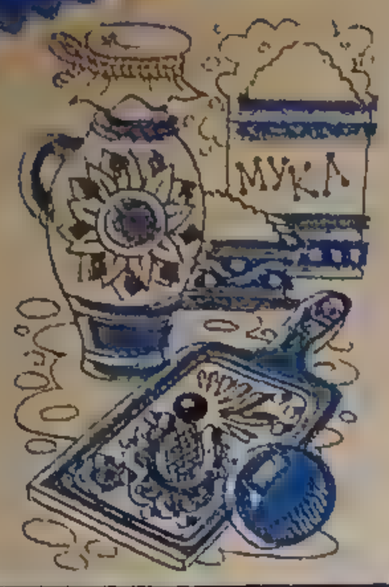
Можно также сделать холодный компресс, или приложить тряпочку, смоченную в касторовом масле (кстати говоря, касторка — отличное рассасывающее средство!), или воспользоваться холодной примочкой из разведенного обычного мыла...

Синяк или опухоль прошли, но от ушиба осталось затвердение? Его обязательно нужно растирать, массировать.

Хуже, когда ребенок падает на живот. Тут уж без врача не обойтись, но до его прихода необходимо уложить малыша в постель, так, чтобы голова лежала не слишком высоко. К животу приложить грелку со льдом или с холодной водой. Если начнется тошнота, рвота, давайте ребенку каждые полчаса пить отвар мяты перечной (столовая ложка на стакан кипятка) с примесью уксуса (половина чайной ложки на стакан отвара).

Игорь ДОБРОТВОРСКИЙ, педиатр.

Хозяюшка



САХАРУ НЕ НАДО

Советую попробовать пироги с такой начинкой: красную, сладкую свеклу натереть на крупной терке, обжарить в масле на сковороде, добавить ягоды калины или любые домашние заготовки из этой ягоды (повидло, варенье, витаминное пюре...). Готово! Свеклу можно заменить тыквой, калину — сушеными абрикосами или яблоками, только в этом случае придется добавить сахару по вкусу.

Предложу еще одну, несладкую начинку — из молодого сала. Сало, можно и несоленое, режем на мелкие кубики, обжариваем на сковороде, посыпав мукой. Когда мука зарумянится, снимаем с огня, остужаем и начиняем пирожки из дрожжевого теста.

Галина Илларионовна МЕТИНЬКО,
Днепропетровская область

«ЛЕТО»

Так я назвала пирожки, которые делаю летом, когда на огороде много разной зелени. Набираю шпинат, щавель, кинзу, укроп, петрушку, зеленый лук... Заправляю растительным маслом, подсаливаю. Нужно добавить немного кислоты — развести лимонную или бросить зерна граната. Зелень, конечно, сначала надо очень тщательно вымыть, дать воде стечь и мелко нашинковать.

Делаю тесто, как для пельменей, раскатываю в тонкий пласт, смазываю его растительным маслом, кладу начинку, пирог аккуратно защипываю, жарю на сковороде с толстым дном, под крышкой, на медленном огне.

Лидия Федоровна ЩЕРБАКОВА,
г. Сумгаит

...И ПОТОЛЧЕМ ЧЕСНОК

Разные пироги я пеку, но самым большим успехом всегда пользуются пироги с фасолью. Делать такую начинку просто: отвариваю фасоль в чуть подсоленной воде, даю остыть, сливаю отвар. Можно помять фасоль толкушкой. Отдельно режу сало мелкими кусочками и на горячей сковороде распускаю в шкварки. И шкварки, и растопленное сало добавляю в фасоль. Теперь главное: кладу в начинку толченый чеснок, он придает особую пикантность. Хорошо перемешиваю — начинка готова.

А можно вместо шкварок и чеснока сдобрить отварную фасоль растопленным маслом и добавить сахару — получатся пирожки со сладкой начинкой.

Пироги всегда смазываю взбитым яйцом с водой, они получаются румяные, аппетитные.

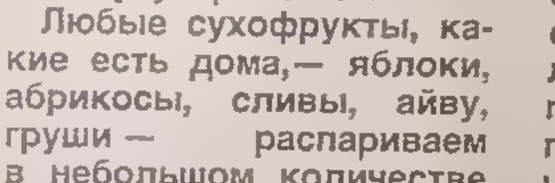
Г. Л. ГРИГОРЬЕВА,
г. Псков

НАЧИНКА-АССОРТИ

Ее хорошо готовить осенью, когда поспели овощи. Их нужно много и самых разных, настоящее ассорти! Берем кочан капусты весом с килограмм, шинкуем, кладем в миску. Большую морковь натираем на крупной терке, лук репчатый и сладкий перец мелко режем, снимаем кожу с пяти-шести спелых помидоров и протираем их через сито.

Теперь на глубокую сковороду выливаем половину стакана растительного масла и обжариваем в нем лук, морковь и перец. Добавляем помидоры (их можно заменить томатной пастой), если сильно кислые — посыпаем массу чайной ложечкой сахарного песка. Еще немного тушим. Подкладываем капусту, солим, посыпаем черным молотым перцем. Тушим 5 минут под крышкой, затем доводим до готовности без крышки, добавив лавровый листок. Когда весь сок испарится — начинка готова.

Римма Илларионовна ЯКУНИНА,
Ставропольский край



РЕЦЕПТ МОЕЙ БАБУШКИ

Может быть, рецепт, который я хочу предложить, и не слишком оригинальный — такие пироги пекли моя бабушка, мама, сестры, многие наши знакомые. И всем они очень по вкусу пришлись.

Любые сухофрукты, какие есть дома,— яблоки, абрикосы, сливы, айву, груши — распариваем в небольшом количестве воды. Когда станут мягкими, пропускаем через мясорубку. В полученную густую массу добавляем немного негустого варенья, лучше без косточек, джем или повидло. Тщательно перемешиваем. Выкладываем на подготовленное раскатанное тесто. С такой начинкой можно делать и открытые пироги, и пирожки, и рулеты. Желательно только, чтобы варенье было сварено из ягоды, которой нет в сухофруктах.

Надежда БУТОВА,
г. Нарткала

НАЗВАЛСЯ ГРУЗДЕМ...

Всю зиму делаю пироги из домашних заготовок, что с лета стоят. Беру соленые черные грузди, промываю, прокручиваю через мясорубку, добавляю поджаренный лук. Замешиваю тесто из картофельного пюре с яйцом и мукой. Жарю в подсолнечном масле, подаю горячими, со сметаной. Едят — за ушами трещит!

И еще одна хитрость.

Когда делаю летом сок из ягод и фруктов, жмых не выбрасываю, а кладу в чугунок, добавляю сахар, провариваю и закатываю в банки. Зимой делаю обычное тесто для пирога, раскатываю тонким слоем, открываю банку и выкладываю начинку. Сверху прикрываю полосочками теста. Никакой мороки, быстро и вкусно!

Н. В. МАКЕЕВА,
г. Винница

ДОСТУПНАЯ ТЫКВА

Я, наверное, одна из самых верных читательниц «Крестьянки» — выписываю ее уже 40 лет! Прочла про конкурс «юбилейных пирогов» и обрадовалась: напишу вам свои рецепты, может, вы их напечатаете, значит, и я стану автором своего любимого журнала! А кто попробует приготовить пироги по моему примеру, честное слово, не пожалеет.

Возьмем самый доступный сейчас и дешевый овощ — тыкву. Режем мякоть на маленькие кубики, лук репчатый измельчаем, берем луку побольше — начинка вкуснее будет. Заправляем черным перцем молотым, солим по вкусу, сдабриваем сметаной и тушим на медленном огне до готовности.

Или еще так: режем тыкву и лук, заправляем черным и горьким красным перцем, солим, выкладываем на сковороду вместе с мелко нарезанным сырым жиром, лучше всего бараньим. Тушим под крышкой до готовности.

Мария Герасимовна ФИСЮКОВА,
Андижанская область

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

Март

Март — месяц существенных изменений в нашей жизни. В масштабах страны мероприятия по стабилизации вероятны в области финансов, транспорта и средств связи, а также в рабочих коллективах. Политическая жизнь обещает быть весьма интенсивной. Эмоционально наиболее насыщенными представляются 13, 19, 26, 31. Ответственные периоды — 1—6 и 17—31, когда вероятность ошибок самая большая. А наиболее опасные с точки зрения пожаров, аварий и дорожно-транспортных происшествий дни 15—25. Все важное желательно утрясти или поставить на прочную основу до 17.

Новолуние — 4, полнолуние — 18; Луна в перигее — 16, в восходящем узле — 26, в нисходящем — 13.

ОВЕН (21.3—20.4).

Наиболее существенные события вероятны в вашем рабочем коллективе и в кругу друзей. Желательно сократить до минимума потребление спиртных напитков 2—8 и 15—25, когда наиболее велика опасность травматизма. Не запускайте текущие дела: в последних числах месяца открывается полоса невезений. В своих эмоциональных проявлениях будьте ласковы и добры: период 16—28 чреват опасностью разрыва отношений на почве уязвленной гордости.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Напряженный месяц. Сильная загруженность повседневной работой, творческий спад, ухудшение взаимопонимания с детьми. Не поддавайтесь вспышкам ревности и агрессивного настроения 5—15, не падайте духом 2—6, используйте благоприятный период 25—31 для решения своих проблем. Для здоровья критический период 14—20. Опасность травм наиболее высока 1—15.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Не слишком подходящий месяц для серьезных решений. Заботят дела в родительском доме, задержки и срывы вероятны в планах дальних поездок и в контактах с партнерами, возможны затруднения в учебе. На рабочем месте положительные сдвиги в последней декаде месяца. Здоровье может ухудшиться 1—10. Постарайтесь избежать недоразумений с друзьями 20—28. В эмоциональном плане можно ожидать возрождения давней любви.

РАК (22.6—23.7).

Месяц большой неопределенности. Реализация планов наиболее вероятна в контактах с ближайшим окружением и через родственные связи. Дети, их учеба и безопасность потребуют повышенного внимания 6—25: удерживайте их от рискованных игр, самых маленьких держите подальше от острых предметов, кипятка и спичек. Периоды наибольшего эмоционального напряжения 1—6 и 25—29. Лучше воздержаться от серьезных решений 1—6 и 16—19. Здоровье, как и настроение, подвержено частым колебаниям. В любви период охлаждения 1—6, расцвет 27—31.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Наплыв финансовых проблем и осложнений в партнерстве, не исключая супружеское. Ситуацией нужно овладеть 1—10, иначе 25—31 положение может ухудшиться. Большая интенсивность контактов с официальными инстанциями, особенно с финансовыми органами. До 17 лучше не предпринимать далеких путешествий. Вероятность промаха в делах велика 25—28. На любовь практически не остается времени, но наилучшие перспективы 1—10.

ДЕВА (24.8—23.9).

Удачный месяц и для вас, и для ваших детей. Нужно только постараться сохранить мир в семье 17—31. Вас ожидает творческий подъем, успех в работе, если сами не нарушите благоприятное развитие событий 17—24. Здоровье детей под угрозой 1—9: берегите их от простуды.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Месяц любви, творчества и забот о детях. Вероятно, придется оказывать финансовую помощь кому-то, попавшему в беду. В семейных отношениях возможно напряжение 22—28. Вероятность просчета в деловом партнерстве наиболее велика 22—28: в это время лучше не брать на себя серьезных обязательств и не подписывать бумаг, содержание которых вам не совсем ясно. Наибольших успехов вы добьетесь в улучшении домашнего хозяйства.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

У домашнего очага все благополучно, в любви — переменный успех, но с большей вероятностью после 14, на работе — сложная ситуация, извлечь из которой пользу скорее всего удастся 1—14. После 17 возможно ухудшение здоровья: берегите горло. Напряженная в личном плане обстановка возможна 10—20.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Весь месяц вероятны приличные заработки. Идет большое количество интересной информации, активно развиваются контакты с ближайшим окружением и родней. Здоровье пожилых членов семьи потребует внимания, особенно 15—20. После 17 вероятны разочарования, не слишком доверяйте информации, поступающей 24—27. Учеба детей нуждается в вашем жестком контроле. Лучше не лететь самолетом и не проводить опасные эксперименты на работе и дома 16—18 — это для вас период повышенного риска.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Месяц нестабильности. Деньги достаются тяжелым трудом, зато везет в любви, кроме периода 14—20. После 17 может осложниться домашняя обстановка, особенно если вы не сдержите свои эмоции 24—27. Активность, проявленная 1—7, повышает ваши шансы на финансовый успех. В домашнем хозяйстве самые серьезные дела запланируйте на 1—16, так как после 17 вероятны всякие неувязки. Для дружеских возлияний месяц неподходящий: в период с 13 по 25 имеете шансы крепко поссориться с друзьями. На работе в те же числа могут возникнуть непредвиденные трудности или конфликты. Возможная инспекция вашей деятельности 1—6 или после 26 требует содержания в порядке всей отчетности.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Сильная загруженность личными делами, но финансовые перспективы неплохие, особенно 1—6. Сгущение обстоятельств, отвлекающих от неотложных дел, 4—9 и после 25. При планировании бюджета следует иметь в виду вероятность крупных расходов 17—24. Употребление спиртного 16—19 нежелательно — большая вероятность иметь неприятности. Ваши рабочие планы вряд ли реализуются в полной мере, поэтому не берите на себя лишнего, особенно 14—17. В общении с ближайшим окружением показана сдержанность: информация, выданная вами после 17, может обернуться против вас. За здоровьем последите 1—6 и 23—28.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Напряженная ситуация, постоянный дефицит времени и почти непрерывный аврал, который после 17 может плохо отозваться на нервной системе. Поэтому постарайтесь как можно больше разгрузить март от повседневных забот. После 17 возможны денежные затруднения. Весь месяц высока вероятность травматизма. В целом, однако, месяц результативный, способный улучшить ваше благосостояние.

Отчего не

Евгений Георгиевич, в каком возрасте, с медицинской точки зрения, наступает старость?

— По классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) пожилыми считаются люди пенсионного возраста (у нас с 55—60 лет, в других странах — с 65 лет). До 90 лет — возраст старения. Переступившие этот рубеж — уже долгожители.

— Старость, как детство и зрелость, понятие не только возрастное — как говорится, и стар, да весел, и молод, да угрюм.

— Установить жесткие границы, отделяющие зрелость от старости, действительно очень сложно. Мы знаем примеры, когда в 80 лет человек бодр, свеж и способен выполнять физические упражнения, недоступные 40-летним. И, наоборот, нередко видим людей, одряхлевших задолго до пенсии. Так что «биологический паспорт» от обычного зачастую сильно отличается.

К ощущению старости приводят и физическая немощь, и психологические изменения.

Часто бывает, что человек внутренне чувствует себя таким же, как в молодости,— те же порывы, желания, мечты. Но взглянет в зеркало, а оттуда на него смотрит постаревший, изменившийся человек. Этот незнакомый старик, весь в морщинах, не имеет с ним ничего общего. Душа и облик абсолютно не соотносятся. Для тех, кто не может с этим смириться, переход в старость — процесс драматический, сопровождается неврозами, более тяжелыми психическими отклонениями.

Что же делать? А выход один — надо готовиться к старости. Чтобы она не застала врасплох, не повергла в отчаяние. Да, придется что-то переоценить, уделить больше внимания своему здоровью, своей внешности. По-новому взглянуть на отношения с людьми. Словом, начать если не новую жизнь, то в какой-то мере придать ей иной ритм, жить в ином режиме. Не сдаваясь, не поддаваясь старости, надо к ней приспособиться. Ведь это нормальное физиологическое явление, которое и должно восприниматься нормально. Каждый возраст интересен по-своему. И те, кто полнокровно, со смыслом прожил жизнь, совершенно искренне считают, что быть пожилым не менее интересно, чем молодым. Нужно только вести себя соответственно годам.

Именно в пожилом возрасте у человека больше возможности заняться тем, к чему всегда тянулся, но на что не было времени и приходилось откладывать «на потом»: почитать, повязать, порисовать, куда-то поехать, что-то смастерить, завести рыбок или собаку, вырастить новый сорт роз или помидоров, да мало ли что...

— Евгений Георгиевич, а что приближает нашу старость?

— Не буду говорить о вредных привычках, излишествах — тут все ясно. Скажу о двух крайностях. С одной стороны — это безмерное растрачивание сил. Постоянное напряжение и переутомление, работа на износ, неумение отдыхать, отключаться и переключаться. А с другой — эгоизм, очень опасная вещь. Полная сосредоточенность на себе, стремление поберечь свою нервную систему, избежать всяких переживаний, отстраненность от того, что может как-то нарушить душевный покой,— все это дорого обходится в старости. Такой «щадящий режим» постепенно делает человека неприспособленным к ударам судьбы. И вот представьте: он заболел, потерял кого-то из близких, остался один — и почва уходит из-под ног, он на глазах превращается в немощного, беспомощного старика.

— О возрастных изменениях мы судим прежде всего по своей внешности. Но наверняка есть какие-то еще сигналы старости, которые надо вовремя уловить?

— Одними из главных предвестников я бы назвал быструю утомляемость, слабость, раздражительность. Если на незначительную ситуацию, которую прежде и не заметили бы, вы реагируете бурно, нервозно, то такая неадекватная реакция — явный признак надвигающейся старости. И еще — нарушение сна: бессонница, неглубокий, неспокойный сон, раннее пробуждение.

— Бытует мнение, что старикам и положено мало спать.

— Но это абсолютно неверно. При правильном режиме любой человек должен спать 7—8 часов. Сон заменить ничем нельзя, и сегодняшний «недосып» завтра-послезавтра не компенсируешь. Плохой сон обязательно скажется не только на внешности, но и на здоровье, ускорит процесс старения. Однако в старости изменяется «структура» сна. В частности, раннее пробуждение, как правило, компенсируется кратковременными «отключениями» в течение дня. Так что бояться этого не следует.

— А существуют ли сугубо старческие болезни?

— Они есть. И наиболее тяжкие из них — деменции. Это снижение интеллекта, нарушение памяти — человек помнит давно прошедшее, но забывает то, что было недавно, спутанность — он не может найти свой дом, об умерших родственниках говорит как о живых, и так далее. Есть и возрастная форма шизофрении, бредовые расстройства, когда, например, кажется, что кто-то влез в квартиру, украл вещи, пытался отравить газом, что за стеной ведут разговоры, как бы его сжить со свету. И тут начинают изобретаться защитные методы, вроде привязанных на дверь ниточек. Подобные расстройства чаще всего возникают у стариков, живущих в коммуналках, в окружении чужих людей, в семьях, где сложились конфликтные отношения, но случаются и у тех, кто обитает в благополучной домашней обстановке. В этом случае полные отчаяния близкие пытаются убедить, вразумить старого человека, объяснить ему, что все страхи напрасны. Они не понимают простой вещи — это не старческая дурь, а болезнь. И ее уговорить нельзя, как нельзя уговорить стенокардию. Тут нужна помощь психиатра. К сожалению, многие считают обращение к нему чем-то совершенно невозможным. Очень жаль. Ведь достаточно бывает одной беседы со специалистом, владеющим профессиональными приемами, чтобы человек начал приходить в норму.

То же можно сказать и о характерной в старости депрессии с повышенным комплексом тревоги. Старческая тревожность, суетливость или, наоборот, замкнутость не лечатся самыми искренними призывами: «возьми себя в руки»,

«Не страшно, что приходит старость, страшно, что уходит молодость». **Скольким сердцам, увы, понятна грустная ирония этой фразы, и уж если никакой силой уходящую молодость не удержать, то есть смысл задуматься над тем, как скрасить, смягчить «закат печальный», как достойно встретить старость и поладить с ней.**

Об этом шел разговор с главным врачом НИИ клинической психиатрии Центра психического здоровья Российской АМН, геронтологом, кандидатом медицинских наук Евгением Георгиевичем ТРИФОНОВЫМ.

[illegible]», «займись чем-нибудь», «делай зарядку». Эти советы только вредят. Здесь опять же необходимо вмешательство психотерапевта, врача-психиатра, а еще лучше — геронтопсихиатра. Эта специальность пока у нас находится в зачаточном состоянии, хотя и в Европе, и в Америке психогеронтология давно уже прочно стоит на ногах. В мире ведь идет общее постарение, процент старых людей все больше с каждым десятилетием. Отмечено, что очень помолодела во всем мире болезнь Альцгеймера — это одна из разновидностей деменции. При этом заболевании в итоге все функции человека сводятся к нескольким, чисто физиологическим. Он находится в состоянии психического и физического маразма, не понимает, что творится вокруг, какое время года на дворе, кто находится с ним рядом. Происходит полный и быстрый развал личности, потеря памяти, интеллекта, размывание индивидуальности. Существует большая всемирная программа по изучению этого заболевания.

— Евгений Георгиевич, есть ли способ избежать такого печального завершения жизни?

— Я не могу сказать: стоит попринимать такие-то таблетки, и этого не случится. Нет таких таблеток. Необходимы здоровый образ жизни, режим, физические нагрузки. Замечено, что куда реже этому заболеванию подвержены люди, регулярно занимавшиеся умственным и физическим трудом, те, кто был в своей жизни активен, деятелен, неравнодушен. У кого мозг, тело и душа были в постоянном тренинге. Так что, как видите, сама жизнь — спасение и лекарство.

— «Если же оскудеют разумом в старости отец или мать, не бесчестите их, не укоряйте, и тогда почтут вас и ваши дети». Судя по сетованиям стариков, этому наставлению из «Домостроя» люди следуют все меньше и меньше. А что вы, как врач, могли бы посоветовать детям пожилых родителей, их домашним? Как себя вести?

— В этом возрасте, как и в детстве, человек нуждается в особой заботе и внимании. Но не в чрезмерной опеке, которая вызывает расслабленность, эгоизм. У старшего члена семьи обязательно должны быть посильные обязанности. Его надо контролировать, но не явно, не демонстративно, чтобы не обидеть. Нужны умение и терпение разговаривать с пожилым человеком. И не надо обходиться с ним, как с наивным ребенком, сюсюкать, как с младенцем. Это тоже обижает. Мы все устаем, жизнь трудная, а зло срываем на них — часто безответных, беспомощных. И в этом возрасте особенно ранимых. Если лад между мужем и женой можно восстановить довольно легко, то пожилые люди переживают конфликты долго, трудно. Их психика ригидна, то есть она уже не такая гибкая, пластичная, как в молодые годы. Этим и объясняется то, что их легко обидеть, но трудно вернуть в нормальное состояние.

И еще близкие не должны позволять пожилому человеку замыкаться в рамках дома, комнаты. Конечно, он быстро утомляется, тяжел на подъем, но «выходы в свет», прогулки, посещения гостей, общение необходимы. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы старики лишались свежих впечатлений, отгораживались от знешнего мира.

— Вам не кажется, что старые люди сами провоцируют непочтительное к себе отношение, когда то и дело повторяют: «я свое отжила», «моя жизнь кончена», «мне ничего не надо», «мне недолго осталось жить»?

— Верно, многие уже в 60 лет ставят на себе крест. Но никто не знает, сколько ему отпущено лет. Может быть, 10, 20. Так неужели все эти годы «ничего не надо»? Неужели только и остается, что готовиться в последний путь? Да и окружающие тоже попадают в ложное положение: их как бы заставляют ждать чужой смерти. Патологическая ситуация! Кому «ничего не надо», тот ничего и не получает. Ошибка думать, что за такую самоотреченность, нетребовательность будут больше ценить и любить. Как раз наоборот — этим можно вызвать только неуважение, а то и пренебрежение к себе.

Уровень запросов, конечно, зависит от традиций, уклада и условий жизни, возможностей. Русская бабушка платочек повяжет, в церковь сходит — куда больше праздник в 70-то лет! А ее американская сверстница на другой конец света в путешествие слетает — и это тоже в порядке вещей. Но как бы там ни было, сохранять самостоятельность личности — свой мир, свои инте-

ры свой круг общения, свои деньги, наконец, необходимо в любом возрасте, а в пожилом особенно. И близкие не должны посягать на это право. Как, кстати, и на вещи старого человека, картинки, пластинки, открытки, может быть, старые, ветхие (какое-нибудь треснувшее блюдечко), но дорогие сердцу.

— Евгений Георгиевич, вы много общаетесь с пожилыми людьми, объясните, почему к старости так портится характер? Казалось бы, должны прийти мудрость, снисходительность, понимание. Так сказать, время и о душе подумать. Но сколько встречается стариков склочных, агрессивных, всем недовольных.

— Старости действительно часто присущи эгоизм, требовательность, капризность, неприятие чужого мнения, консерватизм. С годами плохие черты характера никуда не исчезают, наоборот, усиливаются и даже порой приобретают карикатурный характер. Но я считаю, что и общество повинно во многом. Люди, прожившие тяжелую, без особых радостей, но полную трудов и лишений жизнь, чувствуют, что они выброшены «на свалку», никому не нужны. Даже дома они часто лишний рот, обуза, в тягость молодым. И их агрессия — это ответная реакция на пренебрежительное отношение.

Старики всегда считались «золотым запасом» человечества. Даже глупый человек к старости за счет опыта, жизненных впечатлений становится умнее: он видел то, чего другие не видели.

— Не зря есть пословица — старый ворон не каркнет даром: либо было что, либо будет что.

— Вот именно. Этот интерес со стороны общества к увиденному, пережитому и создает опору для пожилого человека. Как почтительно слушают старика на Кавказе или в Средней Азии, что бы он ни говорил! И это важно не только ему, но и молодому, для него это знак: тебя будут так же уважать, когда ты достигнешь почтенного возраста.

Я думаю, если бы в нашем обществе царило больше гармонии, если бы оно было богаче, то и злых, а скорее несчастных стариков было бы куда меньше.

Интервью вела
Анжела МХИТАРЯН

Снимок прислал на наш фотоконкурс В. ФЕДОСОВ.

Доктор мож

«Уважаемая редакция! У нас в семье большое горе — у нашего сына атрофия зрительного нерва. Когда мы узнали, что он не сможет видеть, для нас с мужем тоже померк свет. Но недавно знакомые сказали мне, что слышали про врача, который научился лечить это заболевание и даже вылечил одного мальчика. Правда ли это и где найти этого врача? Боюсь верить, но, может быть, он спасет и нашего сына.

А. Карнаухова, Алтайский край».

Семь лет назад Даня Дмитриев, которому не было и года, стал первым пациентом Виктора Севастьянова. Тогда этот невропатолог из Йошкар-Олы, имеющий к тому же специальность радиоэлектронщика, предложил новый способ лечения врожденной атрофии зрительного нерва и дисплазии сетчатки глаза.

В чем же секрет марийского врача? Согласно его методу, лечение проводится без всякого хирургического вмешательства. Схема лечения включает в себя три воздействия, которые применяются параллельно: это лазерная стимуляция зрительного нерва и сетчатки, электростимуляция и использование медикаментозных препаратов в виде внутримышечных инъекций. Курс лечения длится около трех недель. Первый эффект восстановления зрения достигается через 1—3 курса. Никаких побочных нарушений или отрицательных последствий не выявлено.

Методика Севастьянова уникальна и не имеет аналогов в медицинской практике.

В отличие от других специалистов доктор Севастьянов убежден, что заболевания, подобные атрофии, нужно лечить в первые годы жизни. После пяти лет начинает гибнуть нервное волокно.

Несколько лет опробования этого метода дали феноменальные результаты: у отдельных слабовидящих детей улучше-

...е надеется

ние зрения было настолько значительным, что они смогли из специальных учреждений для слепых детей перейти в нормальные школы, детские сады, ясли. Отмечены случаи восстановления остроты зрения до 0,5 диоптрий.

В 85% случаев Севастьянов добивается положительного результата: у половины больных на 10—15% восстанавливается зрение, у остальных как минимум появляется светоощущение, что дает шанс в дальнейшем добиться улучшения зрительных функций.

После того как с января прошлого года метод стал применяться в массовом лечении, в Йошкар-Олу, в отделение неврологии Детской республиканской больницы, где работает главный детский невропатолог Минздрава Республики Марий Эл Виктор Викторович Севастьянов, едут со слепыми ребятишками матери и отцы, обретшие надежду. Едут те, кто получил отказ в известных офтальмологических центрах Москвы, Санкт-Петербурга, Киева, Ярославля. Больница переполнена. Севастьянов ведет прием с десяти утра до поздней ночи. Он берется лечить врожденную атрофию зрительного нерва, врожденную патологию сетчатки, атрофию зрительного нерва вследствие травмы (но не позднее 18 месяцев), врожденное недоразвитие зрительного нерва с элементами светоощущения, последствия перенесенных менингита, энцефалита, менингоэнцефалита.

Кроме непосредственного лечения зрительного аппарата, больные проходят всестороннее обследование. В больнице оборудован специальный детский кабинет лечебной физкультуры с большим количеством тренажеров, есть сауна и водолечебница. Каждого больного наблюдает психолог. Его помощь нужна выздоравливающим детям: им прививают новые формы общения, учат легко и спокойно ориентироваться не только в мире звуков и ощущений, но и среди огромного количества цветовых зрительных образов.

В ближайшее время намечается открытие компьютерного класса, где дети с плохим зрением смогут обучаться специальному методу работы с компьютером и, таким образом, получить хорошую профессию. Кроме этого, предполагается использовать компьютеры и для более точного определения степени прозревания больного. Севастьяновым запатентован малогабаритный стимулятор, разработанный совместно с киевским инженером Э. К. Казимировым. Он поможет пациентам уже после лечения самостоятельно поддерживать достигнутый уровень зрения.

На базе отделения в 1991 году создан Республиканский нейро-офтальмологический Центр Минздрава Республики Марий Эл. Но, к сожалению, пока Центр — это только звучит солидно. Маленькому отделению Севастьянова, где могут наблюдаться одновременно не более 15—20 человек, до «центра» в полном смысле этого слова еще далеко. Только один пример: сверхдефицитный препарат церебролизин достать практически невозможно, Севастьянов один раз в месяц получает его для лечения лишь 5—6 человек.

Правда, в последний год хорошую поддержку оказал Минздрав Республики Марий Эл: немного но расширен штат сотрудников, бесплатно выделен компьютер, перечислено 200 тысяч рублей.

Большую помощь Севастьянову оказывает совместное предприятие «Сона Венчурс ЛТД», сотрудники которого осуществляют связь с зарубежными странами, предоставляют офисы в Москве для приема и осмотра иностранных пациентов. Представитель предприятия Ю. А. Чевардин считает, что расширение связей с западными странами может улучшить положение клиники Севастьянова. А сам доктор надеется и на благотворительность солидных отечественных предпринимателей: святое дело — помочь слепым детям увидеть солнце. Ведь Даня Дмитриев в прошлом году пошел в первый класс. И не специальной, а обычной школы.

Даниил СПИВАКОВСКИЙ
Марий Эл,
Йошкар-Ола.

Снимок прислал
на наш фотоконкурс
Ю. ЛУНЬКОВ.

ЭТО ВЫ ЧТО-ТО СЪЕЛИ!

Зеркало — ваш враг: видеть свое отражение нет никаких сил. Вы набираете килограмм за килограммом, хотя уверены в том, что едите очень мало. Но из ничего ничего не берется. Последите за собой, возможно, вы стали жертвой собственных привычек и поэтому набираете вес. Тест, который мы предлагаем ниже, поможет вам установить, насколько ваше отношение к еде мешает вам похудеть.

1. Просите ли вы добавки, чтобы выразить свое одобрение кулинарным способностям хозяйки?
2. В ваших правилах съесть все, что положено на тарелку?
3. Вы предпочтете застолье прогулке с друзьями?
4. Вы перехватываете на бегу?
5. Если у вас плохое настроение, вы налегаете на вкусное?
6. Когда вы возбуждены, вы съедаете больше обычного?
7. Вы берете добавку, даже если сыты?
8. За телевизором или за книжкой вы сидите с тарелкой вкусненького?
9. Вы едите быстрее всех сидящих за столом?
10. Когда вам нечего делать, вы заглядываете в холодильник?
11. Можете ли вы вспомнить все, что съели накануне?

Если вы ответили «да» на все вопросы, кроме последнего, то знайте: лишний вес у вас связан напрямую с вашими привычками. Вы едите вовсе не потому, что испытываете чувство голода. Если вы согласились с 1-м и 7-м вопросами, то, значит, вы едите даже тогда, когда сыты. Твердо отказывайтесь от лишней порции!

Ваше «да» на 2-й вопрос означает, что вы не можете оставить что-то недоеденным. Наверняка вы пробуете пищу во время приготовления чаще, чем нужно, или хватаете кусочки просто так. Чтобы проверить, насколько вы голодны, спросите себя, чего вам больше хочется: листик капусты или печенье? Если вы по-настоящему голодны, то вам будет все равно, но съешьте капусту.

Ваши «да» на 4-й, 8-й, 9-й вопросы означают, что надо немедленно изменить стиль еды: когда вы едите на бегу, делая что-то другое, или слишком быстро, вы не можете контролировать количество съеденного. Ешьте за столом, и медленно!

Ваши «да» на 3-й, 5-й, 6-й, 10-й вопросы говорят о том, что вами повелевает не аппетит, а настроение. Лучшее средство против тоски, скуки, нервозности — движение. Нервное напряжение снимет быстрая прогулка, правда, для очень ленивых есть и другой выход — теплая ванна.

Ответ «нет» на последний вопрос указывает, что вам надо вспомнить все, что вы съели вчера. Картина будет у многих нерадостная: столько лишних кусков! Забывать о них не стоит, воспоминание о вчерашней слабости поможет вам сдержаться сегодня.

Теперь вы поняли, что самое главное (но и самое трудное) — изменить свои привычки в отношении еды?

Перевод с английского Е КУДРЯВЦЕВОЙ.

Пеленок

Этот рассказ замечательного итальянского сказочника Джанни Родари взят из его книги «Двадцать историй плюс одна». И посвятил он ее всем своим читателям от девяти до девяноста лет. Ведь улыбаться и смеяться любят и взрослые, и дети. А Родари, как никто другой из итальянских писателей, умел увидеть смешное в самом простом, обыденном. А еще он был добрым и мудрым, грустный оптимист Джанни Родари, и верил твердо, что мир станет, не может не стать добрее и радостнее. Поверим же ему на слово и постараемся сами сделать этот трудный мир веселее и человечнее.

Л. ВЕРШИНИН

Приезжает дядюшка Белый Медведь

Джанни РОДАРИ

Вот уже несколько дней все Бурые медведи ходили, важно вытянув шеи.

— То ли они палку проглотили, то ли возгордились, что выиграли в футбол у козлов,— пошутил осел Мастро Куччо, который продавал на углу улицы барабаны.

Иной раз и ослы бывают остроумными.

Но он ошибся. Секрет раскрыла старая сплетница, лиса донна Акута.

— Они ждут важных гостей.

— Откуда?

— С Северного полюса.

— Значит, кого-нибудь из Белых медведей? — мудро рассудил Мастро Куччо.

— Угадали, кум. Они ждут своего дядюшку Белого Медведя. Вчера дядюшка Бурый Медведь сказал, что мы начнем смеяться над его бурой шерстью, когда увидим дядюшку Белого Медведя. Ведь он такой изящный, красивый, весь в белом, только нос черный.

— А куда они положат гостя спать? В холодильник? — спросил Мастро Куччо.

— Фи, такого уважаемого синьора и в холодильник! — возмутилась лиса донна Акута.

Вечером того же дня все семейство дядюшки Бурого Медведя вышло в сад встречать родственника. Все остальные жители поселка тоже ждали приезда заморского гостя с нетерпением и великим любопытством.

Первой подала сигнал лиса донна Акута. Она с балкона дома наблюдала в бинокль за дорогой и еще издали увидела большущий фургон, который в Италии и взрослые, и дети называют «рулот».

— Едет, едет! — закричала она.— Какой красивый рулот! Весь белый, с голубой полосой посредине. Наверно, она потому голубая, что океан в тех краях тоже голубой.

Все селение высыпало на улицу.

— А он и в самом деле очень внушительно выглядит, этот Белый Медведь,— сказал боров Мастро Порко, когда знатный гость вылез из рулота.

— В окружении своих родственников он кажется большущим куском белого крема в шоколадном торте,— заметил местный художник дядюшка Краб.

— Наверно, знатный гость привез с Северного полюса чудесные подарки! — воскликнула лиса донна Акута.

И все побежали к фургону-рулоту.

В этот самый момент дядюшка Белый Медведь говорил племянникам — бурым медвежатам:

— А я вам привез любопытную вещицу. Такого вы больше нигде не увидите.

Он распахнул дверь фургона-рулота, и малыши-медвежата увидели, что тот сверху донизу набит чем-то белым-пребелым.

— Самый настоящий снег с Северного полюса! — радостно объявил дядюшка Белый Медведь.

— Снег? А что с ним делать, дядюшка? — спросила синьора Бурая Медведица.

— Как что? Разве вы пьете лимонад теплым?

— Нет. Но мы держим его в холодильнике.

— Тогда дайте снег ребятишкам. Пусть поиграют в снежки.

— Да, но они простудятся! — возразила рассудительная Бурая Медведица.

— Тогда посыпьте им новогоднюю елку.

— Но мы покупаем снег в магазине, белый снег из пластика.

— Снег из пластика! — фыркнул дядюшка Белый Медведь.— Этот снег настоящий. Я собирал его своими лапами на Северном полюсе. Боялся, как бы он не растаял в дороге, и мчался к вам с такой скоростью, что чуть на телеграфный столб не налетел. А теперь вы говорите, что настоящий снег вам не нужен!

— Нет, дядюшка, настоящий снег очень красивый. Мы очень рады подарку,— пробормотала Бурая Медведица.

— Вижу, вам он ни к чему. У вас есть снег из пластика,— буркнул дядюшка Белый Медведь. и полез в фургон-рулот.

Синьора Бурая Медведица от огорчения расплакалась и побежала домой. За ней, грустно качая головой, поплелся и хозяин дома, синьор Бурый Медведь. И только их младшая дочка Брунетта не поняла, какая вышла неприятность. Она хлопала в ладоши и радостно урчала:

— Дядя Бьянко приехал. Дядя Бьянко приехал.

Остальные жители поселка переглядывались. Но никто не шутил и не усмехался. Хоть и по разным причинам, но все были недовольны.

Одни говорили:

— Нашел что привозить в подарок! Снег! Точно мы какие-нибудь дикари!

Другие возражали:

— Разве так принимают гостя с Северного полюса?!

А больше всех шумели и волновались малыши. Ведь дело-то было в июле. И там, за стальными стенками фургона, лежала целая гора настоящего белого снега. Наконец, один зайчишка отважился постучать в дверцу фургона.

— Синьор Белый Медведь!

— Что тебе?

— Немножко снега. Мне так хочется слепить снежок.

— И мне, и мне! — закричали лисята, щенки, котята, жеребята.

Дядюшка Белый Медведь приоткрыл дверцу. Увидел, сколько малышей толпится у фургона, и впервые за весь день улыбнулся. Вот уже из распахнутой двери фургона полетели комья снега, и вспыхнул бой, веселый, горячий бой за снег. Даже осел Мастро Куччо не удержался: скатал снежок, прицелился, бросил, и — «дины!» — загремел церковный колокол, в который угодил снежок. Малыши сразу последовали примеру осла и тоже стали кидать снежки в колокола.

Динь-дон-динь-дон!

Дядюшка Белый Медведь был в восторге: в его честь во всем селении звонят колокола.

Из окошка выглянули Бурый Медведь, его заплаканная супруга и малыши. И увидели, что дядюшку Белого Медведя несут на руках по площади. У семейства бурых медведей будто гора свалилась с плеч. Они так боялись, что теперь все будут над ними смеяться: «Ну и родственник у вас. Ничего умнее не придумал, как снег с полюса тащить!»

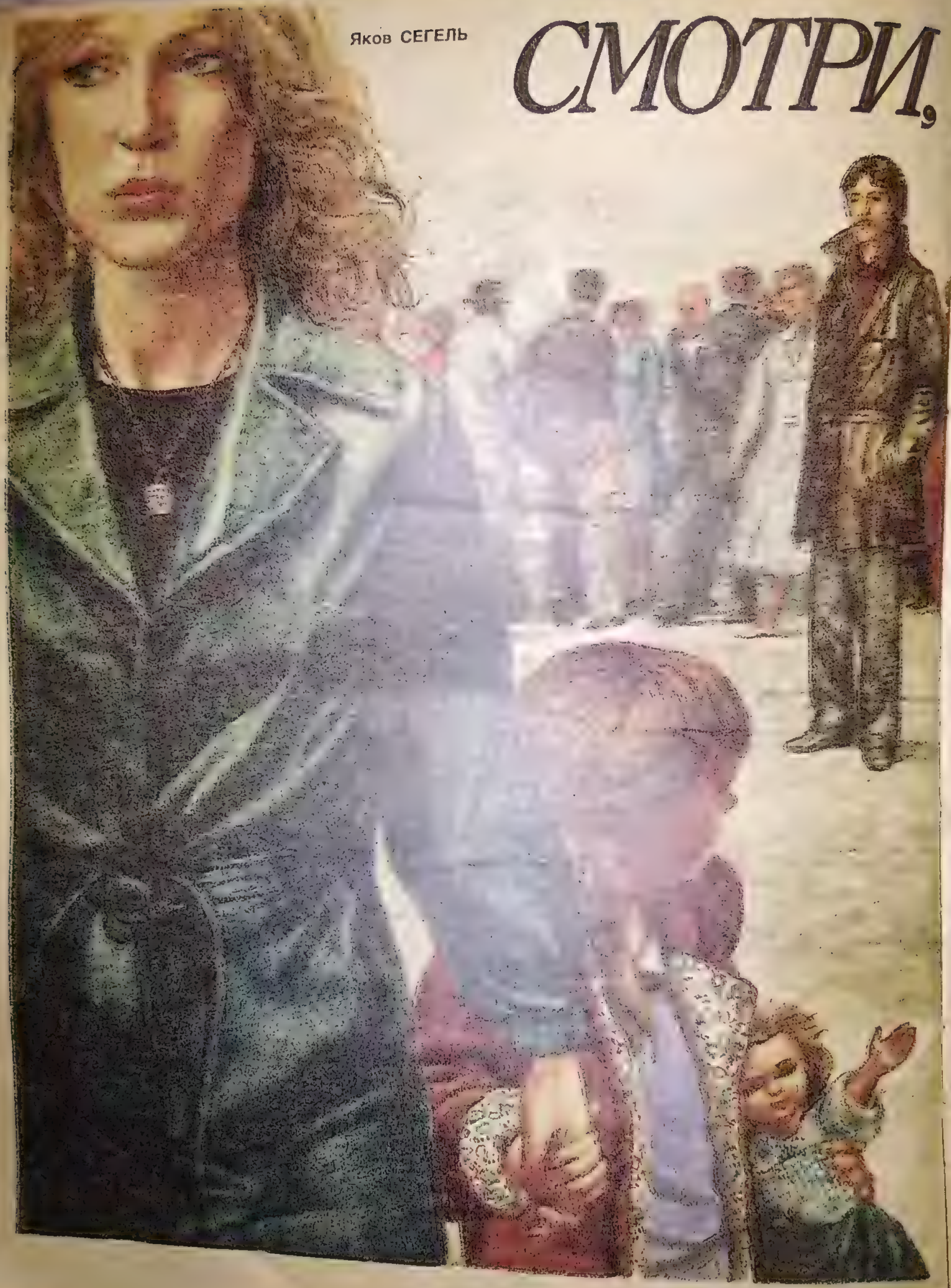
А сам дядюшка Белый Медведь из остального снега сделал мороженое и всю неделю угощал малышей. И потом у них всю неделю болели животы.

Перевод с итальянского
Л. ВЕРШИНИНА.

Рис. Л. НАСЫРОВА

Яков СЕГЕЛЬ

СМОТРИ,



ДЕВОЧКА, ВПЕРЕД

— Мама, а дядя показал мне язык.

— Не говори глупостей. Какой дядя?

— А вон тот — с усиками.

— Он, наверное, пошутил.

— Ой, мам, а он опять показывает!

— Ну и пусть.

— Мам, обернись, он и тебе покажет.

— А ты не вертись.

— Мама, он идет сюда...

— Ну, где? Ну, какой дядя?

— Вот этот... Вот...

— Где?.. Ой! Ну, ты подумай только — Костя!

— Смотри-ка, узнала все-таки...

— Как же я могла не узнать? Костя... И усы зачем-то...

— Это временно. А я боялся — не узнаешь.

— Ты же меня узнал.

— А я иду, смотрю, вроде ты и вроде не ты...

— Нет, а я сразу — Костя. Хоть и в усах, а Костя.

— Конечно, Костя, а кто же еще?.. А усы... Это так...

— Как снег на голову...

— Мама, а почему как снег?

— Так говорят, Настенька, когда что-нибудь неожиданное.

— А этот дядя неожиданный?

— В общем, да...

— А ты говорила: я его выдумываю.

— Нет, Настенька, я действительно знаю этого дядю. Вернее, знала когда-то... Подумать только! Ну, здравствуй, Костя.

— Здравствуйте! А я все-таки первый узнал вас!

— Костя, а мы разве на «вы»?

— Да вроде нет... Отвык просто... А узнал первый! Только прическа другая и цвет...

— Мама, а мам...

— Что, Настенька?

— А ты была раньше другого цвета?

— По-моему, девочка, твоя мама была рыжая. Ты была рыжая, точно?

— Но никто мне не верил, что это мои, и все равно говорили — крашеная. А теперь, когда действительно покрасилась, все считают, что я такая и есть.

— А мне так даже больше нравится.

— Значит, наконец я тебе угодила. Сколько же мы с тобой не виделись?.. А, Костя?

— Погоди, это сообразить надо. Лет восемь... Или даже десять... Девять, да?

— Дядя, а мне скоро уже семь лет будет!

— Не преувеличивай, доча, не так скоро, еще только через год, даже немного больше.

— Торопится. Наверное, поскорей в школу хочет или сразу замуж. Угадал?

— Да ну что вы, дядя, я же еще маленькая!

— Действительно, Костя, мы с Настей не будем спешить, сначала школу кончим и уж только потом замуж. Да, доча? А сколько мы с тобой не виделись, Костя, это я тебе сейчас скажу совершенно точно... Хотя это, в общем, не так уж и важно. Но не десять, не девять и даже не восемь. Меньше, Костя...

— Может быть... Может быть...

— Да нет, это точно.

— Мама, а когда мне будет семь, я пойду в школу?

— Да, доча.

— А потом замуж?

— Как повезет.

— Через сто лет?

— Может, и раньше...

— Я что хотел тебя спросить, Лена...

— Что, Костя?

— Тебе сейчас двадцать семь?

— Чуть меньше...

— Двадцать шесть, двадцать пять?..

— Почти... А какое это имеет значение? Для тебя какое?

— Просто, Лена, ты совсем не изменилась.

— Это косметика. Но все равно спасибо.

— А как зовут твою дочь?

— Ты, Костя, такой же невнимательный, как тогда. Я же уже несколько раз называла ее при тебе. Нас зовут Настя, Настенька, Настасья...

— А когда мама сердится, она называет меня Анастасией.

— Настя — красивое имя.

— Ты и тогда говорил, что это — самое лучшее имя на свете, и даже жалел, что меня зовут Леной, а не Настей.

— Как ты все помнишь!

— Вот, может, поэтому эту непослушную девочку с куклой и зовут Настей.

— А кто ее отец, если не секрет?

— Числится мужчиной...

— Я понимаю.

— А мою куклу, дядя, зовут Катей. Она моя дочь.

— Видишь, Лена, выходит, ты уже бабушка?

— Выходит, так... А у тебя, Костя, кто — дочь или сын?

— Никого. Я даже не женат. Правда, был, но как-то временно. А теперь опять вольный казак.

— Костя... Костик... Косточка... Костюшок...

— Еще помнишь?..

— Просто что-то еще помню...

— Мама, а у Кати оторвалась нога.

— Не потеряй. Или давай-ка я ее лучше спрячу в сумку, а дома пришьем.

— Лена, я что хотел спросить...

— Я знаю что.

— Вот, помнишь, мы с тобой ездили за город. В Царицыно, кажется, или в Кратово...

— В Царицыно, Костя.

— У тебя хорошая память...

— Не на все. Что-то помню, а что-то уже забыла...

— Мы тогда еще спрятались от дождя под какой-то крышей...

— Это был сеновал.

— Сеновал, точно... И ты тогда сказала, что я был первым в твоей жизни.

— А какое это сейчас имеет значение?

— Я еще что-то хотел спросить...

— Спроси.

— Тебе тогда было хорошо со мной?

— А тебе?

— Очень!

— Ну и прекрасно. А как было мне — это уже не важно... И потом, Костя, ты почему-то очень заспешил, заспешил...

— Я боялся: мама дома будет волноваться.

— А я тогда жила в общежитии, и за меня никто не волновался.

— Нет, а за меня — мама.

— Ну, положим, ты мог ей позвонить. Я тогда постеснялась тебе это сказать.

— Позвонить я ей, конечно, мог. Не догадался как-то...

— Прости, а она... жива?

— А что ей сделается? Она на сто лет запрограммирована.

— Мы с тобой так бежали на электричку, что я думала, у меня разорвется сердце.

— Ты тогда задумала какое-то желание...

— Если успеем на электричку — сбудется, а не успеем — не сбудется, я так задумала.

— Мы ведь успели.

— Но желание все равно не сбылось.

— А ты помнишь, что ты задумала?

— Сейчас это тоже не имеет значения. И давай, Костя, прощаться.

— Ждут дома?
— В общем, да.
— Муж?
— Да.
— Мама, а...
— Помолчи, пожалуйста, Настенька. Помолчи.
— Лена, а какое ты все-таки тогда задумала желание?
— Сейчас это тоже уже не имеет никакого значения.
— И все-таки. Просто интересно. Или это секрет?
— Тебе, значит, просто интересно... Просто...
— Да, какое было желание?.. Боишься, не пойму?
— Чего уж теперь бояться, Костя? Теперь-то чего?..
— Тогда скажи.
— Нет, не скажу.
— Почему?
— Да потому, что прошло не десять, не девять и не восемь лет, а ровно шесть с половиной! Понимаешь? Просто шесть с половиной. И потому, что мы ездили тогда не в Кратово или Царицыно, а точно в Царицыно. Но ты прав, все действительно очень просто.
— Да, в Царицыно, я вспомнил.
— Вот так... Не шали, Настя, мы уже идем.
— А какое все-таки было желание?
— Дядя, а у вас оторвалась пуговица.
— Спасибо, Ксюша, я знаю.
— А меня зовут не Ксюша.
— Прости, пожалуйста, я оговорился.
— Прощайся, Настя. Дядя, наверное, спешит.
— Я никуда не спешу.
— Тогда, значит, мы спешим. Прощайся, Настя.
— До свидания, дядя.
— Все. Будь счастлив, Костя.
— Лена...
— Ну, я слушаю, Костя, слушаю.
— Лена, а можно я позвоню тебе?
— А какой смысл?
— Просто позвоню, и все...
— Зачем?
— Ну, не знаю зачем... Ну, так... Какой номер?
— Нет, Костя, не стоит. Не надо, Костя.
— Мама, ты забыла наш телефон? А я помню: 181-01-68. Правильно?
— Какой-какой, я не расслышал?
— И не надо.
— Лена, а помнишь, мы еще ходили зачем-то в планетарий?
— Помню. Я все помню, Костя.
— Мама...
— Что, доченька?
— А тот дядя еще смотрит на нас.
— Смотри, девочка, вперед и не оборачивайся...

Рис. А. ДУДИНА.

О любви, опасностях и сказках

НПП «МЕТА-ПРИБОР» НАЧИНАЕТ ПОДПИСКУ:

1. Франсуаза Саган. «СМУТНАЯ УЛЫБКА».

Четыре прекрасных романтических романа о любви.

Женщины всех возрастов покорены романами Саган. Для мужчин «Смутная улыбка» — потайная дверь в мир любви, в мир чувств женщины.

Твердый переплет, 360 стр. Цена 49 руб. 90 коп.

2. Лион Фейхтвангер. «ЛЖЕ-НЕРОН».

Блистательный Рим первых десятилетий от Рождества Христова. Императору Нерону угрожает смертельная опасность: его соперник, посягнул на царственный трон. О том, как развсрачивалась эта драма, о ее неожиданном финале вы узнаете из романа знаменитого немецкого писателя XX века Лиона Фейхтвангера «Лже-Нерон».

Твердый переплет, 340 стр. Цена 49 руб. 90 коп.

3. А. Н. Афанасьев. «РУССКИЕ ЗАВЕТНЫЕ СКАЗКИ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ».

Серый волк, Иванушка-дурачок, Василиса Прекрасная и многие другие, знакомые всем по сказкам в переложении замечательного русского сказочника Афанасьева.

Судьба одной из его книг — «Русских заветных сказок» — удивительна. При жизни автора книга вышла только в Швейцарии, российская цензура не пропустила ее. Наше издание первое в России.

Нет ничего более смелого, веселого и откровенного, чем «Русские заветные сказки» Афанасьева.

Мягкая обложка, 130 стр., с иллюстрациями. Цена 24 руб. 90 коп.

Все эти книги в ближайшее время выйдут в свет. В первую очередь их получат те, кто оплатит стоимость, перечислив деньги на р/с НПП «Мета-прибор» № 000609851 в областном управлении ЖСП г. Новосибирска МФО 224961. Квитанцию почтового перевода и ваш заказ на книги вышлите, пожалуйста, заказным письмом по адресу: 630076, г. Новосибирск, а/я № 157. Книги высылаются также наложенным платежом.

Телефоны для справок: (3832) 21-86-96, (3832) 67-32-82.

Оптовым книготорговым организациям предоставляется торговая скидка до 25%. У нас всегда широкий выбор литературы. Доставка нашими силами за наш счет.

Телефоны для справок: (3832) 22-12-36, (3832) 22-61-46; оптовым книготорговым организациям: (095) 331-67-27 (в Москве).

Телефакс: (3832) 69-09-48.

ПОСЛЕДНИЙ ШАНС ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ НЫНЕШНЕГО ГОДА!

Ассоциация преподавателей столичных вузов «Московский Лицей»:

— оригинальные методики обучения по всем предметам школьной программы;

— высокая эффективность, подтвержденная многолетней практикой;

— индивидуальное общение с лучшими преподавателями;

— тестирование по профориентации;

— 81% поступивших в прошлом году;

— льготные цены.

Подробная информация об учебных программах, порядке и условиях заочного обучения высылается бесплатно. Все, что требуется, — направить письмо-заявку по адресу: 125190, Москва, а/я 145. Не забудьте вложить в письмо конверт со своим адресом. Телефоны для справок: (095) 188-59-71, 188-33-10.

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТИКИ

Проводит лечение по восстановлению роста волос при полном облысении у женщин.
Телефон: (095) 205-70-79. Справки с 10 до 14 часов.

ПРИОБРЕТЕМ у организаций и частных лиц желчный камень крупного рогатого скота. Возможен обмен на импортные товары.
Телефон в Москве: 235-82-88.
Адрес: 109649, Москва, а/я 1. Сервис-бюро «Арго».

А НУ-КА, ДЕТОЧКИ!

Так будет называться конкурс, который мы объявляем. Мы — это Центральный совет федерации детских организаций и «Крестьянка». В Центральном совете есть специальная программа «Древо жизни», задача которой — помочь детям освоиться в мире. А «Крестьянка» озабочена тем, чтобы дети успешно встали на ноги, приучались брать на себя заботы.

Конкурс рассчитан на детей от семи до семнадцати лет, причем для каждой из трех возрастных групп мы предлагаем разные вопросы. Тех, кто ответит лучше всех, ждут награды: отдых в «Артеке», или экскурсия по Москве, или поощрительный приз. Вот вопросы к претендентам на победу.

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ (А)

1. Напишите нам самую смешную историю, в которую попадали вы, ваши друзья, ваши родители, члены вашей семьи.

2. Напишите нам о самом потрясающем вранье, с которым вы сталкивались. Кто врал — вы или кто другой,— не важно.

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ОТ 10 ДО 14 ЛЕТ (Б)

1. Что вы умеете делать очень хорошо? Каким ремеслом владеете? Кто вас этому научил и как он вас учил?

2. Если бы вы были родителем — отцом или матерью,— что бы вы стали делать, чтобы успешно воспитывать ребенка (себя)? И почему стали бы делать именно это? Какого результата вы бы добивались?

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ОТ 14 ДО 17 ЛЕТ (В)

1. Если бы вы были директором той школы, где учитесь, что бы вы предприняли, чтобы ваша школа была хорошей и успешно учила детей? И чего бы вы не стали делать ни в коем случае?

2. Если бы вы были самым большим начальником в вашем городе, поселке, селе, что бы вы сделали, чтобы жить в вашем городе, поселке, селе было хорошо? Как именно сделали бы это? Где брали бы средства и силы? Чего не стали бы делать ни в коем случае?

Ответы посылайте по адресу:
101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, д. 14, журнал «Крестьянка», конкурс «А нука, деточки!». Укажите свою возрастную группу — А, Б или В и адрес, имя, фамилию, если есть, номер телефона.

Рассматриваются ответы, которые придут в редакцию не позднее 31 мая — чтобы победители успели уже этим летом поехать в «Артек» или в Москву.

Ответы, которые больше других понравятся редакции, мы опубликуем. Но учтите: мнения сотрудников редакции еще не мнение жюри.

Желаем удачи!

Рис Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

КОРОБЕЙНИЦА ПОКА ПРЯЧЕТСЯ

В деревне Хотеичи появилась старушка и стала ходить по избам, предлагая товар — теплые тапочки домашнего пошива. Таких в магазинах не продают: двойное сукно, утепленный верх на манер ботиков, легкая, прочная подошва. И цена подходящая. Коробейницу просили приезжать еще и привозить товара побольше.

Василиса Петровна, пенсионерка, бывшая ткачиха, занималась этим промыслом давно и подумывала о том, как приохотить к нему свою дочь, диетсестру заводского профилактория (ее семья — муж и два сына — едва сводила концы с концами).

Однажды зять Василисы Петровны пришел в очередной раз попросить взаймы, а та возьми да и посади его за швейную машинку: «Сколько лет работаете на своих фабриках-заводах, а на мебель все никак не накопите. Учись!» Поздней ночью ушел от тещи Николай, сначала дико ему было сидеть за машинкой, потом раззадорился. Семь пар испортил, восьмая вышла не хуже тещиных.

Софья, дочь Василисы Петровны, сначала очень удивилась, но, выслушав мужа и примерив сшитую им обновку, решила: «Будем шить».

Старая зингеровская машинка перекочевала в их квартиру. Софья узнала, куда отвозят обрезки драпа и сукна московские швейные фабрики, а вскоре нашла место, где сжигали обрезки искусственного меха. Выправила патент и стала шить чудные тапочки с мехом. Сначала, как и мать, ездила по деревням, переступая через страх услышать в спину «спекулянтка, мошенница». А потом заключила договор с местным магазином.

Куплены мебель, телевизор, ковер. Софья даже не предполагала, что будет заниматься коммерцией и после того, как семейный бюджет основательно пополнится. Но отказаться от своего бизнеса не смогла! Ей понравилось не только шить, но и находить новых партнеров, заключать выгодные контракты — товар брали везде, сделан он был со вкусом и добротно. Старший сын — первый мамин помощник — писал из армии: «Как хорошо, что сейчас можно, не прячась, зарабатывать на жизнь своим трудом».

Семейный бизнес перерастает в малое предприятие. Софья с мужем взялись строить дом в деревне, где будет и мастерская для пошива тапочек. Работать там смогут женщины, которые сидят с детьми и свободны лишь несколько часов в день.

Семья старается не мелькать перед знакомыми с тюками и большими сумками. Швейную машину держат в ванной, чтобы не шуметь, не мешать соседям. До тех пор, пока трудолюбивых и умелых у нас будут называть куркулями, Софья не намерена афишировать свою коммерцию. И мы, чтобы не помешать этой работящей, дружной семье, изменили имена действующих лиц.

Т. БАРТЕНЕВА
Московская область.

«ВЕЗЕТ ЖЕ...»

...Дети совсем не шумели, не просились гулять, все норовили прилечь — на языке медицины это называется «повышенная утомляемость». В санатории «Луки» приняли на лечение и отдых детей Чернобыля. Все как обычно: свежий воздух, процедуры, лекарства. А одной группе — тридцати ребятам — ко всему прочему перед завтраком давали какую-то болтушку, хорошо, что хоть запивать надо было соком.

Ребятам этой группы и анализы приходилось сдавать чаще, к ним часто приезжал Виктор Рафаилович Нанос, расспрашивал, не болит ли голова, сердце...

Через месяц ребят нельзя было узнать: бодрые, веселые, с прогулки не вытащишь. И анализы отличные: гемоглобин заметно вырос.

Да, ребятам повезло. Энтузиасты, убежденные в целебной силе перепелиных яиц,— главный специалист по науке проиаводственно-научной системы «Перепел» Виктор Рафаилович Нанос и директор экспериментальной птицефабрики Лев Ильич Кроик — достучались наконец до медицины, нашли тех, кто пошел на эксперимент. Знали, что уж вреда-то перепелиные яйца точно не принесут никакого, а польза от них огромная.

Подмосковная птицефабрика, которой руководит Кроик, предоставила белорусскому санаторию «Луки» 13 тысяч перепелиных яиц бесплатно. Тридцать ребятишек, каждый из которых получил по 225 перепелиных яиц, выздоровели быстрее, чем те, кого лечили таблетками и уколами. Значит, эксперимент удался.

По многочисленным просьбам наших читателей сообщаем адрес птицефабрики: 141552, Московская область, Солнечногорский район, п/о Ржавки, НПО «Комплекс». Телефон: 534-23-00.

Т. ЛУЧКОВА

Поражение Калиостро

Начало
чтобы на стр. 14.

ритории современной Латвии, позже вошедшее в состав России. Работа закипела. Обычная: Калиостро устраивал сеансы спиритизма, вызывал тени и духи, варил золото с жадноватыми местными баронами, даже лечил по своему обыкновению взварами и эссенциями. Был он силен по части внушения больному, что все обойдется. Так сказать, психологическая терапия. Показывал чудеса: в графине воды желающие могли видеть, что творится на больших расстояниях. Верный себе, обещал в столице, Митаве, отыскать грандиозный клад.

Работа другая. Там, в России, на троне сидела опытная старуха. Тертый калач. К ней просто так не подкатишься. А между тем именно русская императрица и была нужна Калиостро. Эта мотовка, опустошив казну ради двухметровых гвардейцев-любовников, наверняка нуждалась в золоте. Если бы ее вовлечь в алхимические занятия: увлечь тайнами магии! Почему бы и нет?

Король английский Генрих VI, попав под влияние команды алхимиков, наводнил страну фальшивым золотом, выдавая за него обыкновеннейшую медную амальгаму. То же самое случилось и во Франции. Даже императорствующие женщины занимались превращением всякой ерунды в благородный металл. Само собой, вслед за Екатериной II потянулись бы ее придворные, у которых настоящего золота больше, чем у всех алхимиков мира, фальшивого.

А болезни! Среди них есть встречающиеся только в России. Когда ничего не болит, кроме души. А поди ее пощупай! Истинная находка для Калиостро. Вот это пациенты! Но как найти подход к российской государыне? Она хоть и разыгрывает из себя либералку, сочувствующую всему талантливому и оригинальному, однако сильно себе на уме. Неужели она не клюнет на возможность омолодиться? С таким-то, судя по портретам, двойным подбородком и неутихающей страстью к дюжим молодцам? Ах, только бы попасть в Зимний к ней на аудиенцию!

Для этого в Митаве Калиостро втерся в доверие к немецкому семейству Рекке. Пусть седьмою водой на киселе, но они доводились родней династии, царствующей в Петербурге. Маг и волшебник напустил туману насчет того, что у него сверхсекретная миссия к Екатерине II, вследствие чего Курляндии может перепасть лакомый кусочек.

Но «...в главном своем намерении граф ошибся». Екатерина Великая не только не удостоила его беседы, но даже не пустила на порог Зимнего дворца. «Сия несравненная государыня,— свидетельствуют очевидцы,— тотчас проникла обман». Вероятно, все-таки не «тотчас». Чрезвычайно основательно относившаяся к тому, что творилось вокруг, умевшая верно оценить самую разнообразную информацию, стекавшуюся из разных краев, Екатерина, безусловно, была наслышана о человеке, будоражившем Европу своими чудесами. Ее трезвый, практичный ум противился чужеземным восторгам. Она действительно была, как писали современники, «явная неприятельница всякой сумасбродной мечты» и затуманивания мозгов.

В 1782 году по ее инициативе велено было за толкование снов отсылать к суду. Расклад прост. Увидел человек, к примеру, во сне похороны. «Стало быть, скоро свадьба»,— говорят. Это ладно. А если такое, что предвещает беду, болезнь, смерть свою или близких? И ходит православный как в воду опущенный, и небо ему с овчинку кажется. Все вкривь да вкось идет. У генерала — сражение, у сапожника — каблук, у строителя — свая, у пахаря — борозда. Блины в государстве горят, мосты ветшают, бумаги не движутся. Зачем дело то делать, ежели сон не сегодня-завтра сбудется...

Калиостро рвал и метал: опасно заниматься в России таинственным ремеслом!

По правде сказать, русский человек действительно проявлял стойкое равнодушие к алхимии. Хотя заморские книжки по этой части толмачи переводили. Да и сами алхимики-путешественники наезжали на Русь из Европы. Только подолгу не задерживались. Делать тут им было нечего.

Во-первых, православный человек с большим подозрением смотрел на то, что шло от «латинян». В частности, и занятие алхимией, благословленное католической религией, считалось для русского неприличным и неприемлемым.

Во-вторых, практическая химия на Руси вплоть до XVII века развивалась своим путем, не особенно поглядывая на Запад. Это не означало, что русские мастера исповедовали затворничество. Еще в X—XI веках они с успехом перенимали приемы химической техники Византии, Армении, стран Востока. Но и сами изобретали вовсю и осваивали новые химические технологии. Достаточно взять рецептурные сборники Древней Руси под названием «Травники», «Цветники», «Лечебники», чтобы убедиться, как тонко разбирались наши предки в том, от чего и как надо лечить человека.

В XVI веке была введена и специальная должность — алхимист, т. е. человек, занимающийся приготовлением лекарств. Спутать алхимика с алхимистом — все равно что уравнять психа с психиатром.

К колдунам, конечно, бегали. Не без того. Но делали это потихоньку, с оглядкой, когда все другое было перепробовано. Тут скорее действовала не убежденность, что поможет, а русское «авось». Кроме того, и это момент очень существенный, обращаться к колдуну означало якшаться с нечистой силой, что считалось грехом, преступлением против православной веры. Официальная политика тут была однозначной. В 1716 году в воинском уставе специально было записано: «Если кто из воинов будет чернокнижник, ружья заговорщик и богохульный чародей, такого наказывать шпицрутеном и заключением в железа...»

Во всяком случае, в Петербурге 1780 года, когда туда заявился Калиостро, четко знали, как говорят, ху есть ху. И врачебная практика графа, перекинувшегося на медицину, пошла из рук вон плохо.

Большим доверием в Петербурге пользовался в то время старичок по имени Ерофеич. Никаких подробностей из жизни врача-самоучки, талантливого от Бога, не сохранилось. Зато эликсир — скорее всего это была настойка из трав — спустя столетия считался прекрасным лекарством и носил имя своего изобретателя. И у екатерининских царедворцев, и у простолюдинов этот «ледащий мужичонка» пользовался большим авторитетом и был нарасхват. Кроме него, врачевали и иностранцы, которые, видимо, сумели делом завоевать доверие петербуржцев. Калиостро оставался как бы не у дел.

Более того, публика могла смотреть снисходительно, когда в своем парчовом наряде, от головы до пят изукрашенный таинственными иероглифами, буквами, изображениями жуков, обвешанный венками и рыцарским мечом, Калиостро творил свои похожие на театральное представление сеансы. Но доверить ему здоровье?..

Современники рассказывали, что личный лекарь императрицы, еще в бытность итальянского колдуна в Петербурге, отдал в печать труд, в котором разоблачал невежество «великого химика» и «все наглые его обманы».

Другой врач вызвал Калиостро на дуэль, уличив его в шарлатанстве. «Так как вызванный на поединок имеет право выбрать оружие,— сказал Калиостро,— и так как теперь дело идет о превосходстве противников по части медицины, то я вместо оружия предлагаю яд. Каждый из нас даст друг другу по пилюле, и тот из нас, у кого окажется лучшее противоядие, будет считаться победителем». К сожалению, дальнейшие подробности такого оригинального поединка нам неизвестны. Однако нет основания сомневаться, что самую горькую пилюлю граф Калиостро все же получил в России.

Если он все больше и больше скисал от неудач, то Лоренца, напротив, словно расцветала под северным небом. На то были свои причины. Но прежде скажем о том, что и по профессиональной части у нее тоже было все в порядке. Она открыла магические сеансы специально для дам. И они стали пользоваться боль-

ным успехом. Тем более что она как бы между прочим то там, то здесь сообщала, что ее сын служит офицером в голландском флоте. Марьи Ивановны морщили лбы в арифметических подсчетах. Сколько же лет этой сияющей молодостью и здоровьем женщине при взрослом сыне? Тут действительно без сверхъестественных сил обойтись не могло.

Оставляя дам в замешательстве и размышлении, Лоренца устремлялась к петербургским кавалерам. Здесь дела шли вовсе не потусторонние, а самые что ни на есть земные.

...Единственный глаз светлейшего князя Потемкина смотрел в окно роскошного дворца на Миллионной весьма хмуро. Григорию Александровичу шел сорок второй год. Мужчина, что называется, в самом соку. Однако уже столько всего было перепробовано, что делалось скучно. Все звезды схвачены, все рыбки переловлены, и среди них самая крупная — императрица Екатерина. Правда, «Катеньку» так и не удалось затащить под венец и любовь их поистощилась, но Потемкин умел одну неудачу покрывать десятком иных везений. Особенно по женской части. Вот где его любознательности не было предела! И поэтому, вспомнив помощницу графа Калиостро, а ясно было, что мать-природа трудилась над этой козочкой не спустя рукава, «светлейший» повеселел...

Романы Потемкин крутить умел, и скоро над Петербургом стоял дым коромыслом. Лоренца опустошала на полновесное княжеское золото ювелирные и меховые лавки, а ветер бешеных троек, сопровождавший их марш-броски из имения в имение, напрочь избавил ее голову от магических бредней. Глаз, выбитый когда-то Потемкину Алешкою Орловым, не мешал. Лоренца оценила несомненные преимущества очаровательного и щедрого «циклопа» перед всеми, кого знала раньше. На все увещевания своего мужа, вдруг обернувшегося ревнивцем, дерзко отвечала на непереводимом римском диалекте.

И тогда Калиостро решил: надо бежать...

— Да, я не скрываю этого, синьора, я бежал. Что оставалось делать? Ваша царица Екатерина... Само коварство! Она выставила меня на посмешище в своей комедии «Обманщик». А ничто так не опасно для таинственного ремесла, как смех! Моей репутации великого мага, духовидца и целителя был нанесен смертельный удар. И сердцу тоже. Этот юбочник Потемкин поначалу притворился моим поклонником. Каков каналья! А потом о его любовных похождениях с моей женой говорила вся Европа!

— А что же было после Петербурга?

— Я метался из страны в страну. Теперь уже не от жажды впечатлений, а от кредиторов. Мое обаяние мало на кого действовало. А напрасно! Ведь я предсказал французскую революцию и падение Бастилии. Это вам не штучки с потопами. Кто-то из недругов донес на меня, и в сентябре 1789 года я был брошен в самую страшную итальянскую тюрьму св. Ангела. Римская инквизиция, эти болваны, обвинила меня в ереси, назвала магом-обманщиком и приговорила к смертной казни. Но папа Пий VI — ангельская душа — заменил ее вечным заточением. По вашим неверным сведениям я умер вскоре после произнесения надо мной приговора.

— Разве этого не случилось?

— Вы шутите! Я буду жив до тех пор, пока чистые идеи и ясные понятия отступают перед заблуждениями и предрассудками! А грядет ли этому конец? То-то. Напротив, сейчас я полон сил и энергии, видя, что мое ремесло переживает пору возрождения. Это маленький реванш за то давнее поражение в России. Между нами говоря, Потемкин, как, впрочем, и другие ваши земляки из XVIII века, не были дураками. О, нет! Мое почтение, синьора!

Людмила
БЫЧЕНКОВА

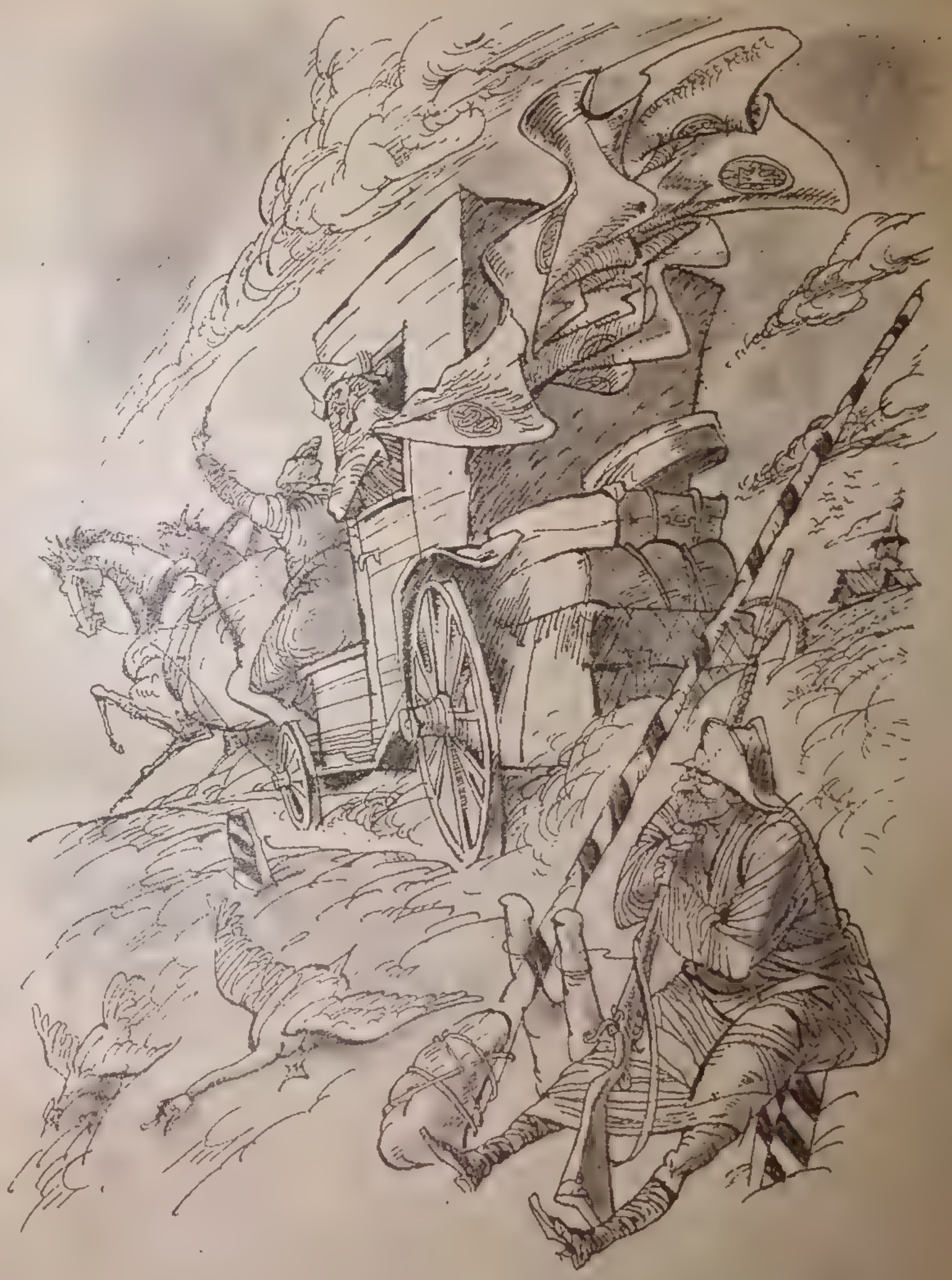


Рис. В. СКРЫЛЕВА.

Лавка бодрых разносчиков

Для тех, кто любит...

Внимательный читатель, разумеется, уже заметил, что в нашей Лавке он не в первый раз, а во второй. Это радует и позволяет питаться надеждой видеть вас у нас и впредь.

Спешим также уведомить наших завсегдатаев, что, как в любой порядочной Лавке, у нас имеется не только основная гостевая площадь, но и подсобка. Иначе говоря, кулуары, где рождаются самые невероятные слухи, плетутся интриги, укрывается дефицит.

Именно здесь, в этом рассаднике всего нового и живого, Лавочная Комиссия лично «накрыла» блуждающую идею создать Клуб любителей «Крестьянки». Все попытки скрыть идею от широкой общественности потерпели провал.

В этой связи работники Лавки вынуждены официально известить всех заинтересованных лиц, что 7 января, на Рождество Христово, в Московском театре эстрады состоялась презентация Клуба любителей «Крестьянки», после чего Клуб вышел из подсобки и перешел на легальное положение.

Вместительный зал театра был до отказа заполнен почитателями «Крестьянки». Лишь взвод военных курсантов прибыл сюда на предмет «подженироваться», полагая себя любителями крестьянок, что в наше голодное время вполне объяснимо. Разобравшись, что речь идет о журнале, будущие офицеры не огорчились. А увидев в среде «любителей» писателя Михаила Жванецкого, даже обрадовались и зааплодировали вместе со всеми.

Лавочную Комиссию на презентации Клуба также представляли: артисты Клара Новикова и Ефим Шифрин, композиторы Лора Квинт и Марк Минков, группы «Нескучный сад» и «Комбинация», певец Андрей Билль, писатели-сатирики Михаил Генин, Виктор Коклюшкин, Сергей Кондратьев, Альберт Левин, Лев Новоженов. Свои пожелания Клубу принесли газеты «Вечерний Клуб», «Московский комсомолец», «Труд», еженедельник «Неделя», сатирический киножурнал «Фитиль». Мешал выступающим, перебивал одних и представлял других Владимир Альбинин.

Рождественские посиделки Клуба любителей «Крестьянки» станут теперь традиционными. Следите за афишами!

ЛАВОЧНАЯ КОМИССИЯ

ЛАВОЧНЫЕ ИСТОРИИ

ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ

Публика в Лавке подбирается самая разная. Все больше с вопросами пристают.

Вот пожалуйста! Что такое текущий момент? Это когда старый дом уже сломали, а новый — еще нет, не построили. Понятно? Скажу яснее.

Когда старый урожай уже съели, а новый — еще нет, не убрали. Или даже не посадили. Или посадили как раз тех, кто сажал и сеял, и теперь убирать стало некому. Но этого никто еще не заметил, и потому все живут видами на будущий урожай. А виды и перспективы у нас всегда впечатляющие. То есть дух захватывающие и очень обнадеживающие... Нет, дедушка, я не жил при царе, но верю, что в 13-м году все было как следует. И к следующему 13-му году тоже обещают полный ажур. И в это я верю. А сейчас — текущий момент. Ясно?

Нет, это не мусор от старого дома. Мусор левее. Это завезли часть кирпича для строительства нового... Почему битый? Я же не сказал: «весь», я сказал: «часть»... Словом, на текущий момент... Ну, хорошо, на сегодняшний день одним жить уже негде, другим — еще негде. Но есть цель, надежда и желание пережить текущий момент...

Теперь вы... Почему обеденный перерыв в продуктовых всегда совпадает с вашим? Нет, не потому, что продавцы любят есть в одно время с вами. Это сделано в ваших же интересах. Чтобы вы спокойно обедали под песни по заявкам, а не носились как чумные в поисках съестного... Где достать нужные лекарства? Пойдете прямо, потом налево через двор, у аптеки направо и через квартал снова прямо, никуда больше не сворачивая. Лекарства держите всегда под рукой, чтобы было легко достать в дороге. Счастливой прогулки!

Что, опять текущий момент? Потолок текущий... Это совсем просто. Возьмите таз... Нету? Тогда ведро. Тоже нет? За этим к нам в Лавку и пришли? Ошиблись, товарищ. Наша Лавка дает только советы. Как говорится, вся власть полезным советам! Два совета в одни руки. В других местах вам и этого не давали? Вот видите! Наша Лавка лучше всех. Поэтому советуем отключить воду во всем доме. Уже отключили... А что же тогда течет? Да, господа, текущий момент непредсказуем и необъясним. Тем интересен...

В Лавке дежурил
В. АЛЬБИНИН.

К СЛОВУ О ДЕТЯХ...

Два школьника сидят в автобусе. Входит старушка и говорит:

— Не могли бы вы, хлопцы, встать, ведь перед вами женщина!

Один попытался встать, но второй его остановил:

— Сиди. Я эти «приколы» уже знаю. Ты встанешь, а она сразу займет твое место.

●

Отец с сыном выходят из кинотеатра:

— Папа, а почему мусульмане не едят свинины?

— А мы ее часто едим?

●

— Вот женишься, сынок, тогда поймешь, что такое счастье!

— Да?

— Да, но будет поздно...

●

Ребенок никак не засыпает. Мать говорит мужу:

— Может, мне ему что-нибудь спеть?

— Ну, не надо так сразу! Попробуй сначала поговорить с ним по-хорошему...

Вспомнил и записал
Иван ГУМНО.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

ШУМНЫЙ БАЛАГАН

Брянск ликовал. Афиши фестиваля студенческих театров эстрадных миниатюр трех суверенных государств висели всюду, даже в витринах продуктовых магазинов. При этом отнюдь не прикрывая стыдливую наготу прилавков. И закусить, и выпить в Брянске есть что. Только колбас мы насчитали в продаже пять сортов... Но, тьфу, тьфу, не будем о хорошем, а то москвичи и санктпетербуржцы потеряют к нашей Лавке интерес. А она вовсе не продуктовая, как мы уже объявляли в предыдущем номере, а скорее наоборот...

Так вот, в славном городе Брянске вторично устроили «Шумный балаган» — состязание молодых остроумцев, озорников, талантов. Ей-Богу, сидя в жюри, наш лавочник хохотал как зарезанный и неприлично аплодировал удачным шуткам, нарушая церемонный этикет президиума. Но что с собой поделаешь, если в самом деле смешно?

Теперь о тех, кто участвовал в борьбе за большого Брянского Волка — главный приз для лучшего студенческого эстрадного коллектива. Сосчитать всех не удалось, но известно точно, что в борьбу включилось по четыре вуза от каждого государства. Имеются в виду Беларусь, Россия и Украина. Отвлекаясь, скажу, что студенты по поводу вдруг ставшего международным Брянского фестиваля и здорово шутили, и откровенно переживали, что этот «балаган» может стать последним.

Несколько слов о судьях. В жюри заседала исключительно солидная публика, украшением которой были самые знаменитые люди Брянска: артисты, режиссеры, редакторы. Один из них оказался даже главным организатором фестиваля, но поразил меня еще и тем, что он первый секретарь местного комсомола и что в этой организации, кроме него, видимо, есть кто-то еще... Экспертов юмора из Москвы возглавлял Сергей Кондратьев, известный всем телезрителям именно под этой фамилией...

Отлично организованный фестиваль продлился неделю и обнаружил явных лидеров...

В итоге главный Брянский Волк отправился в Рязань, в знаменитый радиотехнический институт. Второе место добыли в суровой борьбе студенты из города Новомосковска Тульской области, где прописался филиал Московского химико-технологического института, а ярославским ребятам из политеха досталась «бронза».

Что показал и чему научил нас всех этот фестиваль?

Во-первых, сама идея замечательно интересная: общаться, дарить друг другу улыбки. Когда это еще можно делать, как не в пору юности? Некоторые, конечно, делают попытки и потом, но от жен и мужей слышат критику более смелую, чем наша.

Во-вторых, блестяще продуманная организация фестиваля вызывала у всех участников чувство комфорта и уюта. Скептики могут приуныть, но надо признать: организаторски комсомол проявил здесь себя в лучших традициях. Для аргумента приведу один факт: в программке фестиваля наряду со всеми телефонами и адресами лечебно-транспортных объектов, полезных гостям незнакомого города, адрес круглосуточного коммерческого магазина, где можно купить все, включая...

Опять я про магазин!.. Извините... Наша Лавка желает фестивалю, несмотря на все суверенитеты, все-таки жить, шутить и «шумно балаганить». Столько у нас талантливых молодых людей! И ведь представьте, остроумный инженер — это же не просто хороший инженер, это еще вскорости муж и чей-то друг. Учитель или врач с юмором — подарок тоже. Всем бы пожелать таких специалистов и спутников жизни! И пусть их будет больше. Не будем им мешать, если не можем помочь, как, например, Брянск, встречаться, состязаться, шутить.

К. ЛАВКИН, спецкор.

В. ПАНКОВ

ГОЛЛАНДЕЦ

Шло собрание колхозников, когда появился он. В камзоле, ботфортах и почему-то в парике. Подошел к председателю.

— Питер ван Рейн из Голландия, фермер...

— Очень приятно, Колосков, председатель.

— Я хотеть передать голландский опыт ваш земля.

— Товарищи, человек из Голландии! — обрадованно объявил председатель колхозникам.— Хочет у нас поработать.

— Что, колхозником? — не поверил кто-то из зала.

— Зачем колхозник? Фермер,— поправил голландец.

— Фермером! Ишь ты! — зашушукались в зале.

— Мне нужно 50 гектар земля... — начал голландец.

— Хоть сто,— заверил возбужденный председатель,— земли у нас сколько угодно. Для вас дадим самую лучшую землю.

— Спасибо,— кивнул голландец,— а как у вас с тракторами?

— Дадим самый лучший!.. Из того, что есть.

— Семена?

— Семена изыщем. У соседей попросим.

— Зачем соседи? У вас нет?

— У нас безродные семена, мусор. Мусор сеем, мусор и убираем.

— Мусор нехорошо. Надо здесь подписать,—

сказал голландец и положил перед председателем бумагу.

— Ух, деловой,— удивился председатель, но подписал.

— Спасибо,— сказал голландец, уходя из зала.

В зале сразу наступила тишина.

— Че ж ты, Семеныч,— встал Васька Пухов,— своим не даешь земли, а чужим — вона...

— Как же ему отказать? — покачал головой председатель.— Иностранец же...

У речушки сидела женщина с термосом и ждала.

— Петь, ну как?

— Порядок, Клав. Дали землю! — И показал бумагу.

— Ой, а не раскроют?

— А как, Клав? Работать-то мы станем не хуже голландцев.— Он снял с головы парик и вытер им пот со лба.— Ты пойми, иначе же хорошей земли у них не добьешься.

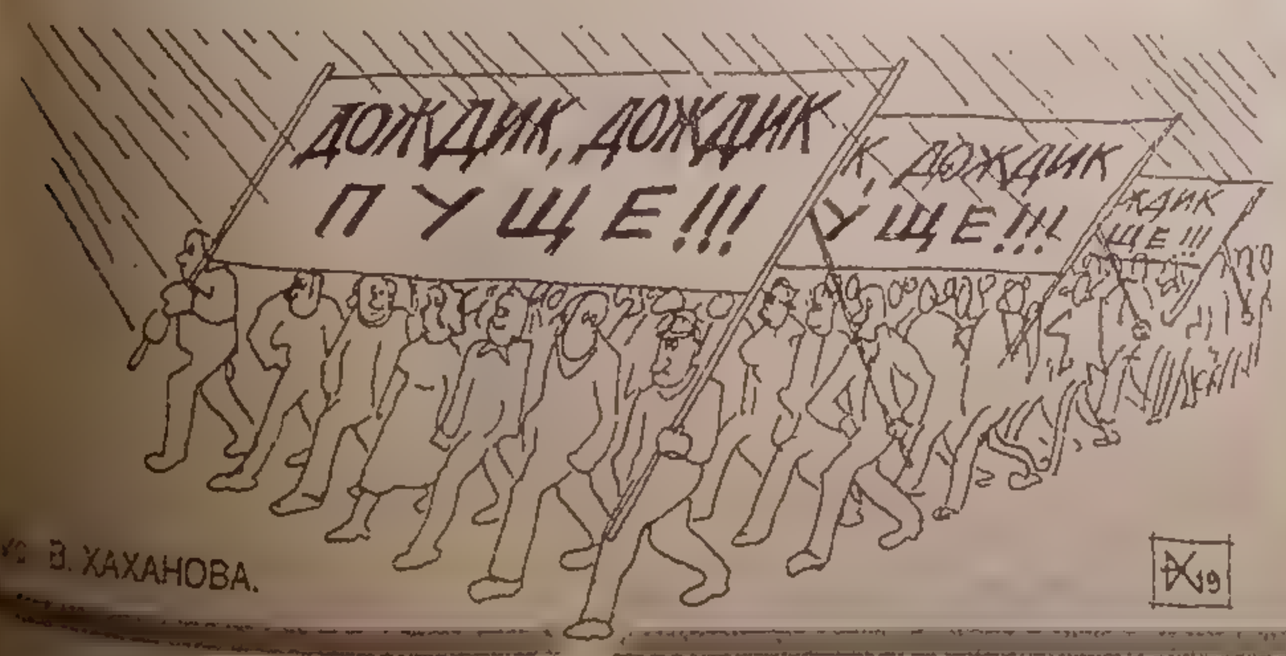


Рис. В. ХАХАНОВА.

М. ГЕНИН

НЕ МЕЛОЧИСЬ!

НЕВЕЧНЫЕ МЫСЛИ

Если бы дети выбирали себе родителей, многие родители остались бы без детей.

Иногда третий брак говорит только о том, что первый и второй не были ошибочными.

Жениха украшают сила и молодость, мужа — жена и ее зарплата.

Мужчина до сих пор был бы главой семьи, не появись в ней женщина.

Служба надежды

Без женских рук дело не спорится

Трое холостяков — 44, 42 и 21 года — и я, отец-одиночка, воспитывающий трехлетнюю дочку, решили взять в аренду землю, коров и создать свое хозяйство. Сил и энтузиазма у нас хватает, да вот беда — без женских рук дело не спорится: интерес не тот. Помогите нам, опубликуйте письмо. Может быть, кого-то и прельстят наши северные края. Не буду врать: условия у нас некурортные, и детского садика пока нет, и школа далековато. Но места красивые — лес и речка рядом. Кто не боится трудностей и рискнет приехать, жалеть не будет. Мы с радостью встретим девушек и женщин от двадцати до сорока лет. Можно с ребятишками.

Если вы нам не поможете, дорогая редакция, то нам придется отсюда уехать. А село тогда просто вымрет, так как живут здесь в основном пенсионеры, очень добрые и хорошие люди.

Адрес просим не публиковать. Пусть переписка идет через редакцию. Это потому, что некоторым руководителям не нравится, что мы здесь обосновались. С уважением С. Н.

ОТ РЕДАКЦИИ. В этом году в нашу «Службу надежды» пришло несколько сотен писем от людей, желающих переехать в село на постоянное место жительства. В основном это люди молодые, до сорока лет, самых разных профессий. Многие готовы освоить новые специальности.

Напоминаем руководителям колхозов и совхозов, арендных предприятий и фермерских товариществ: «Служба надежды» нашего журнала продолжает действовать. Если вы испытываете нужду в кадрах, мы можем помочь вам связаться с людьми, готовыми работать в ваших хозяйствах.

Клуб знакомств

Милые, вы услышьте нас

Мне 24 года, живу с мамой и братом, а вот личную жизнь устроить никак не получается. Конечно, парней вокруг много, но порядочные давно «разобраны», делом заняты, а те, что то и дело за пивом с канистрой бегают, мне и даром не нужны. Понимаете, годы идут, и так не хочется остаться одинокой. Может быть, вы поможете?
Л. В., Алтайский край.

Я хоть и мужчина, но ежегодно выписываю ваш журнал. И вот решил написать, найти с вашей помощью спутницу жизни. Надоело жить одному, как в пещере. Я 1950 года рождения, образование среднее специальное, отслужил в армии в военно-воздушных десантных войсках. На здоровье не жалуюсь, не курю, винно-водочные изделия употребляю только по большим праздникам. С женой разошелся 11 лет назад. Дочь взрослая. Работаю инженером-энергетиком. Имею двухэтажный дом-коттедж. Живу в селе и уезжать не собираюсь, так как очень люблю природу. Хотел бы с вашей помощью познакомиться с очаровательной женщиной 35—40 лет. Я буду очень надеяться.
В. М., Брянская область.

В нашей жизни столько людей не могут найти друг друга. Вот и я тоже. Мне 30 лет, был женат, но семейная жизнь не сложилась. Я оптимист и верю, что с помощью вашего журнала сумею найти свою любимую. Я не пью, не курю, все в хозяйстве делаю сам. Люблю музыку, кино, увлекаюсь стихами, немного рисую. Люблю землю, сад, огород. Откликнусь на письмо из самой глухой деревни. Вместе с любимой дом построим.
В. Ц, Бухарская область.

Много раз хотела вам написать, но удерживал какой-то, быть может, ложный стыд. А сейчас решилась. Мне 36 лет. И вроде бы все есть для нормальной жизни. И работа хорошая, и авторитет, и внешностью Бог не обидел. Двое славных ребятишек подрастают. Я всегда в форме, энергичная, жизнерадостная. Но это днем. Вечером, когда заканчивается суета, особенно остро ощущаешь свое одиночество, давит такая тоска, что и жить не хочется. А утром снова надеваешь маску, чтобы показать, что все прекрасно: терпеть не могу, когда меня жалеют. Мне так не хватает доброго друга, с которым мы могли бы прожить в любви оставшиеся годы.
Т. С., Донецкая область

Мне 29 лет, но что поделаешь, не могу найти себе спутницу жизни. Может быть, ваш журнал поможет найти мне девушку или женщину (можно с детьми, я очень люблю ребятишек), лишь бы была добрая и хорошая хозяйка. Живу в деревне, имею свое хозяйство и все, что надо для жизни.
В. Т., Читинская область.

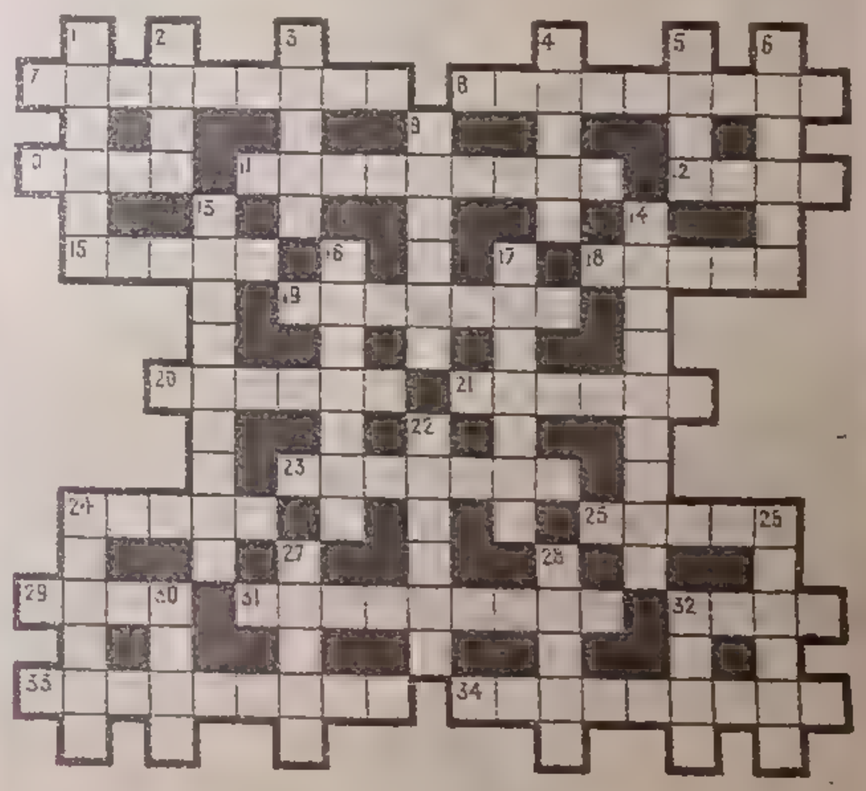
Зовусь я Сергеем. Мне 29 лет, холостяк. Хочу стать фермером — вроде образование позволяет (я и механик, и ветфельдшер). Вся загвоздка в том, что земля стоит дорого, у меня нет таких денег, у матушки и тысячи не наберется за тридцать лет работы дояркой. А кредит в банке не дают, потому что нет земли. В совхозе землю обещают, в управлении сельского хозяйства тоже, но ведь обещаниями сыт не будешь. Если есть у вас адрес крестьянки, имеющей свое хозяйство и желающей заняться вместе с близким человеком честной работой,— напишите. Может быть, мы поможем друг другу выправить жизнь.
С. Т., Саратовская область.

Снимок прислал на наш фотоконкурс Р. АГАСЬЯНЦ.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Русская разменная монета. 8. Одна из славянских азбук. 10. Хищник семейства кошачьих. 11. Почтовое отправление. 12. Официальный дипломатический документ. 15. Гуцульский народный мужской танец. 18. Трикотажное или нетканое полотно, используемое для подкладки. 19. Стихотворный размер. 20. Толстая просмоленная нитка для шитья обуви. 21. Река в Восточной Сибири. 23. Кисломолочный продукт. 24. Белый хлеб продолговатой формы. 25. Время года. 29. Официальная эмблема государства. 31. Русский генерал, герой Отечественной войны 1812 г. 32. Оркестр, состоящий преимущественно из духовых, ударных и шумовых инструментов. 33. Сорт яблок. 34. Знак препинания.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Большое соединение кораблей, самолетов, танков. 2. Яровой злак. 3. Помещение для стоянки и ремонта самолетов. 4. Вид тонкого сухого печенья. 5. Город в Московской области, где находится Дом-музей П. И. Чайковского. 6. Бесцветная жидкость, растворитель. 9. Старая русская мера длины. 13. Романс М. И. Глинки. 14. Марка советского легкового автомобиля. 16. Дорожная сумка. 17. Семейство парнокопытных животных. 22. Ряд лож в зрительном зале, расположенных на уровне партера. 24. Металлическая пластинка, к которой прикрепляется крючок для рыбной ловли. 26. Дерево семейства бобовых с душистыми цветками. 27. Сетчатая хлопчатобумажная ткань. 28. Птица с блестящим черным оперением. 30. Великий русский поэт. 32. Двухэлектродный прибор.

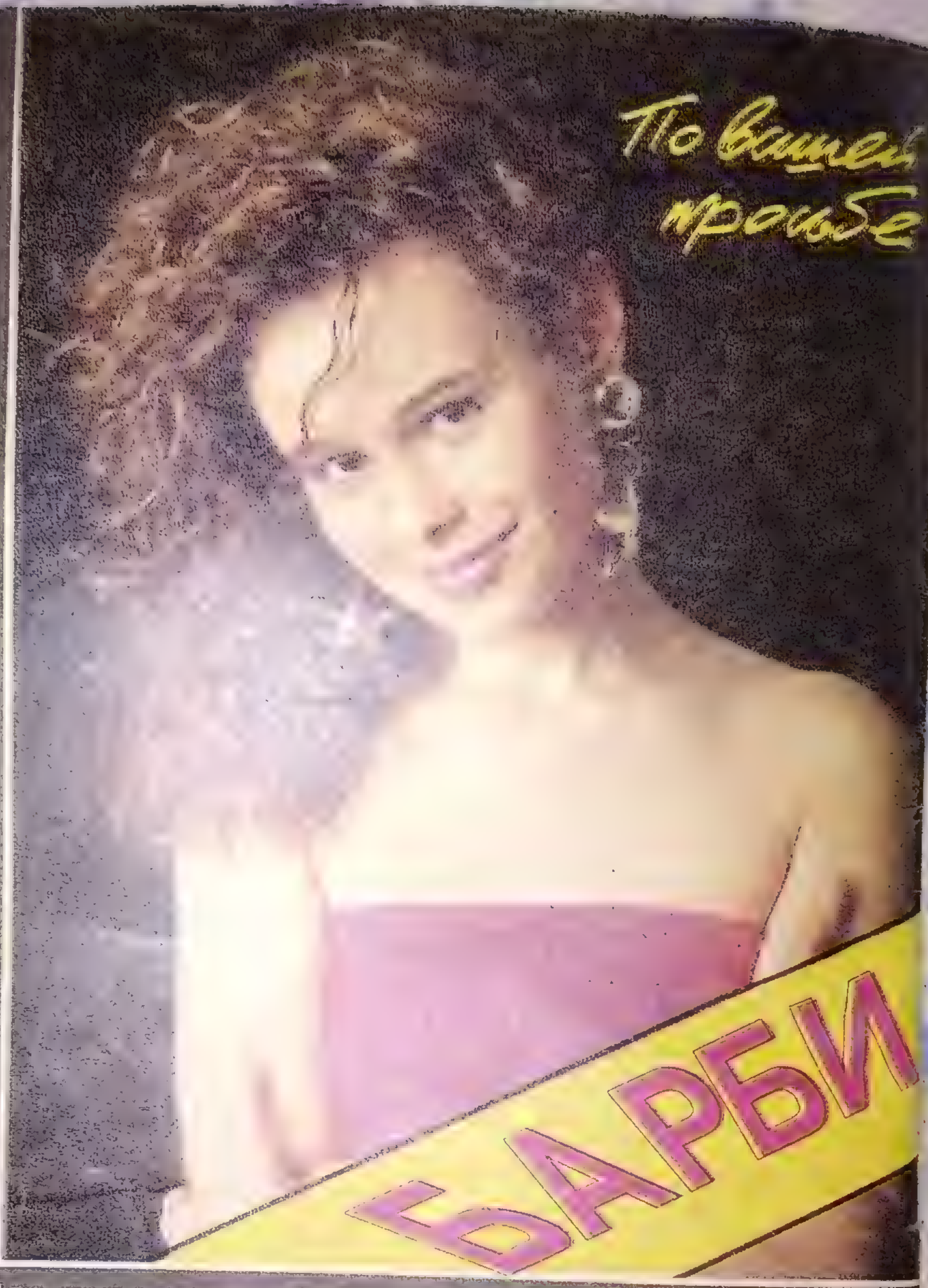


ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, опубликованный в № 1.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Варенье. 8. Миксер. 9. Нардек. 12. «Фридерика». 15. Пестик. 16. Аллея. 17. Мальва. 20. Серенада. 21. Мансарда. 22. «Комиссар». 23. Переулок. 27. Лирика. 29. Гарус. 30. Караул. 34. Завирушка. 35. Погода. 36. Верста. 37. «Морозко».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Аврора. 2. Крендель. 3. Интерьер. 4. Феникс. 5. Сириус. 7. Метель. 10. Компас. 11. Купава. 13. Гимнастка. 14. Расстегай. 18. Идеал. 19. Напев. 22. Калина. 24. Кольцо. 25. Канистра. 26. Кукуруза. 28. Рокфор. 31. Анкета. 32. Панама. 33. Экивок.

По вашей просьбе



Кто она, эта юная певица с именем знаменитой куклы? Откуда явилась? Ясно одно — немногочисленные пока выступления Барби по телевидению сразу были замечены.

И вот уже напористо требует в своем письме в редакцию сверстница певицы: «Маска, откройся! Так нечестно. Согласна не касаться твоего семейного положения, но хотя бы имя назови...»

Однако Барби готова поведать о семейном положении, но назваться отказывается наотрез.

Тогда вопрос из другого письма: «Кто отыскал эту девочку и помог ей «раскрутиться»?»

Открыли ее поэт Любовь Воропаева и композитор Виктор Дорохин. Те самые, чьи песни поют Роксана Бабаян, Валерий Леонтьев, Женя Белоусов. Любовь Воропаева, между прочим, знакома нашим постоянным подписчикам и как гость поэтической странички. Так вот, полтора года назад этот семейный дуэт решил создать студию «Азбука любви». Объявили конкурсный набор, оговорили условия приема. Среди них — и какие-то странные, нетрадиционные: высокая работоспособность кандидата, общительность, доброта, искренность, надежность.

Первая реакция устроителей конкурса — разочарование. Даже ощущение появилось, что затея со студией — пустое дело. Совсем не потому, что никто не откликнулся на при-

Слова
Любови ВОРОПАЕВОЙ
Музыка
Виктора ДОРОХИНА

ПРИМЕРЬ СЧАСТЛИВОЕ ЛИЦО

Опять суббота, семь часов,
И ты одна опять.
Подруга с мальчиком своим
Давно ушли гулять.
Им снова вместе хорошо,
Ну, что им до тебя?!
А ты у зеркала сидишь
И смотришь на себя...

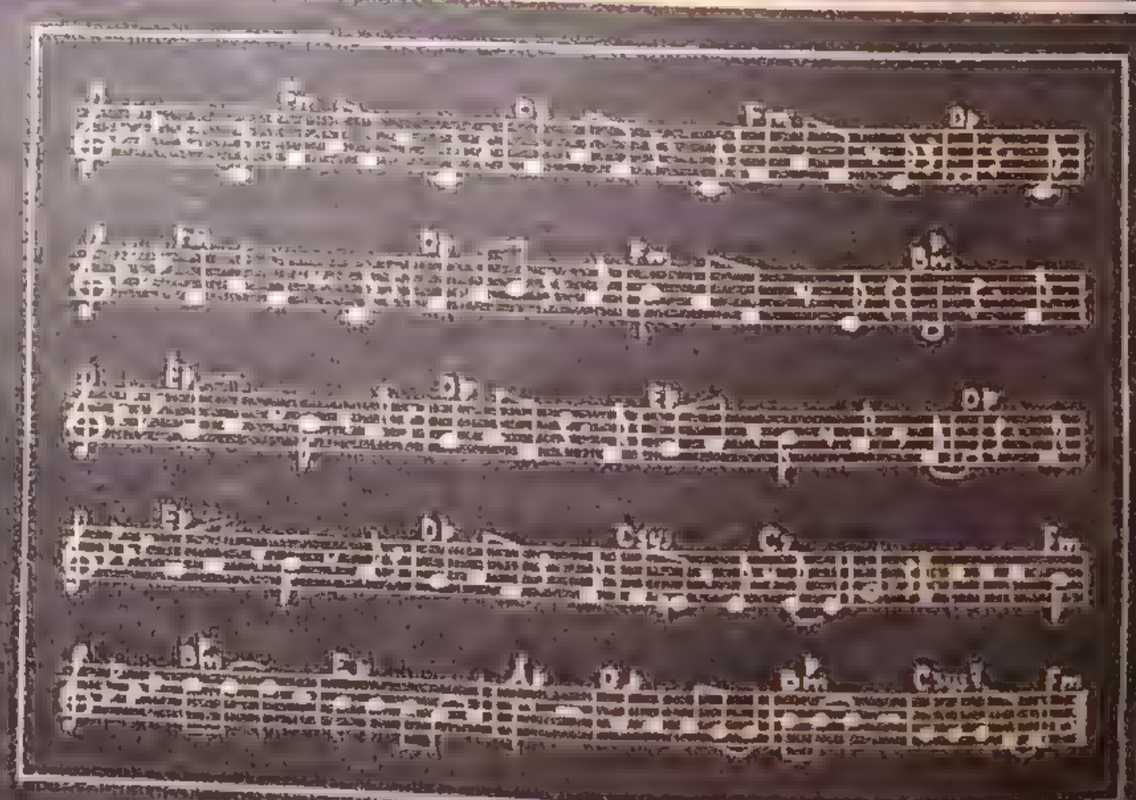
ПРИПЕВ:
Красишь ты ресницы
В ярко-синий цвет.
Ждешь любви прекрасной,
А ее все нет.

Тебе так хочется тепла,
А на душе — тоска.
И тушь стекает по щекам
Как синяя река.
И, как назло, горят огни,
И всем не до тебя...
Им дела нет, что больше ты
Не можешь, не любя!

ПРИПЕВ.

Пример счастливое лицо
Оно тебе идет...
И знай, что если не сейчас,
То завтра повезет!
Пример счастливое лицо,
Не смей грустить, не смей!
Любовь приходит, лишь когда
Не думаешь о ней.

ПРИПЕВ.



серьезная, немножко озорная. Немножко взрослая, немножко ребенок. И всегда очень добрая.

Не так уж много у Н. Саконской стихов. Но должно ли их быть много? Главное — запомнились; главное: звучат.

Ее лучшие стихи живут и продолжают радовать.

Владимир ПРИХОДЬКО

Нина САКОНСКАЯ

ОСЕННИМ ВЕЧЕРОМ

Вечер длится долго-долго,
Сад за окнами во мгле,
Дождик тоненькой иголкой
Вышивает на стекле.

Мы в кружок уселись тесный.
Как бы время скоротать?
Так сидеть неинтересно —
Будем тоже вышивать.

Мы передник вышьем кукле
И кармашек для платка.
А ковер и маме туфли
Подождём еще пока.

Хватит всем лоскутьев пестрых —
Полотняных, шерстяных...
Есть серебряный наперсток,
Он один на шестерых.

Дождь простою серой ниткой
Вышивает свой узор,
А у нас в моточке нитки
Всех цветов, как на подбор.

Точки, точки, запятые
Дождь выводит на окне,
А у нас, гляди, какие
Незабудки голубые
И ромашки золотые
Расцвели на полотне...

ГДЕ МОЙ ПАЛЬЧИК?

Маша варежку надела.
— Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла.
— Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь — и найдешь.
Здравствуй, пальчик!
Как живешь?

ПРО САМОВАРНУЮ ТРУБУ

Жила-была в одном дому
Труба от самовара.
Вся в саже, в копоти, в дыму,
В кудрявых клубах пара.

Она привыкла к похвалам,
К почету и вниманью,
А нынче, как негодный хлам,
Валяется в чулане.

Где блеск и слава прежних дней?
Где самоварный глянец?
Хозяйке чайник стал милей,
Буян и самозванец.

Но вот, когда на весь чулан
Она вздыхала тяжко,
Вбежал хозяйский мальчуган,
Девятилетний Яшка:

— Довольно киснуть и ржаветь
В пыли и паутине!
А ну вставай, да поживей —
Я нынче именинник! —

Трубу кидает в пот и в жар.
Полно в избе народу.
Хозяйка ставит самовар
И льет ковшами воду.

И пахнет в горнице дымком,
Березовой лучинкой
И именинным пирогом
С малиновой начинкой.

Садятся гости пить и есть,
Труба глядит героем —
Уж не в ее ли это честь
Тут пир идет горою?..

И если б пара ей нашлась,
Она бы непременно
По всей избе пустилась в пляс
Выкидывать колена...

Она стоит, расправив грудь,
Горда необычайно.
Ах, вот бы ей теперь взглянуть
На этот самый чайник!

КТО ХИТРЕЙ?

Мне сказал однажды дед:
— Ты смотри не лазь в буфет!
Там, на самой верхней полке,
Поселились злые волки.

Только дедушка уснул,
Я скорей подставил стул,
Приоткрыл немножко дверцу,
Отодвинул банку с перцем,
Переставил всю посуду —
Я волков искал повсюду...

Поутру проснулся дед,
Не спеша полез в буфет.
Думал к чаю взять ирисок,
А ирисок — нет как нет.

Обыскал он всё до щелки,
Заглянул и вверх и вниз...

Я сказал: — Наверно, волки
Утащили твой ирис.

Крестьянка

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

ФЕВРАЛЬ 1991 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
М. Б. ГРИГОРЬЕВ,
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 17.12.90. Подписано к печати 08.01.91. Формат бумаги 60×90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 18,00. Тираж экз. (2-й завод: экз.) Зак. 4945.
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, ул. «Правды Востока», 26.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки — фотоэтюд Е. МАТВЕЕВА.

...подписчика:

61-2 30

60 коп.

Зеркало

ТАМАРА ЦИГАЛЬ. Пришивающая бахрому.

Каким только не называют наш век — и «атомным», и «электронным», и «апокалипсическим». Вот только добрым, пожалуй, никогда.

Верно, жесткое время, но ведь и мы влияем на него, и вот для этой девушки век наш — задумчивый, полный нежного ожидания и света. Ее век, единственное время единственной и неповторимой ее жизни.

Индекс 70446

ЗИМНИЙ ДЕНЬ

Олеся НИКОЛАЕВА

Тетя Люся выписалась
из больницы,
и она идет по улице зимней.
Все ей кажется необыкновенным,
чудесным,
и она всему придает
особенное значенье.

Вот навстречу
идет соседка:
— Вы выглядите отлично! —
И тетя Люся, кланяясь,
говорит ей:
— Спасибо! —
Вот продавщица выкатила
на снег тележку,
и в ней оказались карпы —
тети-Люсина любимая рыба.

И тетя Люся оказалась первой
и купила три килограмма.
А когда она чуть было
не поскользнулась на тротуаре,
какой-то интеллигентный
мужчина
поддержал ее под руку
и улыбнулся...

И тетя Люся вдохновенно
рассказывает по телефону:
— Я выписалась из больницы,
и мне все говорят:
«Вы выглядите прекрасно»,—
и я без очереди купила карпов —
мою любимую рыбу,
и пробежалась
по хрустящему снегу,
а какой-то седовласый мужчина
без шапки, на которого я налетела,
покачал головой и очаровательно
улыбнулся!

И она не догадывается,
что еще два года назад бы
она с раздражением
отстранила трубку,
если бы кто-то вздумал так долго
рассказывать ей об этом:
у нее были другие заботы,—
она достала за большие деньги
тунику
и жаловалась на то,
как один знакомый,
которому она каждый раз говорила
при встрече:

«Молодой человек,
я гожусь вам в бабки!» —
заявил ей, что в Древнем Риме
одну тунику,
без тоги, носили
только плебеи...

И теперь мне хочется встать
к ней поближе,
потому что с ней происходят
удивительные событья,
и заглянуть в глаза ей,
где так празднично отразилось
то, что мне до боли
сжимает душу,
от чего я бегу,
не оглядываясь,
задыхаясь,
а потом плачу о невозвратном.

ЧЕЛОВЕК

Сам себе человек говорит,
вдруг за голову хватаясь:
«Так вот тебе и надо!
Так и надо тебе!»
Сам себе человек говорит,
тряся открытой ладонью:
«За что? За что мне все это?
За что? За что?»

То вздыхает, глядя во тьму:
«Жизнь — сложная штука!»
То: «Надо быть проще!» —
расслабленно говорит.
То грандиозные строит планы,
то бесцельно ломает спички,
то в насморке,
то в щетине,
то в панике, то в поту.

Перечит фразе любой,
кивает на каждое слово,
кричит «уйду», оставаясь,
возвращается,
чтобы забыть...
Да как же, в конце-то концов,
можно любить такого!
Да что ж это будет с ним,
если его не любить?

ВЕСЕННИЙ ДЕНЬ

О, как Лейле хочется
быть красивой!

Лейла черной тушью
глаза рисует,
голубой и розовой раскраской
их оттеняет,
пурпурные блики накладывает
на скулы
и расцветку вишневую к губам
примеряет...

А потом еще газовый
повязывает платочек,
поясок застегивает золоченый
и проходит в серебряных
босоножках
по весеннему городу.
И радостно цветет персик!

Вот какая Лейла яркая,
молодая!
Вот какая независимая,
летящая у нее походка!
Вот как она
сумочкой помахивает,
прядь поправляет
и поглядывает на свое отраженье
в разных витринах!

Ах, как Лейле хочется
быть любимой!

А меж тем и розовый персик
уже набирает силу,
и благоуханная груша уже бела
и роскошна,
и особенно стараются сирень
с жасмином,
и свое словцо вставляет
крошечный пунцовый цветочек.

Ах, как Лейле хочется
быть счастливой!

Все-то ей мерещится
молодой мужчина,
для которого она, Лейла, —
яркая, молодая,
прекраснее всех на свете
и на которого она поглядывает
с собственнической улыбкой
и подносит ему дымящийся,
пахучий хаши,
и, упирая в запястье
остренький подбородок,
следит, как ест он, —
и глаза его делаются все ярче.

Ах, как Лейле хочется
выйти замуж!

А меж тем уже смоковница
вперед выступает,
молоком луна наливается,
брызжет соком...
Соловей нащелкивает:
«Лейла! Лейла!»
А что дальше —
Лейла разобрать
не может...

Фото П. КРИВЦОВА.

ОГОРОД ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Светлые и теплые майские дни — самые ответственные для огородника. Это пора массовых посевов и посадок овощей в открытый грунт. Не дожидаясь прекращения заморозков, продолжают сеять на гряды морковь, петрушку, салат, укроп, лук, щавель. Эти культуры холодостойки, их всходы выдерживают испытания морозных утренников. Более требовательны к теплу свекла, горох, редис и редька. Их сеют во вторую очередь, когда опасность заморозков отошла. В это время сажают также рассаду ранней капусты, сельдерея и брюквы. Но вот водворилось прочное тепло, и огородник занялся посадкой огурцов, помидоров, тыквы и фасоли — желательно под пленочное укрытие.

Вообще без парников, туннельных грядок, легких весенних теплиц в средней полосе трудно обойтись при возвратных холодах. Если за неделю до посева накрыть грядку просто куском старой пленки, прогретая земля быстрее даст урожай. Накрывают пленкой и только что засеянные делянки.

Майскими днями закладывается урожай самой ответственной из приусадебных культур — картофеля. За посадку его принимаются, когда среднесуточная температура достигнет 10 градусов тепла. В холодной земле клубни загнивают, поздняя же посадка обернется недобором урожая.

Предварительно пророщенные, опудренные золой и опрыснутые раствором борной кислоты и медного купороса (по одному грамму на 10 литров воды) клубни, считайте, готовы к посадке. Тем, кто не успел заранее прорастить семенной картофель, рекомендуем применить такой несложный способ: перед посадкой клубни положить на солнышко часа на 3—4 для прогрева и провяливания.

Картофель кладут в лунку ростками вверх. Засыпают слоем земли 10—15 сантиметров (в южных районах — глубже, ибо там суше). Затем посадки разравнивают граблями. Через неделю рыхление повторяют: разбивая почвенную корку, вы не только поможете растениям пробиться на свет, но и расправитесь с первыми сорняками. Сажая картофель, не забудьте засадить почаще одну борозду: кое-где могут появиться разреженные всходы, и лишними кустами с этой делянки вы заполните пустоты.

А. СТРИЖЕВ

«СБЕРЕЧЬ ЖИВОЕ ВЕЩЕСТВО» — рекомендует Владимир УШАКОВ

Многие из вас, наверное, слышали о В. Ушакове, который применяет при выращивании овощей так называемую «разумную технологию». А. Стрижев представил здесь традиционный метод посадки картофеля. Ушаков также сажает картофель «по-старому», но лишь для сравнения результатов. Урожай, полученный при использовании разумной технологии, вчетверо больше, чем тот, что получен им же с контрольного участка.

Расскажем о некоторых принципах его технологии.

Порочность применяемого нынче земледелия в том, считает Ушаков, что оно нарушает следующие законы природы, сформулированные еще В. И. Вернадским: почву и ее плодородие создает живое вещество, состоящее из мириад микроорганизмов и червей; растение получает все химические элементы только через живое вещество; оно расположено в слое почвы от 5 до 15 сантиметров — этот тонкий слой создал все живое на Земле.

Вот что должно лежать в основе земледелия! А мы часто пренебрегаем законами природы — хотя бы тогда, когда переворачиваем землю плугом или лопатой, когда разбрасываем удобрения бессистемно или заделываем их на глубину более 15 сантиметров.

Из сказанного не так уж трудно определить основные принципы разумной технологии.

● Слой в пять сантиметров можно перевертывать, а все, что ниже,— только рыхлить с помощью вил без оборота почвы.

● Удобрения вносить лишь в зону жизнедеятельности живого вещества (от 5 до 15 см). Целесообразно вносить его также в зону жизнедеятельности растения при его посадке или посеве, то есть не по всей площади, а кучками, под зерно или клубень. В этом случае все удобрения превратятся в гумус и углекислый газ непосредственно под растением.

● Кроме органических удобрений, предварительно превращенных с помощью червей в биогумус, можно применять и минеральные — но с тем условием, что есть точный анализ почв. На практике это условие соблюдается редко, а применение минералки «на глазок» приносит только вред. Тогда следует отказаться от нее вовсе.

● Посев или посадку производят не в соответствии с пословицей «где густо, где пусто», а равномерно по всей площади. Этому принципу отвечает только одна геометрическая фигура — равностороннии треугольник. Для разных культур сторона его имеет различную длину. Для картофеля оптимальна сторона треугольника, равная 45 сантиметрам. Таким образом, у вас не будет ни гряд, ни междурядий, площадь равномерно займут посадки, каждая из которых будет удалена от соседних со всех сторон одинаково — на 45 сантиметров.

● Подготовка клубней. Эта работа начинается сразу после уборки — отбирают неповрежденные клубни весом 70—90 граммов, очищают от земли и просушивают. Примерно за месяц до начала работ (в конце марта) клубни вносят в теплое помещение, где они дают ростки. Высаживают только такие, на которых не менее пяти ростков.

● Подготовка навоза. Примерно в начале марта необходимо ломом проделать в куче глубокие отверстия — до самого дна. Ведь для развития живого вещества необходим воздух. Как только он подается, в куче появляются черви. Они и проделают необходимую работу по превращению навоза в биогумус.

● Посадка. Внесенный в ямку навоз надо прикрыть слоем почвы для предохранения от ожогов (глубина ямки — не менее 15 сантиметров). Сюда кладут клубень, который заделывают почвой, взятой при рытье соседней ямки. При этом почву не переворачивают, а сдвигают с лопатки. После окончания работ выровнять участок так, чтобы над клубнями оставался слой почвы 6—8 сантиметров.

Примерно через месяц после посадки **каждый куст картофеля в отдельности следует высоко окучить.** В центре конуса остается плеть высотой 5—7 сантиметров. Больше никаких работ не производят. Конечно, это касается небольших приусадебных участков, где все делается вручную. В. Ушаков разработал чертежи машин, с помощью которых разумную технологию можно применять и в промышленных масштабах. Однако пока ею не заинтересовались.

Для руководителей предприятий и всех, кто мог бы стать спонсорами внедрения метода в сельское хозяйство,— адрес Владимира Петровича Ушакова: 141500, Московская область, Солнечногорский район, деревня Трусово, дом 18.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО ПОЖНЕШЬ

Дорогие друзья!

Земля для человека стала сейчас и доступнее, и желаннее. Мы обращаемся к ней с особой надеждой: помоги, матушка, пережить трудные времена, уроди и огурчиков, и картошечки, и яблочка. Даже малый надел в шесть соток — подмога, если с добром и тщанием возделать его, если использовать то, что уже наидено людьми изобретательными.

Новую рубрику «Что посеешь, то пожнешь» нам бы хотелось сделать копилкой находок, которых так много у земледельцев севера и юга. Научились они обходиться без того, что в магазине не купишь,— инвентаря, удобрении. Придумали, как увеличить урожаи при минимуме возможностеи.

Словом, нас интересует практика — от самои простои до самой невероятнои. А также вопросы и нужды новичков, которым негде получить совет. Помогайте нам, пишите, делитесь опытом! А мы будем стараться помочь вам.

Приложение к журналу «Крестьянка» 5'91

Хозяюшка

Многими тайнами владеет тибетская медицина, и среди них одна, может быть, самая привлекательная для нас: тайна женского обаяния...

Когда год назад редакция объявила конкурс на лучшее семейное блюдо из овощей, мы и не предполагали, что последует такой «обвал» писем. В первые же месяцы их число достигло 7 тысяч, а сегодня приближается к 18, так как письма с рецептами продолжают приходить в редакцию. И с какими рецептами!

Рассказ о кулинарном конкурсе читайте в этом выпуске «Хозяюшки».

МОДЕЛЬ 1. МОДЕЛЬ 2. МОДЕЛЬ 3. МОДЕЛЬ 4.

Сегодня, пожалуй, важнее умение не шить, а перешивать. Думаете, игра не стоит свеч? А посмотрите на рисунки!

Конкурс Конкурс Конкурс

ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ

НАШ КУЛИНАРНЫЙ

Если собрать все присланные участницами кулинарного конкурса рецепты да издать их целой книгой, то, честное слово, репутация знаменитой Елены Молоховец, автора самого популярного кулинарного руководства за последние сто лет, заметно пошатнется. Ну посудите сами, как воспользоваться ее советами? «Если к вам неожиданно пришли гости, а вам нечего подать на стол, то спуститесь в погреб, возьмите 2 фунта (фунт — 400 г) гусиной печенки, полфунта прованского масла да мускатного ореха сколько надо...» Это же сколько времени уйдет, чтобы спускаться в погреб, да все это там искать, да еще готовить... А если, не дай Бог, гусиной печенки нет под руками?

Нет, мы сразу решили ориентироваться не на изысканные блюда роскошно изданных «Домашних энциклопедий», а исходить из самых доступных продуктов, желательно дешевых, еще желательнее — выращенных на собственном участке, то есть из овощей, причем отнюдь не экзотических. И те, пусть самые великолепные рецепты, в которые входили мясо, рыба, птица, окорок и т. п., скрепя сердце откладывали в сторону — таковы условия конкурса!

Пришлось отложить и те рецепты, что раньше были напечатаны в различных кулинарных книгах: ведь по условиям конкурса блюда должны были быть семейными, то есть «изобретенными» хозяйкой. К тому же, включив в конкурс подобные рецепты, пусть даже малоизвестные, мы бы отдали предпочтение обладательницам самых редких книг, а не самым искусным хозяйкам! И все-таки спасибо всем, потрудившимся переписать и прислать нам такие рецепты, в особенности хочется поблагодарить москвичку Наталью Борисовну Андрееву, которая не пожалела сил и прислала в редакцию более десятка толстых заказных писем: из них можно составить целую кулинарную книгу!

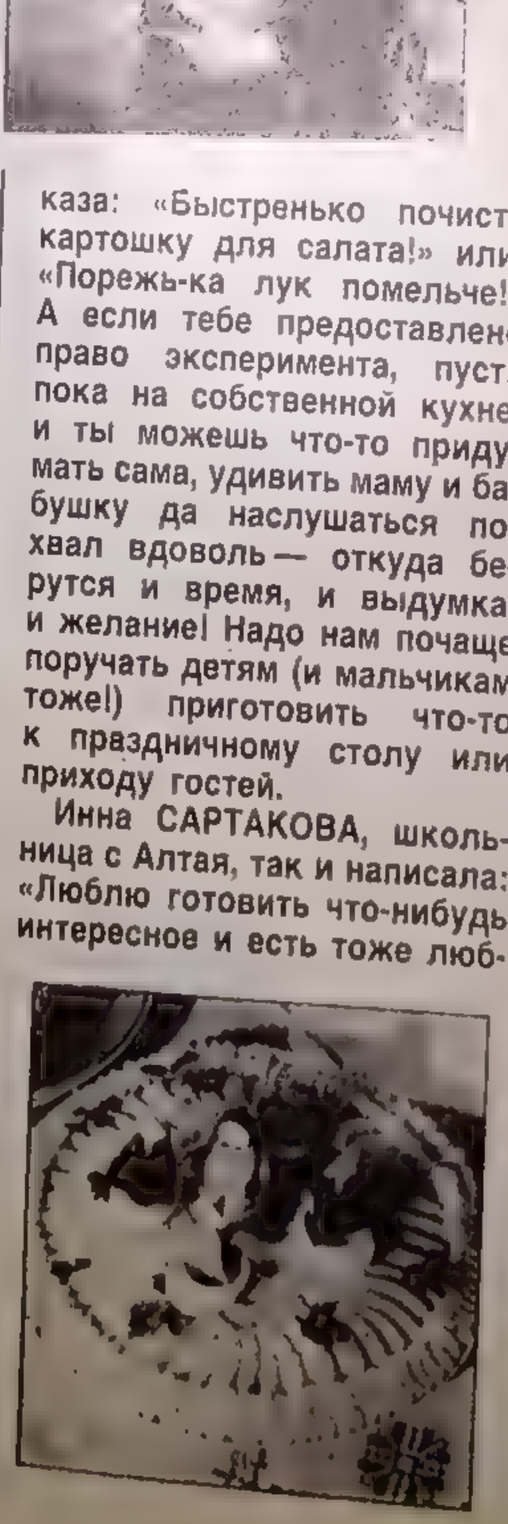
Письма на конкурс приходили со всех концов страны, из городов и деревень, в том числе из Прибалтики, Молдовы, Южной Осетии... «У нас сейчас трудное, тяжелое время,— написала Анна Константиновна В. из Цхинвали,— но я стараюсь не распускаться, не терять присутствия духа. Ведь я — женщина, хозяйка семейного очага, и около него всегда смогут обогреться и насытиться родные, близкие, соседи. Жизнь продолжается!»

Неожиданно, что авторы многих писем — мужчины. «10 лет назад и не предполагал, что стану «стряпухой» в доме. Но судьба распорядилась по-своему: подорвалось здоровье, пришлось оставить работу... Вот и начал заниматься стряпней, чтобы немного разгрузить жену. Были, конечно, и неудачи, но теперь жена сама признает, что готовлю не хуже ее, люблю и сам придумывать что-то новое... Н. В. СЕМЕНОВ, 33 года, отец двоих детей, г. Макеевка, Донецкая область».

Нам очень понравился рецепт ОВОЩНЫХ БУТЕРБРОДОВ, изобретенных Николаем Васильевичем, и мы обязательно напечатаем его в «Хозяюшке». А поощрительный приз — кулинарную книгу — уже отправили в Макеевку.

Среди участниц конкурса — кулинарки всех возрастов, от 13—15-летних до ветеранов домашнего хозяйства. И, надо сказать, соревнование шло на равных. Думается, дело в том, что нашим дочкам всегда интересно сделать что-то свое, не по указкам старших. И правда, что может быть скучнее приказа: «Быстренько почисти картошку для салата!» или: «Порежь-ка лук помельче!» А если тебе предоставлено право эксперимента, пусть пока на собственной кухне, и ты можешь что-то придумать сама, удивить маму и бабушку да наслушаться похвал вдоволь — откуда берутся и время, и выдумка, и желание! Надо нам почаще поручать детям (и мальчикам тоже!) приготовить что-то к праздничному столу или приходу гостей.

Инна САРТАКОВА, школьница с Алтая, так и написала: «Люблю готовить что-нибудь интересное и есть тоже люблю... И еще люблю украсить блюдо, чтобы всех удивить». Она действительно удивила нас блюдом «МОРСКОЙ ПЕЙЗАЖ» (см. «Крестьянку» № 12 за прошлый год). Мы в редакции назвали его «Алые паруса», эти «паруса» вы и видите на снимке, блюдо приготовили по нашей просьбе повара-профессионалы и с удовольствием продегустировали все призеры конкурса. Вызвать Инну в Москву мы не решились — уж больно далек путь, да и от занятий в школе отрывать девочку не хотелось, но поощрительный приз для нее тоже в дороге.



Следует приз и в Новороссийск, к Валентине Михайловне АНДРЕЕВОЙ, автору блюда «КЛЕЗЛИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ» (№ 12 за прошлый год). В своем письме она рассказала, что ей 68 лет, она пенсионерка, однако свободного времени не имеет ни минуты: любит не только готовить, но и вязать, вышивать, плести кружева, рисовать... «Моя комната похожа на маленький музей, и все сделано своими руками!» — пишет она. Мы очень хотели познакомиться с В. М. Андреевой, но помешала нелепая случайность: буквально накануне отъезда в Москву она под-

Хозяюшка

ВЫРУЧАЕТ И... ПОБЕЖДАЕТ

КОНКУРС ЗАВЕРШЕН

верглась нападению бандита, пытавшегося выхватить сумочку, не потеряла присутствия духа, оказала сопротивление, помогла задержать хулигана, но сама пострадала — упала и сломала ногу... Мы считаем, что наше знакомство отложено, но не потеряно, а мужественной женщине желаем скорейшего выздоровления.

Впрочем, о письмах участников конкурса можно рассказывать очень долго, потому что каждое из них — это маленькая история чьей-то жизни, что для нас бесконечно интересно. Мы дважды переносили сроки подведения итогов конкурса, до того были увлечены этими письмами. И все-таки, получив пятнадцатитысячное, решили — пора!

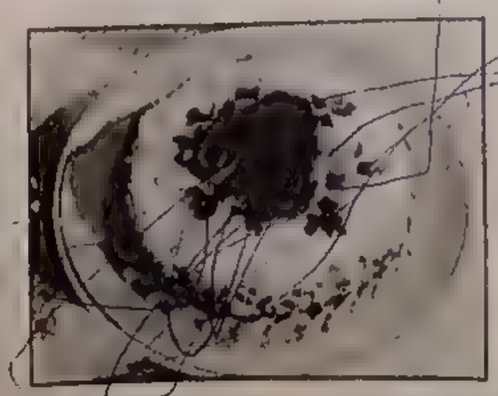
Долго мучились члены жюри, пытаясь выделить лучшие из рецептов, привлекали консультантов — профессиональных кулинаров и опытных хозяек, некоторые блюда готовили сами... И, наконец, с огромным трудом выбраны блюда, отвечающие условиям конкурса: оригинальные, не слишком трудные в приготовлении, универсальные и, конечно, вкусные и экономные — ведь девиз нашего конкурса был: «Изобретательность и рациональность».

Только хочется сразу сделать маленькую оговорку: по опыту проведения таких конкурсов в прошлом знаем, что кому-то обязательно отдельные рецепты покажутся знакомыми, где-то прочитанными... Мы уже получили сердитое письмо сразу после первых публикаций: дескать, предложенный Маргаритой П. рецепт уже печатался где-то несколько лет назад. Что же, вполне возможно! Только давайте не искать тут желания выдать чужое за свое. Ведь кулинарные рецепты — это своеобразное народное творчество: вы попробовали что-то вкусное в гостях, постарались дома сделать нечто похожее, со временем еще усовершенствовали новое блюдо, «приноровили» его ко вкусам домашних. Вот и получилось «семейное фирменное» — ведь «первоисточник» не известен, да, кстати говоря, уже и далек от того, что вы подаете гостям!

...И вот призеры конкурса в Москве, в ресторане «Минск», повара которого во главе с приветливым директором О. Ф. Коробовой приготовили по их рецептам блюда для дегустации (что, заметим, тоже было делом непростым: известно, что работать с овощами хлопотно, трудоемко, блюда из них стоят дешево, а потому предприятиям общественного питания они не выгодны, тут требовалось понимание, сердечное участие! И мы нашли его у коллектива «Минска», за что спасибо великое).

Уже знакомые вам члены жюри И. Скурихин, профессор, доктор наук, заведующий лабораторией Института питания АМН СССР, Р. Худякова, народный депутат СССР, бригадир совхоза из Ростовской области, наша главная «кулинарка Мария Ивановна», другие приглашенные, отведав блюда, которые вы видите на снимках, выражают желание не только продегустировать их, но и поесть с аппетитом — так все вкусно и красиво сделано!

По решению жюри первое место заняла Любовь Кирилловна НАБАТНИКОВА, работница молокозавода из станицы Незлобная Ставропольского края. Ее «САЛАТ-ТОРТ» (№ 1 за этот год) покупил всех красотой и универсальностью — его можно приготовить из любых овощей, фруктов, что есть в доме. Прекрасное угощение на любом столе!



Второе место — у Л. А. СОБОЛЕВОЙ из Свердловской области. Ее квас со старинным русским названием «ТРАВЯНУХА» вам еще не знаком, вот его рецепт: напарить в печи или духовке паренок из моркови и белой сахарной свеклы, отдельно запарить смородиновые прутики с распустившимися листочками, добавить хмель, дрожжи. Паренки размять, развести теплой водой, соединить с закваской, оставить на 2 дня перебродить, процедить. На ведро воды — по 2 горсти паренок, 5 — 6 прутиков, стакан хмеля, половинку палочки дрожжей. Попробуйте — вкусно!

Не публиковали мы и еще одно блюдо, занявшее тоже второе место: «СУП ИЗ ЯБЛОК ОСТРЫЙ». Его автор — Галина КУЛИЧКОВА, живет на хуторе Липовка Ростовской области. Галя очень любит детей и собирается посвятить себя «дошколятам», именно этот факультет пединститута она для себя выбрала. А малышня любит блюда занятные! Вот Галя и старается: кислые яблоки режет на кусочки, тушит, залив слегка подсоленной водой, протирает через сито, разводит подболткой из муки с маслом или маргарином, доводит до кипения, добавляет по вкусу уксус и сахар, украшает зеленью укропа, а отдельно подает к супу кубики поджаренного черного хлеба. На 500 г яблок — 2 стакана воды, по столовой ложке муки и масла, пучок укропа.

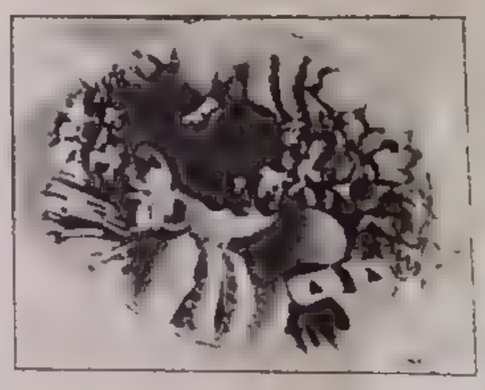
И вкусно, и полезно!

На третьем месте — «СУП-СЛОЕНКА» Вероники ПАЧКОВОЙ (№ 2 за этот год). Вероника и ее муж — коренные горожане, окончили техникум в Иркутске, в село попали по направлению. Колхоз строит для них благоустроенный дом, о котором Вероника «мечтала шесть лет» (весь ее семейный стаж!), выделил большой участок под овощи, есть поросенок, куры... Раздолье и двум малышам, и хозяйке!

Знаком вам и рецепт, занявший третье место: «БАКЛАЖАНЫ ПОД ШУБОЙ» Лидии Андреевны БЕЛОКОНЕВОЙ из Куйбышева (№ 10 за прошлый год). «Все овощи — со своего участка,— говорит она,— в магазинах-то пусто, вот огород и выручает!»

А вот письмо Лии Серафимовны КРЫЛАТКОВОЙ (Воронежская область) мы напечатать не успели, зато присланный ею рецепт оценили и дали третье место: это «ПЕЛЬМЕНИ С РЕДИСОМ». Тесто обычное, а для начинки редиску или редьку натереть на терке, откинуть на дуршлаг, немного присолить, можно добавить порезанный лук, репчатый или зеленый. Варить недолго, как всплывут — вынимать и подавать со сметаной. Лия Серафимовна назвала свой рецепт «бедняцким», но это далеко не так: вкус у ее пельменей необычайно пикантный, острый, приятный, сразу и не догадаешься, с чем они.

Награды были вручены



также Вере Казимировне ЕФРЕМОВОЙ из Горьковской области (с ее рецептом «ЛЕБЕДЫ ЖАРЕНОЙ» мы вас познакомим в будущих номерах), Лилии КЕРУЛИТЕ, журналистке из Литвы (салат «ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ», № 11 за 1990 г.), Елене ВАЛАЕВОЙ, киноактрисе («КОНФЕТЫ ИЗ МОРКОВИ», № 10 за 1990 г.), инженеру из Подмосковья Нине МАРТЬЯНОВОЙ (ее «РАГУ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ» понравится и вам), Галине СУХАРЕВОЙ из села Донского Тамбовской области (ее рецепт, который мы поместим, годится и для гарнира, и для закуски, и для заготовки на зиму), Тане КА-

красота и здоровье

ЛЕДИНОЙ, самой молодой призерше конкурса, будущему повару из Кирова (рецепт ее салата «СЮРПРИЗ» также будет напечатан), и Людмиле ГЛАДИЛИНОЙ, рецепт фирменного блюда которой «БАЛЬЗАМ ИЗ СВЕКЛЫ» был напечатан в № 10 за прошлый год и понравился вам.

Вручили подарки спонсоры нашего конкурса: директор творческого объединения «Благовест» П. М. Батогов, главный художник издательства «Планета» С. Д. Алексеев, заместитель директора одинцовского завода «Эмальпосуды» А. Ю. Карендюхин, руководитель отдела, главный специалист управления питания Центросоюза В. Н. Антонова, инженер отдела рекламы фабрики «Новая заря» Е. В. Спиридонова.

Итак, конкурс завершен, лучшие рецепты будем печатать и дальше, а закончить рассказ хочется словами народной артистки РСФСР, члена жюри конкурса Натальи Фатеевой. Она, к сожалению, не смогла быть на подведении итогов, так как находилась в те дни в Смоленске, на фестивале «Созвездие», но прислала телеграмму: «Поздравляю всех победительниц и участниц конкурса! Вы еще раз доказали, что извечно присущая женщине находчивость, умелость, хозяйская сметка и, конечно, желание вкусно накормить не иссякают даже в самые трудные времена. Желаю каждой из вас здоровья, бодрости, счастья в доме. И еще: пусть к следующему конкурсу у всех желающих будет возможность готовить блюда из овощей и фруктов, выращенных на собственном участке земли! Тогда и стол наш будет богаче».

За Марию Ивановну —
Нина СЕМКИНА,
редактор отдела
«Хозяюшка».

НЕЗРЕЛЫЙ ПЛОД — СА

Как начинают поспевать в садах первые плоды, мамы теряют покой. Ну как тут углядишь: в рот идет и будущий стручок гороха, и едва наметившееся яблочко — крепкое, зеленое, кислое, кажется, заставляй, проси — не съешь! А ребятне того и надо. И в результате к ночи — слезы: в желудке боль, спазмы, расстройство, тошнота...

Конечно, в серьезных случаях нужно немедленно обращаться к врачу — с «острым животом» (так медики называют эти симптомы) шутить нельзя! Так могут проявляться аппендицит, тяжелое отравление, другие болезни, при которых нужна самая экстренная медицинская помощь, домашними средствами не обойдешься.

Ну, а если все не так уж серьезно и причина расстройства очевидна, да и просто в ожидании врача или при самой первой жалобе поможет и уж ни в коем случае не повредит простое народное средство: нарвать полыни, хорошо вымыть, измельчить все растение, взять столовую ложку с верхом, залить стаканом кипятка и кипятить 5 минут. Принимать по половине стакана 3 раза в день. Можно насушить полыни впрок, на зиму, измельчить в порошок с помощью кофемолки и давать, перемешав с сахарным песком, чтобы не было так горько, по чайной ложке 3 раза в день.

Или такой рецепт: наливаем треть тонкого стакана заварки обычного чая, растворяем в ней 4 полные чайные ложки сахара и доливаем половину стакана свежего виноградного сока — только из зеленых ягод, вернее сказать, из ягод зеленых сортов. Дайте ребенку выпить целый стакан этой смеси. Уже через полтора-два часа наступает улучшение, рези в желудке прекращаются.

У некоторых детей летом, когда в пищу потребляется много ягод и фруктов, стул становится жидким. В таком случае смешайте 3 столовые ложки сушеных плодов черемухи и 2 столовые ложки сушеной черники. Теперь 2 столовые ложки смеси заварите двумя стаканами кипятка и кипятите 20 минут, после чего процедите через марлю, остудите, давайте принимать 3 раза в день по половине, трети или четверти стакана (в зависимости от возраста ребенка). Или еще: трижды в день по десертной ложке картофельного крахмала, запивая третью стакана кипяченой воды.

Хороши как вяжущее и противовоспалительное

БАБА ЯГА НЕ

Чего боятся и чего не боятся дети? Как правило, боятся того, чего не надо, и не боятся того, чего стоит остерегаться.

Знаете, где чаще всего происходят все ребячьи травмы — ушибы, ожоги, порезы и т. п.? На кухне! Что там, в кастрюле, из которой идет густой пар? А что шипит на плите и аппетитно пахнет? Поставила мама вскипевшее молоко на край стола, на минутку отвернулась, а любопытный малыш потянул на себя клеенку и опрокинул кастрюлю. Если высоко, он может и табуретку притащить, и взобраться на нее,— во все ему надо свой носик сунуть!

Мамина стирка — настоящий праздник! Еще бы, белье кипит, пар идет, мыльная пена вылезает из таза!.. Стоит второпях поставить на пол бак или раствор стирального порошка, малыш уже тут как тут.

Детские врачи-травматологи постоянно предупреждают об опасности, которую представляет весенняя уборка: если мама распахнула окно и вышла из комнаты, эта «любопытная Варвара» не преминет высунуться, узнать, что там делается на улице.

Хорошо еще, если окно невысоко, если под ним не растут колючие кусты, не валяются какие-нибудь старые вилы или грабли, забытые с осени!

Дети не боятся реальной опасности, потому что они ее не осознают. Но у них есть свои, детские страхи, к которым порой мы не относимся серьезно, и напрасно. Развиваются детские страхи рано, примерно уже в семь-восемь месяцев, и если не помочь ребенку избавиться от них, они могут привести к серьезным осложнениям нервной системы.

Малыш боится незнакомых людей. Даже сидя у мамы на руках, он отворачивается, плачет, ни за что не пойдет «на ручки» к незнакомому. Подрастая, где-то к двум годам, начинает бояться темноты, сказочных персонажей, животных, грозы. Нередко эти страхи мы сами ему внушаем! Не надо рассказывать детям на ночь «страшные» сказки с грустным концом, пугать их Бабой Ягой, Кощеем, «дядькой с мешком». Это не сделает ребенка дисциплинированнее, послушнее, потому что днем, в присутствии мамы, бабушки ему ничуть не страшно, он даже уличит вас в выдумке, сказав, что «по правде» никакой Бабы Яги нет на свете. Но когда приходит вечер и он остается один в комнате, да еще в темноте, все страшные герои детских сказок оживают и тянутся к нему из темноты. Для детей впечатлительных, с фантазией и воображением боязнь темноты может стать настоящим мучением.

Отнеситесь к ребенку с пониманием, помогите ему! Именно помогите, а не старайтесь «переломить», как настаивают иногда папы и дедушки. Если так ему спокойнее, пусть засыпает при

Школа для мам

...Д МЫЙ СЛАДКИЙ?

средство при жидком стуле у детей отвары из сушеной груши, листьев ежевики, земляники, цветков калины, бобов, а также свежие и сухие ягоды смородины.

И, конечно, во всех случаях расстройства кишечника — обязательная диета: куриный бульон (некрепкий), отварной рис, сухарики вместо свежего хлеба, ничего жирного, острого, тяжелого.

А если, наоборот, вашего малыша мучают запоры? Тогда почаще давайте ему сырую тыкву, зеленый салат, брюкву, редьку, а также дыню, морковь, капустный сок, виноград — все они оказывают мягкое послабляющее действие. Эффективно действуют также отвар ягод крыжовника, настой укропа с семенами, сок и настой корней сельдерея, сок барбариса.

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
врач-педиатр.

...ПРИДЕТ!

неярком свете настольной лампы, ночника. Можно оставить дверь в его комнату приоткрытой, голоса, шаги родных успокоят его. Ничего, кроме пользы, не будет, если кто-то из взрослых, уложив ребенка, немного посидит с ним рядом, приласкает, успокоит.

Детские психологи заметили: если ребенка укладывает спать папа, ночные страхи отступают. Ведь для малыша «мой папа — самый сильный», и одно его присутствие придает уверенности, рождает чувство защищенности.

Д. ОРЛОВА

Хозяюшка

ВЗГЛЯНИТЕ НА ЛИЦО

Советы доктора тибетской медицины Виктора ВОСТОКОВА

За 20 минут перед каждым приемом пищи для улучшения цвета лица полезно съедать по два куска (длиной в 2 см) зеленого листа алоэ. Лист очистить и тщательно пережевать. Это средство горькое, но дает хороший тон лица. Отрезать нужно снизу растения. Можно также пить по столовой ложке сиропа из спелых ягод черной бузины.

Через 10 минут после приема одного из вышеуказанных средств выпить 75 г отвара: 5 грецких орехов (истолочь вместе со скорлупой), добавить по столовой ложке ячменя, овса, исландского мха, 3 желудя с летнего дуба (предварительно измельченных), залить все литром кипятка и на небольшом огне варить 20 минут. Остывший отвар процедить.

После еды рекомендую принимать по 75 г отвара исландского мха (2 столовые ложки мха залить полулитром кипятка и варить на тихом огне 10 минут). Остывший отвар процедить. Этот отвар чрезвычайно полезен для улучшения работы желез внутренней секреции, омолаживает организм.

Среднюю головку сельдерея разрезать на 4 части, добавить 3 грецких ореха, истолченных вместе со скорлупой, 3 столовые ложки овса или овсяной крупы, среднюю морковь, пучок шпината. Залить 2 литрами кипятка и варить до готовности. Остывший отвар процедить — он также придает хороший цвет лицу.

Очистить кожу лица можно, вымыв ее дистиллированной водой или отваром из пшеничных или миндальных отрубей (4 столовые ложки отрубей залить литром кипятка и варить на тихом огне 10 минут — остывший отвар процедить). Лицо также можно протереть ваткой, смоченной в следующем составе: розовая вода — 30 г, камфарный спирт — 30 г, лимонный сок — 30 г.

На морщинистые участки кожи лица положить фланелевые тряпочки, смазанные кремом, приготовленным по следующему рецепту: тщательно взбить 3 сырых белка с 15 г оливкового масла и столовой ложкой отвара лавровых листьев (5 листочков залить 300 г кипятка и на тихом огне варить 10 минут), добавить 10 г жженых квасцов (из аптеки), тщательно перемешать весь состав, чтобы получилась однородная масса. Этим кремом слегка смазать тряпочки, закрепить их на лице и оставить на ночь.

Для сухой кожи

Сухая кожа нуждается в систематическом уходе. Нужно избегать прямых солнечных лучей, ледяной и горячей воды. Не применяйте обезжиренных кремов и лосьонов с высоким содержанием спирта. Умывайтесь мягкой водой комнатной температуры (ополоснув под конец лицо отваром ромашки). От мыла лучше отказаться. После умывания нанесите жирный или витаминизированный крем. 2 раза в неделю применяйте медовую, творожную или витаминизированную маску. Маска из лекарственных трав тонизирует и освежает сухую кожу. Полезно проводить молочный курс — 14 дней умываться теплой водой с добавлением молока.

В пищу включайте больше продуктов с содержанием витамина А (рыба, молоко, сметана, морковь, помидоры, салат).

Витаминная маска

Желток и столовую ложку растительного масла растереть, добавить сок половины апельсина, пол чайной ложки меда и нанести на лицо на 15 минут.

Маска из лекарственных трав

Взять в равных частях листья мяты, мелиссы, тимьяна, мальвы, мать-и-мачехи, 2 чайные ложки льняной муки. Заварить стаканом кипятка. Теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 минут.

Творожная маска

2 чайные ложки творога смешать со столовой ложкой меда, добавить несколько капель растительного масла, нанести на лицо и шею на 10 минут.

Лосьон из лекарственных трав

Смешать по чайной ложке листьев мяты, цветов ромашки, зверобоя, липы. Залить двумя стаканами кипятка на час. После охлаждения добавить чайную ложку глицерина. Протирать лицо после умывания.

Для нормальной кожи

Нормальная кожа сейчас редкость. Если вы относитесь к этим счастливчикам — берегите ее от чрезмерного воздействия солнечных лучей, от применения лосьона с высоким содержанием спирта. Умывайтесь мягкой водой комнатной температуры (лучше вечером). Жесткую воду смягчите пищевой содой — не более столовой ложки на литр воды. Применяйте нейтральное мыло. Утром можно ограничиться протиранием лосьоном. Потом нанесите питательный крем. Раз в неделю делайте маску из желтка с растительным маслом или медом. Регулярное питье мятного чая, периодические маски из фруктов и лекарственных трав придадут вашему лицу свежесть, приятный цвет, особенную привлекательность.

Маска из трав

Взять по 2 ложки ромашки, липового цвета, лаванды, ложку шалфея, перетереть и залить кипятком, теплую кашицу нанести на лицо и шею на 20 минут.

Настой из трав

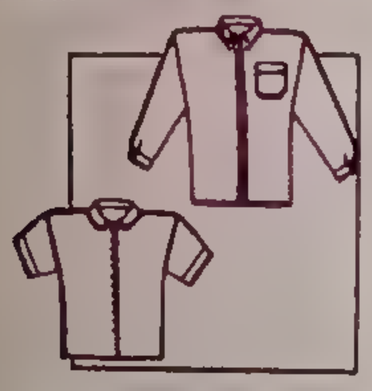
Взять 1 г корня мальвы, по столовой ложке липового цвета и меда, залить стаканом холодной воды и кипятить 10 минут. Протирать лицо и шею.

В следующем номере мы продолжим публикацию советов доктора ВОСТОКОВА.

Шьем, вяжем, вышиваем...

ИЗ ПАПИНОЙ РУБАШКИ

Сколько же в доме скопилось старых вещей! Юбки, брюки, рубашки, блузки, платья... Только место занимают да при каждой уборке кочуют из угла в угол. Но немного фантазии — и среди них найдутся обновки для всех ребятишек, от мала до велика. Если не полениться, раскроить старую вещь заново да отстрочить по моде, пришить нарядные пуговицы — и не подумаешь, что обновка из старых вещей сделана. Выбирайте — 8 моделей на весну и лето для детей разного возраста.



Вот удобная и модная РУБАШКА для мальчика. Прямой силуэт, длинные втачные рукава с манжетами, застежка на пуговицах, с левой стороны карман, воротник на стойке. На 32-й размер понадобится 1 м 10 см ткани при ширине 150 см.

Шить детскую рубашку ничуть не легче, чем взрослую: и аккуратность требуется не меньшая, и операции те же.

• Детали спинки и полочки складываем лицевыми сторонами внутрь, сметываем и стачиваем боковые и плечевые швы.

• Подборт полочки отворачиваем наизнанку, подворачиваем по линии сгиба и пристрачиваем. Борта отстрачиваем вкрай.

• Детали воротника складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем, одновременно присоединяя прокладку. Воротник выворачиваем и отстрачиваем вкрай. Детали стойки складываем лицевыми сторонами внутрь, вкладываем между верхними срезами воротник и соединяем все детали одним швом. Готовую стойку притачиваем к вырезу горловины.

• Обрабатываем накладной карман и притачиваем к левой полочке.

• Манжеты накладываем на изнанку рукавов нижней стороной вниз и притачиваем, делая складки на рукаве. Припуски отгибаем в сторону внутренней части манжеты. Верхний срез подгибаем внутрь на 0,5 см так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания нижней стороны манжеты, и притачиваем его на расстоянии 0,1 см от края.

• Готовый рукав втачиваем в пройму.

• Подшиваем низ рубашки, на левой полочке обметываем петли.

На основе этой выкройки можно сшить летнюю БЛУЗКУ 32-го размера для девочки. Надо только укоротить рукава и изменить форму воротника (пунктирная линия на выкройке). Воротник можно сделать из кружев или отделочной ткани. Не забудьте поменять застежку на правую сторону!

По выкройке блузы шьют и ФУТБОЛКУ для мальчика или девочки. Надо еще немного укоротить рукава, а перед выкраивать без припуска на застежку, одной деталью. Край можно обработать бейкой или воротником-стойкой. Эту модель лучше делать из трикотажного полотна.

Из старых отцовских брюк выйдут замечательные БРЮКИ для мальчика. Свободного силуэта, зауженные книзу, на передней половинке — защипы и прорезные карманы. Пояс жесткий, притачной, на прокладке. Все швы отстрочены контрастными нитками. Расход ткани на 38-й размер — 1 м 10 см при ширине 140 см, еще понадобится подкладочная ткань для карманов.

• Обрабатываем отрезные карманы. Деталь из подкладочной ткани приметываем к линии кармана передней половинки. Припуск основной детали два раза подгибаем, накладывая на край мешковины, и пристрачиваем. Боковую деталь из основной ткани приметываем к передней половинке, совмещая по линии талии и бока. Детали кармана с изнанки соединяем.

• Стачиваем средний шов передних половинок брюк до надсечки. Втачиваем «молнию».

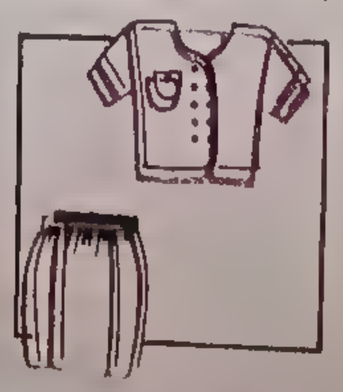
• Стачиваем боковые и шаговые срезы, средний шов задних половинок.

• Заготовленный пояс с жесткой прокладкой и шлевками притачиваем к верхнему срезу брюк. На поясе прометываем две петли.

• Подшиваем низ брюк.

По этой же выкройке можно сшить и БЕРМУДЫ. Длина может быть любой, по желанию (необходимые изменения на чертеже показаны пунктиром). Порядок работы и отделка — такая же, как и брюк.

Летний костюм для девочки, состоящий из ЖАКЕТА и ЮБКИ, получится из разных вещей, отделанных одинаковым кантом. Жакет прямого силуэта с двубортной застежкой и короткими втачными рукавами. Вырез горловины круглый, на левой полочке — накладной карман. Юбка прямого силуэта состоит из четырех частей — средних деталей переднего и заднего полотнищ и двух одинаковых боковых деталей.



Верх юбки собран на резинку. Рельефные швы можно отстрочить контрастными нитками. На костюм 30-го размера при ширине ткани 150 см понадобится 60 см на юбку и 90 см на жакет. Сшить этот ансамбль под силу даже начинающей портнихе.

• Стачиваем боковые и плечевые швы, швы рукавов.

• Втачиваем рукава в пройму.

• Горловину, края бортов, низ изделия и рукавов обрабатываем кантом.

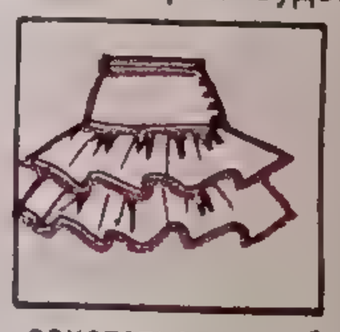
• Накладной карман притачиваем к левой полочке.

• Стачиваем все швы на юбке, отстрачиваем.

• Цельнокроеную обтачку верхнего края юбки отворачиваем по линии сгиба наизнанку, подворачиваем и пристрачиваем. В кулиску вставляем резинку.

• Подшиваем низ изделия.

Еще одна ЮБКА для девочки постарше будет хорошо сочетаться с блузкой, сшитой на основе рубашки для мальчика. Юбка состоит из двух полотнищ, с застежкой сбоку и жестким поясом. Верхняя оборка пришита по намеченной на чертеже линии, а нижняя — по краю полотнища. Ширина оборок 19 см, длина верхней — 135, нижней — 175 см. Выкройка дана на 32-й размер.



• Стачиваем боковые швы, оставляя в левом боку место для застежки. Припуски застежки заметываем наизнанку.

• Обрабатываем пояс, пришиваем к верхнему срезу юбки.

• Заготавливаем оборки. Низ подшиваем, верхний срез собираем на сборку и настрачиваем по намеченным линиям на основную деталь юбки.

• На переднем крае застежки обметываем петли для пуговиц.

Татьяна АНДРЕЕВА
Чертежи и рисунки автора.

Хозяюшка

Деталь переда.

Деталь спинки.

Деталь рукава.

ЖАКЕТ

Стойка воротника. 2 детали.

РУБАШКА

ЮБКА

Переднее и заднее полотнища юбки.

Деталь воротника. 2 детали.

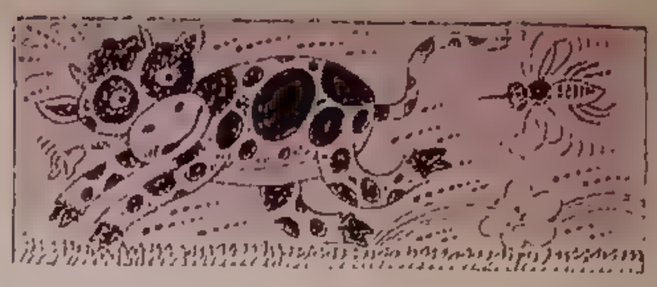
БРЮКИ

Передняя половина брюк.

Задняя половина брюк.

Деталь юбки.

МАКУШКА ЛЕТА



Немало ласковых названий у июля — страдник, сенозарник — но вот самое образное: макушка лета... И вправду, отойдут жары июльские, пойдут на спад долгие светлые дни, и покатится лето в осень — прошло свою макушку. Но это — позже, а пока знойно, солнечно и... хлопотно: «В июле на дворе пусто, да в поле густо»,—говорит пословица!

Много выпадает рос, особенно к концу месяца. Приметьте: если утром сильная роса и туман — к хорошей погоде, нет росы — к дождю. Если роса не выпадает и ночью, а в низинах не видно тумана, жди ненастья.

Множество примет связано с июльским громом: глухой — к тихому, мелкому дождю, гулкий — к ливню. Если гремит долго, почти непрерывно — быть граду. Раскаты частые — ненастье, увы, надолго, а если они короткие и отрывистые — непогода ненадолго, скоро прояснится.

1 июля — праздник Федула: «Федул на двор заглянул — пора серпы зубить (точить), к жнитву готовятся загодя!»

На другой день, 2-го,— именинники Зосима и Савватей, покровители пчел: они «пчел растят, меду наливают». На Зосиму пчелы начинают мед заносить, соты заливать.

3 июля — тоже приметный день, праздник Мефодия, если в этот день идет дождь, то будет идти ни много ни мало — 40 дней! Примета проверенная.

6 июля — Аграфена-купальница, начало сбора лекарственных трав.

А дальше всем вам хорошо знакомый праздник — день Ивана Купалы (7 июля). В старину на Руси верили, что в ночь под Ивана Купалу совершаются чудеса: раскрывается жар-цвет папоротника, выходит из земли волшебная разрыв-трава, помогающая находить клады,— найти ее научит любой косарь: на которой траве коса переломится, не выдержит — та и есть разрыв-трава, а уж клад тут рядом.

В Иванову ночь в деревнях затевались «купальские игрища»: девушки и парни сходились за околицей (предварительно напарившись в бане березовыми вениками с лекарственными травами), около срубленной ивы ставили чучело ведуньи Лады из соломы, разряжали его, украшали цветами, лентами. Парни с помощью деревянных палочек «вытирали» живой огонь, от него зажигали купальский костер. Потом пары, взявшись за руки — Лада посередине,— прыгали через горящий костер: хороший прыжок, высокий, не опалил огонь Ладу — будет супружество счастливым, прочным, долгим. До ясной зари водили хороводы, пели песни, а на заре Ладу сжигали или топили в озере.

Вот так ночь прогуляли, а с утра — косы да серпы в руки: с Ивана Купалы открывается большой сенокос.

9 июля — праздник Тихвинской. На Тихвинскую пчела вылетает за медовым сбором, ягода-земляника поспевает, красных девок в лес зовет.

Назавтра — Самсон с тревожным названием «сеногной»: если в этот день дождь — до самого «бабьего лета» мокро будет, погниет все сено, которое убрать не успели, беда в дома придет, так что страда в деревнях большая, стар и мал — все на сенокосе.

12 июля — праздник святых Петра и Павла, по-народному — Петровки. Чаще всего в Петровки сухо, жарко, день большой и светлый: «Петр и Павел жару прибавил!». Вот она, самая-то «макушка лета»: после нее замолкает соловей («Соловьи поют до Петрова дня»), не кукует кукушка («Ячменным колоском подавилась»), мелеют реки («К Петрову дню вода в реках умеженится»), падают с деревьев первые желтые листья («Пришли Петровки — опало по листу, пришел Илья — 2 августа — опало по два...»).

Сенокос в самом разгаре, недаром говорится, что «не то сено, что на лугу, а то, что в стогу!». Всем миром заканчивали взмет озимого клина: «До Петрова вспахать, до Ильина — заборонить, до Спаса (28 августа) — посеять».

14 июля — Кузьма и Демьян, Кузьминки. В огородах грядки полют, вырывают корневые овощи.

А вот 16 июля будьте осторожны — этот день издавна считается несчастливым, никакие дела начинать не стоит.

17 июля — Андрей-именинник, однако праздновать некогда: «Зерно в колоске, не валяйся в холодке!», «Батюшка-овес до половины дорос».

На следующий день — 18 июля — Афанасьев день, «месяцев праздник»: полнолуние. «На Афанасия месяц на всходе играет — к урожаю».

20 июля — Фома и Ефросинья, если в этот день идет дождь, то надолго, и очень вреден для урожая!

21 числа — праздник Казанской Божьей Матери (есть еще и осенняя Казанская — 4 ноября). Этот праздник очень чтит народ, справляет по нескольку дней. Именно на Казанскую встарь делался первый «зажин» ржи.

В этот же день — праздник Прокопа летнего, жнеца и жатвенника. Если на летнего Прокопа черника в лесу поспела, то и рожь в пору поспела, богатый урожай будет.

Проклов день — 25 июля — славится великими росами: «На Прокла поле от росы промокло».

Тут конец месяца подошел — 29 июля, Афиноген-именинник. Дело повернуло к осени: птицы замолкли («Пичужки-пташки на Финогена задумываются...»). Жатва в полном разгаре — «На Финогена молись солнышку, проси Бога о ведрышке» — каждый час хорошей погоды дорог, надо урожай сберечь.

В. ГРОШЕВ

СЕКРЕТ «УСПЕХА»

«Успех» — проект отличного двухэтажного кирпичного дома для вас! Число комнат — от 3 до 5, прекрасная планировка, большая кухня-столовая, гостиная с камином, сауна, две лоджии, веранда и терраса, уютные холлы на этажах, теплый гараж, кладовые и мастерские...

Наш адрес: 216532, Смоленская область, г. Десногорск, а/я 14/2 — «Апрель». Полный альбом проектно-сметной документации стоимостью для индивидуальных заказчиков 205 руб. высылается наложенным платежом. Для предприятий, кооперативов, организаций стоимость — 248 руб. с предварительной оплатой платежным поручением по адресу: 216532, Смоленская область, Десногорский ПСБ, МФО № 258799, расчетный счет № 461901 «Апрель».

Копию поручения вышлите в наш адрес ценным отправлением, укажите обратный адрес, и вам немедленно будут высланы планы, разрезы и описания проекта наложенным платежом (6 рублей).

Июль

По общей эмоциональной напряженности, по числу аварий и несчастных случаев, особенно связанных с огненной и водной стихиями, июль может стать рекордсменом года. Два затмения, солнечное 11-го и лунное 26-го, хотя и не видные в СССР, будут ощутимы психически, что в сочетании с резкими контрастами погоды и неспокойностью земных недр может отрицательно повлиять на самочувствие. Необходимо беречь нервную систему: весьма вероятны нервные срывы, а непродуманные поступки под влиянием момента могут сильно осложнить жизнь. Первейшая заповедь месяца: поменьше политики, побольше техники безопасности! Велик риск дорожно-транспортных происшествий и аварий 3—12 и 23—31. Эмоционально наиболее напряженный день месяца 11.

Новолуние 11/12. Полнолуние 26. Луна в перигее и одновременно в нисходящем узле 11, в восходящем узле 25.

ОВЕН (21.3—20.4).

Приглядывайте за детьми, не оставляйте их без внимания, чтобы избежать возможных неприятностей. Осторожнее со спиртным: 11, 12 и 25—27 лучше исключить его полностью. Отпуск может быть удачным, только не советуем отправляться в горы и спускаться в пещеры. На производстве строго соблюдайте правила техники безопасности. Ваш лучший период 15—31. Будьте особенно аккуратны 1—5, 10—13 и 25—27.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Вероятны значительные перемены в родном доме или доме родителей. Повышена опасность при пользовании транспортом. Для любви не слишком подходящий месяц, особенно 1—5, положение может поправиться в конце июля. В дальней поездке будьте внимательны и осторожны, особенно 11, 12, 26, 27. Выраженных периодов везучести не просматривается; наиболее напряженный период 12—24.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Месяц насыщен короткими поездками, встречами с родственниками и семейными делами. В поездках требуется осмотрительность, главное — не торопитесь. Велик риск дорожных происшествий, особенно 11—13 и 25—28. Из своих поездок вы извлечете материальную пользу, которая, однако, может пойти прахом при злоупотреблении алкоголем. Финансовое положение, весьма неустойчивое в начале месяца, вашими трудами может поправиться к концу. Неприятности от непродуманных поступков весьма вероятны 11—20. Неожиданная удача может выпасть вам после 26.

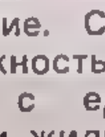
РАК (22.6—23.7).

Эмоционально изматывающий месяц, в том числе и по погодным условиям. Остро стоит финансовая проблема. Лучший выход из положения — уйти в отпуск, быть поближе к природе, заняться приусадебным участком. Наиболее насыщены волнениями периоды 11—14 и 25—27. Максимальную осторожность желательно соблюдать 5 7, 11, 13, 17, 26, 27.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Серьезные личные проблемы, большое психическое напряжение. Соблюдайте осторожность при манипуляциях с едкими и огнеопасными жидкостями и со взрывоопасным материалом. Улучшения финансового положения можно ждать после 23. Чреват неприятными происшествиями период 1—13. Все важное лучше закончить к 15. Во второй половине месяца без серьезных усилий с вашей стороны ни одно дело не двинется с места.

ДЕВА (24.8—23.9).



Ничего особо ответственного на июль лучше не планировать. Обстоятельства прочно закрутят вас в колесе жизни, не давая свободы маневра. Могут пострадать дружеские отношения. Во всех делах рассчитывайте только на себя и на своих домашних, помощь со стороны может оказаться сомнительной и не оправдать ваших надежд. Наиболее неприятен период 11—20. Фортуна вам улыбнется после 23.

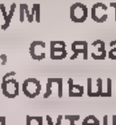
ВЕСЫ (24.9—23.10).

Главные события месяца будут связаны с вашими друзьями и знакомыми. Возможны нервные перегрузки. У домашнего очага большой риск возникновения трений с детьми. Во всех сферах деятельности дипломатия принесет больший успех, чем непримиримость. Тяжелые полосы 10—15 и 25—28. Особых удач в июле у вас не ожидается.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Основные проблемы месяца связаны с работой. Требуется максимум осторожности в делах, связанных хотя бы с небольшим риском. В дальнем путешествии будьте особенно осторожны 11—14 и 25—28. Весьма вероятно, что в июле ваши жизненные и идейные концепции подвергнутся серьезному пересмотру. Не бросайтесь сгоряча в гущу событий — проанализируйте ситуацию. Когда все прояснится для вас, вы найдете правильный путь.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).



Можете попасть в самую гущу общественных событий июля. Лучше бы провести вам этот месяц где-нибудь в спокойном месте, на природе. Вы рискуете почувствовать мучительное чувство одиночества. Чтобы ослабить его, обратитесь к вашему хобби, к дружескому общению, это поможет сохранить оптимизм и вкус к жизни. Полоса удач короткая — 5—10, но серьезных неприятностей тоже не предвидится, если будете соблюдать благоразумие.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Довольно трудный месяц. Много официальной волокиты. Вероятно непонимание между вами и вашими коллегами, особенно 11—13 и 25—28. Заставьте себя принимать в расчет желания и мнения других. При подписании контрактов и договоров будьте особенно тщательны и аккуратны. А главное, не срывайте своего плохого настроения на домашних. Наиболее опасен с точки зрения неприятных случайностей период 15—25.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

События месяца концентрируются в семье и в контактах с партнерами. В обоих случаях ситуация напряженная и от вас потребуется дипломатический талант, чтобы избегнуть взрыва, особенно 1—15. На работе возможны осложнения, не ввязывайтесь в борьбу враждующих сторон, оставайтесь нейтральным. Июль — не подходящее время для беззаботной траты энергии, рассчитывайте свои силы. Наиболее сложна для вас первая половина месяца. Удачи вероятны 20—31.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Может подкачать здоровье. Тяготы повседневной жизни покажутся вам особенно тяжелыми в июле. Старайтесь вести как можно более спокойную, размеренную жизнь. Остерегайтесь рискованных и азартных мероприятий. Ваш лучший период месяца 26—31.

О любви космической и земной

Виктор Федорович Востоков, сын потомственных русских военных, родился в небольшом поселке на границе Тувы и Монголии вскоре после войны. В четыре года остался сиротой. В восемь лет ламы взяли его в тибетский монастырь, который находился на территории Монголии. Для раскрытия сверхспособностей новым послушникам устраивали испытания, «братья» отрабатывали на новичке боевые системы, энергетическое нападение. Однажды Виктор спас от браконьера котенка барса и выходил его. Через несколько месяцев ламы увидели, что барс слушается подростка. Это произвело на них такое впечатление, что они присвоили Востокову звание «Тибетский Монах Золотой Барс». Во время монастырской жизни Виктор изучал тибетскую медицину, восточные оздоровительные и боевые системы. В 16 лет Востоков вернулся в Россию, надеясь стать для больных и врачом, и духовным наставником, передать ученикам свои секреты. Закончил медицинское и фармакологическое училища, психологический факультет университета. Был медбратом в больницах, заведовал кабинетами психотерапии, руководил экспедициями по заготовке лекарственных растений. Но работы его не печатали. А вот теперь в нескольких советских издательствах выходят книги ламы Востокова.

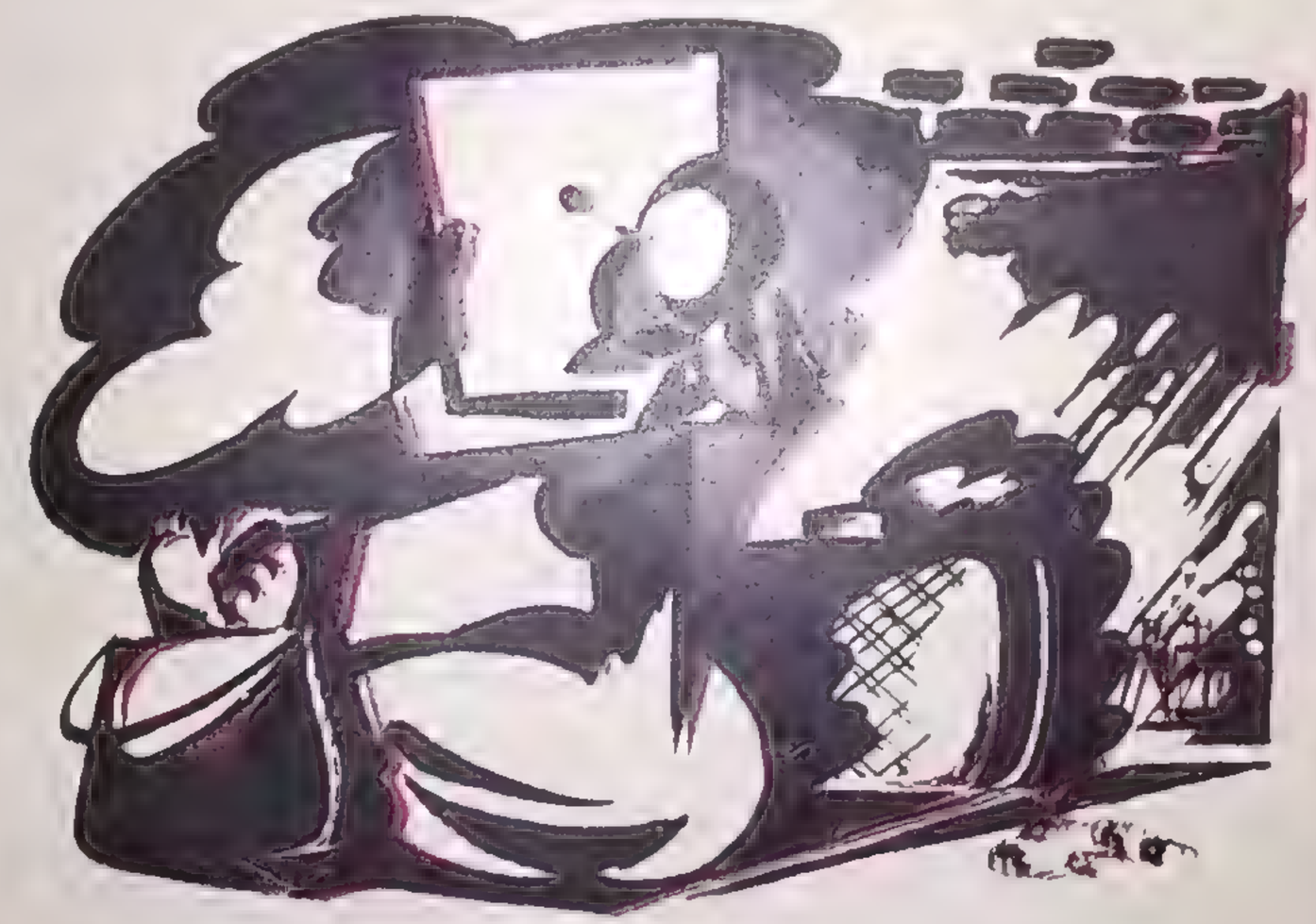


Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ

— Я хотела бы задать вам вопрос банальный и вечный — в чем, по-вашему, смысл жизни?

— Наша жизнь — часть жизни Вселенной. Каждый человек — это микрокосмос, он живет в триединстве: Космос — природа — человек, вера — надежда — любовь.

Дети часто спрашивают своих родителей: «Зачем вы меня родили? Я не просил вас рождать меня». А те, к сожалению, не знают, что ответить. Но вопрос детей неправомерный. Рождение не происходит только потому, что этого хотят родители. Каждый из нас получает свою жизнь из Космоса — через родителей. И каждый выполняет на Земле определенную миссию. Одни — миссию разрушителей, другие — творцов.

Вселенная движется и развивается в направлении к лучшему. И надо знать, что миссия, возложенная на нас Космосом, заключается в том, чтобы помочь этому развитию, быть созидателем.

Получая бесценный дар жизни, мы также получаем полномочия достичь чего-то в этом мире. Каждый человек ищет свой единственный путь («дао»). И очень важно как можно раньше задаться вопросом: чему я служу? В чем мое предназначение? И если мы выбираем путь зла, то какие бы усилия ни предпринимали, все силы, способности, вся жизнь будут растрачиваться впустую.

Когда вы почувствуете, что должны что-то свершить в какой-то области, когда найдете свое предназначение и приложите все свои силы к этому делу, то почувствуете ценность своей деятельности и даже какой-то смысл своего существования. Но предназначение не обнаружит себя, если вы не прилагаете никаких усилий. Отбросьте в сторону пессимизм, сдерживающий ваши способности. Если хоть один человек из миллиона живет не для себя, а для других людей, это уже прекрасно. Огонь одной свечи может зажечь десять тысяч других огней.

— Вы говорите — Вселенная идет к лучшему. Однако, судя по нашей жизни, этого не скажешь. Остается только надеяться...

— Правильно, всегда нужно надеяться на лучшее. Обратив свои глаза на созидательную сторону Космоса, мы увидим, что в основе всего лежит любовь. Если мы пожелаем создать отвратительный мир и жалкую, убогую жизнь, то все, что нам потребуется, — это видеть в жизни только плохое.

Если же в вас живет положительный дух, то и в пасмурную погоду небо для вас будет оставаться голубым, а каждый день — приносить радость, несмотря на то, что смерть и разрушение действительно существуют в этом мире. Человек, обладающий позитивным духом, даже смерть рассматривает как бесценное качество жизни. Мы предпринимаем в нашей жизни какие-то усилия, придаем ей какую-то ценность только потому, что помним о смерти.

Все познается в сравнении. Когда пропадает ощущение вкуса, пир кончается. В природе все закономерно и уравновешено: переболев, вы наслаждаетесь здоровьем, снова радуетесь жизни. Но при этом не забудьте послать хоть толику радости другому человеку, которому плохо,— родственнику, другу, любимому.

В монастырях даже бойцы ведут учебные бои не для того, чтобы выиграть. Они помогают друг другу определить слабости и совершенствоваться. Взаимным уважением и взаимной любовью мы тренируем свое тело и свой дух до тех пор, пока не достигнем состояния духовной чистоты и любви. Этот дар — искусство любви, счастье любить — дан всем людям на Земле.

— Всем ли? Очень многие люди никогда не любили и считают, что не способны любить

— Потому что люди забыли, кто они, и не в состоянии осознать великого космического значения любви. Воинствующий материализм нашего века свел любовь на уровень физиологической функции. В лучшем случае она рассматривается как явление психологическое.

Только любовь пробуждает все высшие творческие способности. В основе любого творчества лежит любовь. творчество — это воплощение сексуальной энергии, которая трансформируется и в поэзии, и в научном открытии. Все в мире зависит от любви и держится любовью. Постижение великого таинства любви и уважение женского начала переродят мир.

Наступило белое время — «Сатья Юга»,— и я считаю, что большая роль в эту эпоху будет принадлежать женщинам. Только они могут спасти мир от разрушения и безрассудства. Мужчины интеллектуально и психически выдохлись: посмотрите, что они несут в мир. Уверен, что принижение роли женщины — одна из причин катастрофического состояния нашего общества.

Елена Рерих говорила в «Агни-йоге», что женщине необходимо так подняться духовно, нравственно и интеллектуально, чтобы увлечь мужчину за собой. Ее за-

ложское положение. В нем определяется и круг поощряемых работников, и то, какие заработки будут учитываться при выплате вознаграждения, и как вознаграждение будет соотноситься с трудовым стажем.

«Тринадцатая зарплата» выдается из фонда материального поощрения. Право на нее имеют рабочие, руководящие и инженерно-технические работники, служащие, младший обслуживающий персонал, работники охраны, ученики, состоящие в штате предприятия, а также выборные освобожденные работники партийных, комсомольских и профсоюзных организаций.

Кроме того, разрешено выплачивать «тринадцатую зарплату» и не числящимся в штате данного предприятия работникам детских яслей и садов, профсоюзных дворцов культуры, домов культуры и техники, домов культуры школьника, домов техники, станций юного техника, клубов, вагонов-клубов, автоклубов, библиотек, красных уголков, агитсудов, плавбаз, если они состоят на балансе предприятия.

Понятно, что право на «тринадцатую зарплату» при всех прочих условиях имеют добросовестные, хорошо справляющиеся с делом работники.

От чего зависит размер «тринадцатой зарплаты», как она начисляется?

Коллективное. Донецкая обл.

Размер этого вознаграждения зависит в первую очередь от результатов труда работника. Тот, кто особенно отличился в выполнении производственного плана — добился высокой производительности труда, улучшения качества продукции, кто активно участвует во внедрении новой техники и научной организации труда, тот имеет право на «тринадцатую зарплату» в повышенном размере.

Размер вознаграждения зависит и от продолжительности непрерывного стажа работы на данном предприятии.

На большинстве предприятий в непрерывный стаж включают и службу в Советской Армии и работу на выборных должностях, если человек до и после этих перерывов работал на этом предприятии.

Если работник уходит учиться в высшее или среднее специальное учебное заведение, в профтехучилище, техническое училище, школу ФЗУ; если он отправлен в заграничную командировку по заданию предприятия или находится в отпуске без сохранения содержания по уходу за ребенком — время это не засчитывается для начисления «тринадцатой зарплаты», хотя стаж прерванным не считается. На всех предприятиях при начислении «тринадцатой зарплаты» исходят из фактической заработной платы работника за год.

Я уволилась с завода, не успев получить «тринадцатую зарплату», могу ли я теперь получить ее?

Л. Федченко, Приморский край.

Человек, проработавший полный календарный год, но по каким-либо причинам уволившийся с работы до момента выплаты вознаграждения по итогам годовой работы, имеет право на его получение — конечно, если он заслуживает этого как хороший работник.

«Тринадцатая зарплата» может выплачиваться и тем, кто не проработал полный календарный год по уважительным причинам. Например: в случае увольнения в связи с призывом на службу в Вооруженные Силы СССР, переходом на пенсию, рождением ребенка, поступлением в высшее или среднее специальное учебное заведение, на курсы повышения квалификации с отрывом от производства по направлению предприятий, переходом на выборную должность, переводом по решению вышестоящих органов на другое предприятие, а также в случае возвращения на работу в связи с окончанием службы в армии, обучения и т. п. В таких случаях размер вознаграждения определяется исходя из заработка, фактически полученного работником в данном году.

Меня лишили «тринадцатой зарплаты» наполовину. Могут ли так поступать?

Повар из Днепропетровской области.

Мы не знаем, по какой причине был снижен размер вознаграждения автору письма. Но администрация вправе уменьшать «тринадцатую зарплату», если человек недобросовестно относится к своим трудовым обязанностям, допускает брак, нарушает дисциплину и т. п. Работника могут и совсем лишить вознаграждения — скажем, за прогулы.

Все, что связано с выплатой «тринадцатой зарплаты», с ее размерами, увеличением или снижением, утверждается руководителем предприятия и обязательно согласовывается с фабзавместкомом. Возникающие споры разрешаются в комиссиях по трудовым спорам в фабзавместкомах и судах.

Как влияет «тринадцатая зарплата» на оплату отпуска и больничного листка, на размер пенсии?

А. Гусева, Москва.

Когда определяется средний заработок для оплаты отпуска и назначения государственных пенсий, «тринадцатая зарплата» учитывается в заработке того месяца, в котором она была выплачена.

Если пенсионер продолжает работать, получая при этом и пенсию, он имеет право на получение вознаграждения по итогам года. Но эта выплата на размер его пенсии не влияет.

При оплате больничного листка в состав заработка за каждый месяц включается 12-я часть «тринадцатой зарплаты» за прошлый год.

Юрист Н. БУГАЕНКО.

Оригинальный способ ремонта устаревшей техники нашли работники пункта проката, что в поселке Микашевичи, Лунинецкого района, Брестской области. Вот что рассказывает об этом жительница поселка В. Д. Набоченко. Взяла она пылесос напрокат, чтобы побелить дома потолки. Когда перед выдачей его проверяли, пылесос гудел. А дома почти сразу задымил и заглох. Вспомнила тут В. Д. Набоченко строгое предупреждение работников пункта: «Если прибор выйдет из строя, ремонтируйте сами». Вспомнила — и потащила пылесос в ремонтную мастерскую. А когда услышала заключение мастера, ахнула: ремонт, сообщили ей, обойдется в 25 рублей (сгорел мотор) и длиться будет... два месяца. И за все это «прокатное» время надо платить.

«Эх, гражданочка,— укорил ее мастер,— куда же вы смотрели? Пылесос-то выпущен в 1973 году!»

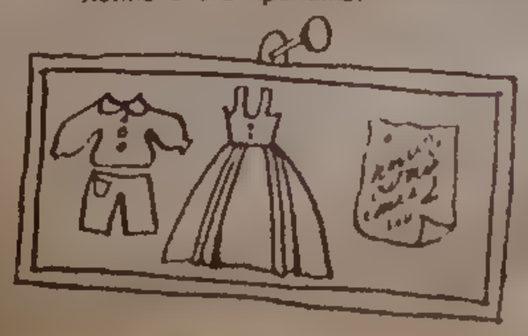
А куда смотрели работники пункта проката, выдавая дряхлый пылесос?

Жители Суходольска Ворошиловградской области твердо знают: многое делается в их родном городе для того, чтобы соответствовал он своему названию. Дожди, конечно, иногда идут, даже снег зимой бывает — с этим ничего не поделаешь. Но зато для поддержания влажности в квартирах воду дают крайне редко, можно сказать, совсем не дают. И бани в городе нет. Ни одной. Вообще-то расчет правильный: там, где баня, там и сыро. А что тогда делать с названием города? Переименовать?

Газинские анекдоты...

...детский костюмчик 30-го размера, отосланный жительницей г. Пензы Мусатовой Т. А. в мае с. г. на Тбилисскую швейную фабрику № 1, где он был изготовлен. После первой же стирки с изделием произошла метаморфоза: одна штанина стала на 12 сантиметров короче другой. Как свидетельствует телеграмма от 15 мая, полученная покупательницей, бандероль на фабрику поступила. Но далее следы костюмчика затерялись. Очень хотелось бы, чтобы они обнаружились поскорее — дите-то уж, поди, выросло из прежнего размера

...сарафан кримпленовый, сданный гр-кой Хоботовой Е. В. 19 апреля с. г. в пункт срочной химчистки № 6 г. Рязани. «Найдется,— долго уверяли клиентку работники фабрики-химчистки,— дайте только срок». И выразительно показывали на груду вещей, владельцы которых, увы, не установлены. Лопнуло у тов Хоботовой терпение, и написала она жалобу в Рязбытобъединение Однако жалоба потонула... в груде бумаг. Так что теперь заодно с сарафаном разыскивается заявление о его пропаже.



Окно выдачи

Управление бытового обслуживания населения Чимкентского облисполкома рассмотрело заметку «Локон на час», опубликованную в № 6 «Работницы». Как сообщил начальник управления тов Константинов, при проверке факты недоброкачественного выполнения химической завивки и нетактичного обращения мастера и заведующей парикмахерской «Чародейка» с клиенткой О Меновщиковой подтвердились. Приказом по Чимкентскому горбыткомбинату мастеру Н Радицкиной за нарушение технологии производства химических завивок волос и грубость объявлен выговор, а заведующей парикмахерской Н. Мелешкиной за слабую воспитательную работу в коллективе сделано замечание О Меновщиковой повторили химическую завивку и принесли извинения

Заметка обсуждалась во всех коллективах горбыткомбината

Хочется приготовить к новогоднему столу что-то вкусненькое, необычное и, конечно, красивое. Что ж, для такого случая не грех и постараться!

Вот несколько праздничных блюд, которые рекомендует уже знакомая нашим читательницам инженер-технолог питания Е. ДЕМАКОВА.

Салат из чернослива

Чернослив вымыть, залить холодной кипяченой водой на ночь. Когда он размякнет, вынуть косточки, ягоды обсушить салфеткой. Грецкие орехи истолочь в ступке так, чтобы получилась однородная маслянистая масса. Ею нафаршировать каждую ягоду чернослива. Сложить в салатник горочкой и залить сметаной с сахаром. Можно заправить салат и майонезом.

На 600 г чернослива: 2 стакана очищенных орехов, сметана или майонез, 3 чайные ложки сахара

Салат из сыра и яблок

Очищенные яблоки и сыр нарезать ломтиками, добавить измельченные и слегка поджаренные грецкие орехи. В майонез добавить по вкусу горчицу, сахар и соль, залить этой смесью яблоки с сыром, украсить веточками петрушки.

На 150 г сыра: 1 яблоко, 100 г майонеза.

Салат из птицы

Мякоть (без костей) дичи, утки, гуся, курицы обжарить и тонко нарезать, добавить сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанное яблоко без кожицы и семян, заправить все майонезом, смешанным с растертыми вареными яичными желтками.

На 300 г мяса 3 яйца, 2 яблока среднего размера, 200 г майонеза, соль по вкусу

Паштет в желе

Приготовить костный бульон. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 40 минут. Яичные белки тщательно отделить от желтков и взбить. Бульон процедить, влить в него столовый уксус, прибавить набухший желатин и взбитые белки. Смесь, помешивая веничком, медленно довести до кипения. Снять с огня, дать отстояться (30 минут), затем процедить сквозь влажную марлю, сложенную в три слоя. Готовый печеночный паштет нарезать одинаковыми кусочками. Дно блюда залить охлажденным желе (слоем в 1 см). Когда желе застынет, уложить на нем нарезанные ломтики паштета, украсить зеленым горошком. Затем осторожно долить немного желе, а когда застынет — долить еще раз

Для желе: 1 кг костей, 200 г овощей (сельдерей, петрушка, репчатый лук), 20 г желатина, 2 л воды, 3 лавровых листика, несколько горошин перца, 0,5 столовой ложки уксуса, 3 яйца; 1 кг паштета.

Заливное из рыбы

Отварить рыбу (любую: судак, хек, скумбрию, камбалу), из бульона приготовить, как описано выше, прозрачное крепкое желе. Высокие формы (это могут быть бокалы, стаканы) установить в посуду, до краев наполненную мелко наколотым льдом.

В формы постепенно подливать полузастывшее желе, выкладывая по стенкам различные вареные овощи (предварительно обмакнув их в желе) и в самую середину — кусочки вареной рыбы. Потом, когда заливное хорошо застынет (часа через два), опустить формы на несколько секунд в горячую воду — и опрокинуть их на блюдо. Можно подложить под заливное ломтики поджаренного хлеба, рис, украсить его зеленью, ломтиками лимона или мелко рубленным желе. Отдельно подать майонез.

Торт «Полночь»

Понадобятся два вида теста — светлое и темное. Для светлого теста 6 яиц взбивать со стаканом сахарного песка, пока смесь не загустеет и не начнет тянуться. Тогда понемногу добавить стакан муки. Для темного теста приготовить такую же массу, положить в нее стакан молотых, слегка обжаренных грецких орехов и 3 чайные ложки порошка какао.

Выпекать бисквиты отдельно, в формах, предварительно смазанных маслом и посыпанных мукой.

Несколько часов спустя разрезать каждый бисквит на два слоя и пропитать их сиропом (0,5 стакана сахарного песка, стакан воды, немного рома). Можно использовать сироп из консервированного компота или варенья.

Для крема взбить 350 граммов сливочного масла с 300 граммами сахарной пудры. Половину крема отделить и добавить в него столовую ложку густо сваренного какао.

Приготовить еще и молочный крем. В стакане молока развести 2,5 столовой ложки муки и 2 столовые ложки сахарного песка, влить стакан молока с двумя взбитыми желтками и варить все на слабом огне, непрестанно помешивая, пока масса не загустеет. Остудить, смешать со сливочным кремом, для аромата добавить немного рома или коньяка.

«Собрать» торт, выкладывая поочередно темные и светлые бисквиты и смазывая кремом каждый слой. Верх торта покрыть глазурью, а бока смазать кремом.

Для глазури взбить два белка со стаканом сахарной пудры. Когда белок загустеет, выложить его на торт и быстро разгладить ножом. Нарисовать сверху шоколадным кремом (лучше с помощью шприца) циферблат часов — цифры и стрелки.

Кекс с творогом

Муку растереть со сливочным маслом, добавить сахар, яйца, столовую ложку рома, щепотку соли, взбитый вилкой творог, орехи, изюм. Тесто промесить, разделать его в виде продолговатого «кирпичика» и выпекать в умеренно горячей духовке в течение пятидесяти минут. Готовый кекс смазать и посыпать сахарной пудрой.

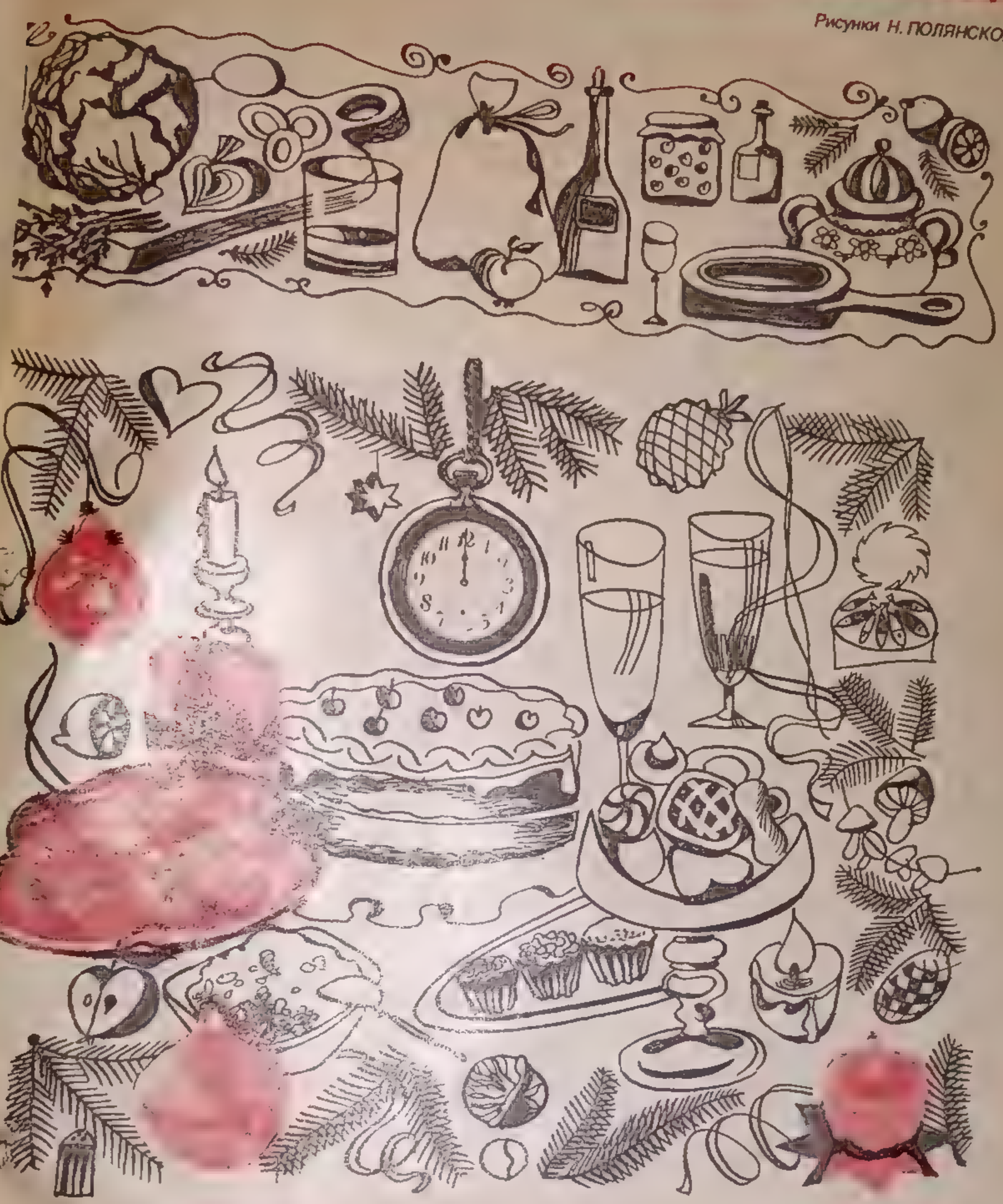
На 500 г муки: 125 г масла или маргарина, 120 г сахара, 2 яйца, 250 г творога, 100 г измельченных, обжаренных грецких орехов, 100 г растертого изюма.

Елку ставим, наряжаем

Не обойтись без елки в новогодний вечер. И не так уж важно, будет ли она искусственной или привезена из леса — и та и другая оживит, украсит дом. Установить елку, нарядить ее — приятные это хлопоты. Сразу почувствуешь праздник совсем близко, праздник на пороге.

Маленьким детям елка особенно дорога — под ней приятно найти подарки Деда Мороза; и где иначе повесишь свой праздничный хронограф, споешь трогательную песенку про елочку, родившуюся в лесу...

Если квартира большая, найти место для елки несложно — в самой большой комнате или в детской — в углу или у стены, против окна. Елку побольше, а в особенности настоящую, лесную, надо прочно укрепить в крестовине, а под нее, чтобы не шаталась, положить резиновую прокладку. Иногда елку ставят в ведро с песком;



Рисунки Н. ПОЛЯНСКОЙ.

Торт с творогом

Этот торт печь не требуется. Его делают из готового бисквита и крема.

Для крема: творог взбить с апельсиновым или каким-то другим фруктовым соком, сахаром, сметаной и растворенным в воде желатином. Дать массе немного загустеть, добавить измельченные цукаты или ягоды из варенья.

Бисквит разрезать на четыре слоя и, смазав каждый кремом, сложить. Затем смазать торт сверху и с боков кремом, посыпать измельченными, слегка поджаренными грецкими орехами и украсить дольками апельсина.

На 1 кг творога: стакан сока, 300 г сахара, 150 г сметаны, 40 г желатина.

Сырный бисквит

Взбить в пену желтки яиц, добавить острый тертый сыр, пшеничную муку, цедру лимона и взбитые белки. Всю эту массу выложить на лист, смазанный жиром и посыпанный пшеничной мукой, выпекать в духовке 40 минут.

На 10 желтков: стакан тертого сыра, 1,5 стакана муки, 2 яичных белка, цедра одного лимона

Медовый торт

Маргарин растопить и смешать с жидким медом, добавить яйцо, растереть с сахаром, добавить цедру лимона, муку, соду, замесить тесто. В формочках, смазанных кулинарным жиром, выпечь 3 коржа.

Приготовить крем: размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, добавить взбитую сметану.

Для теста: 100 г меда, 100 г маргарина, 1 яйцо, 0,5 стакана сахара, 2 стакана муки, чайная ложка соды, гашенной в ложке уксуса.

Для крема: 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 6 столовых ложек сметаны.

Печенье «поленце»

Яйцо растереть с сахаром, добавить (последовательно) размягченный маргарин, ваниль, муку, цедру лимона, погашенную в уксусе соду. Быстро замесить тесто и пропустить его через мясорубку. Получившиеся витые ленты теста разрезать на полоски длиной 5—6 см, уложить на противень, смазанный кулинарным жиром, и выпекать при температуре 230°.

Это печенье долго хранится, не теряя вкуса.

На 3 стакана муки: 200 г маргарина, стакан сахарного песка, яйцо, ванильный сахар по вкусу, чайная ложка соды, цедра лимона.

если в него подливать воду, елка простоит дольше.

С небольшой искусственной елкой меньше хлопот, она уместится на маленьком низком столике или тумбочке, а крестовину можно закрыть ветками или тканью.

Что касается украшений — тут в каждом доме свои традиции. Как приятно бывает обнаружить на елочных ветках игрушки, доставшиеся нам от бабушки, или сделанные нами же, когда мы были еще детьми. Есть в них своя неповторимая прелесть, свойственная вещам, имеющим историю, вещам, с которыми связаны дорогие сердцу воспоминания.

Во многом стиль украшений зависит от размеров елки. Если неожиданно вы достали елку бо́льших размеров, чем предполагали, не поленитесь срочно сделать несколько крупных, броских украшений из фольги, цветной бумаги. И, наоборот, поставив маленькую елочку, не злоупотребляйте крупными игрушками: елка «потеряется»...

После того, как елка прочно укреплена, можно повесить лампочки. Гирлянду делят приблизительно пополам и на самый верх елки прикрепляют центральную лампочку. Цепочку постепенно опускают книзу, стараясь при этом скрыть провода. Самые большие и яркие игрушки располагают ближе к стволу, в просветах между ветками подвешивают шары, которые так же, как и бусы, могут занять свободное от игрушек пространство. Мелкие игрушки вешают в последнюю очередь, на концах веток.

И хотя говорят «нарядилась, как елка», и хотя стараются разодеть ее и разукрасить, все же самого большого эффекта добиваются в тех случаях, когда елка не перегружена, когда открыты ее прекрасные ветки. Попробуйте украсить елку только шарами и бусами, распоположив их продуманным, симметричным узором. Может быть, удастся обойтись гирляндой лампочек и дождем.

Детям нравится среди елочных украшений находить не стеклянный, а настоящий грецкий орех, вкусную конфету или сладкое печенье — так почему не сделать для них приятный сюрприз?

Если елку почему-либо устроить не удастся, можно расположить на стене, на книжной полке, серванте или на подоконнике красивую новогоднюю композицию из еловых и сосновых веток — украсить их цветами, серпантином. Очень хороши и специальные венки — их кладут на новогодний стол, вешают на стену. Основой венка служит ивовый или проволочный каркас диаметром 25—35 см. К нему прикрепляются короткие сосновые или еловые ветки, несколько шишек. Можно украсить венок лентами, елочной мишурой, подвесить несколько шаров.

Вазоны с цветами и еловыми ветками, корзины или подносы с фруктами и подарками — все это поможет сделать интерьер квартиры по-новогоднему праздничным. Окна, двери, зеркала обрамляют гирляндами из еловых веток, сухих трав, цветов. Их прикрепляют к веревочному или проволочному основанию, украшают елочными игрушками.

О том, как можно видоизменить обычные светильники, мы писали в прошлом номере. Так что вариантов достаточно. Самое время приниматься за дело.

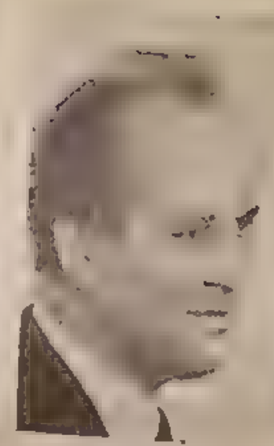
С. МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры

Т. Поликарпов

С. Парфенова

В. Зайцев

Н. Полянов



Ш. Амонашвили

Е. Демакова

А. Левина

В. Прохоров

Е. Яковлев

В. Глебов

Т. Костыгова

В. Ермолаев

Г. Васильева

И. Журавская

ПРЕМИИ ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА» ЗА 1980 ГОД

Редакционная коллегия отметила лучшие работы, опубликованные в журнале в 1980 году.

ПРЕМИРОВАНЫ:

Т. ПОЛИКАРПОВА («Метро. Багульник», рассказ, № 1); Л. ПАРФЕНОВА («Коробочка хлопка в моей руке», страницы дневника текстильщицы, № 2); В. ЗАЙЦЕВ (модели одежды, №№ 3 и 11); Н. ПОЛЯНОВ («Опасный заговор», статья, № 4); Ш. АМОНАШВИЛИ («Человек — созидатель человека», цикл статей, №№ 4, 7 и 9); Е. ДЕМАКОВА (советы по кулинарии, №№ 4, 7, 10 и 12); А. ЛЕВИНА («Источник света», очерк, № 4); В. ПРОХОРОВ («Отцы-беглецы», фельетон, № 5); Е. ЯКОВЛЕВ («Бессмертие», статья, № 4); В. ГЛЕБОВ («Не поле перейти», очерк, № 5); Т. КОСТЫГОВА («Дело — работа», очерк, № 7); В. ЕРМОЛАЕВ («Под алым парусом мечты», статья, № 8); Г. ВАСИЛЬЕВА («Все дорого нам здесь, все мы отвечаем», интервью, № 9); И. ЖУРАВСКАЯ («Когда возможны варианты», критическая корреспонденция, № 9).

ОБЪЯВЛЕНА БЛАГОДАРНОСТЬ:

М. АВРАМЧИКУ, Ф. АЛИЕВОЙ, К. ВАНШЕНКИНУ, Е. ЕВТУШЕНКО — за выступление под рубрикой «О времени и о себе»; Н. ТЕРЕНТЬЕВОЙ — за статью «На клубный огонек» (№ 3); А. ГРЯЗНОВОЙ, Л. ПАПУШИНОЙ, Т. ЛЕСНОВОЙ — за материалы в приложении «Предлагают «Черемушки» (№ 3); Р. ПОЯРКОВОЙ — за очерк «Фамильное сходство» (№ 9).

По следам наших выступлений

В статье «Талон с гарантией», опубликованной в сентябрьском номере нашего журнала, шла речь о том, как трудно заказать и сшить хорошее платье в ателье г. Волгограда.

Директор объединения «Волгоградоблшвейбыт» М. М. Щербина и главный инженер Т. И. Кусмарцева сообщили редакции, что недостатки, отмеченные в статье, обсуждались на расширенном совещании специалистов объединения, в котором участвовали и работники ателье. Определены меры, направленные на улучшение работы городской швейной службы. Решено усовершенствовать систему «Ритм», в салонах ателье мод ввести «Экран готовности», по которому можно было бы проследить подготовку вещи к примеркам и выдаче ее заказчику, всем фабрикам добиваться увеличения выпуска изделий с одной примерки; усилить контроль на каждой операции; не допускать сдачу изделий на склад готовой продукции без штампа контролера. Экспериментальному цеху объединения и главным инженерам фабрик поручено обеспечить все предприятия основными лекалами. Что же касается системы предварительной выдачи талонов на обслуживание заказчиков в период повышенной загрузки ателье, то ее предложено разработать в самые ближайшие сроки.

По плану развития материально-технической базы службы быта Волгограда в одиннадцатой пятилетке намечено в каждом районе города построить и ввести в эксплуатацию дома быта, в которых наряду с многими службами разместятся и швейные ателье. Уже в 1981 году предусмотрено ввести в число действующих Дом быта в одном из новых районов — Тракторозаводском в Кировском районе к концу нынешнего года — ателье женского платья.

На первой странице обложки:
«Веселые матрешки». Танцует детская группа народного коллектива Дворца культуры «Красный Октябрь»

Приложение к этому номеру:
Вязание на аппаратах «Буковинка» и «Черновчанка», вязаная шапочка.

Фото Н. МАТОРИНА

Поправка. В № 11 на странице 2 во вводке к материалу «Испытание» в первой строке следует читать: «Сдать энергоблок мощностью миллион двести тысяч киловатт».

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и атеистической пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.10.80.
Подписано к печ. 17.11.80. А 06703.
Формат 60 × 90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13119000 экз.
(1-й завод: 1—8781324 экз.)
Изд. № 2782. Заказ № 3268.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Главный художник Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор Т. Н. ЖУРАВЛЕВА

ПОХМЕЛЬЕ

т, такая судьба. И надо вытаскивать из их компаний мужа, и требовать то, что ось от получки, и снова, пытаясь забыть чевные унижения, пить до дна.

волие, привычка плыть по течению, следчиняясь обстоятельствам, стали сутью ктера. И даже материнство не принесло ей илы, которая зачастую преображает женделает ее неизмеримо выше и чище. И а не остановила ее простая и мудрая чная женская забота: если не я, мать, то же защитит, воспитает, поставит на ноги детей? Борьба с тяжким, неустроенным ом требовала напряжения душевных и физских сил, а Нина безвольно и бездумно шаг шагом предавала своих детей

нее был свой дом (дали квартиру), дети льчик и девочка), но совсем не в этом ела она теперь «кусочек свое[illegible]стья». Как хочется сейчас Михаилу уд[illegible]ти на бной и независимой своей позиции: не истец тветчик,—так, третье лицо. На вопросы ора отвечает тихо, но уверенно. Поими-, мол, разницу между ним и этой опустившей женщиной. Незачем ворошить прошлое, и семья у него новая. Кто должен отвечать воспитание дочери Ирины? Ну, уж это кай суд решает, а вообще судьба девочки волнует. Сына-то уже не спасешь... Двенадтилетний Сережа утонул два года назад, таясь в карьере на коньках.

— Мать во всем и виновата, выгнала его из ма, компанию привела с утра.

— Не тронь Сережу. Знаешь ведь—в школу Иру отводила. Не слушайте его, он всем так ворит.

Только на миг ушло спокойствие. Только на г горе взорвало равнодушную память

> Работает в цехе укладчицей пиломатериалов. Как работник исключительно добросовестна, но до 1979 года были нарушения дисциплины
>
> (Из материалов дела)

Пришла Нина на мебельный в 1974 году. аньше в прачечной работала.

Сначала, как вспоминает начальник цеха [illegible]ренкова, не замечали ничего. Способ[illegible]ботящая (по две нормы выполняла), скромная, никогда помочь не отказывалась.

— В общем, полюбили ее у нас. Потом смотрим, приходит с синяками. Как, что?—спрашиваем. Ну, рассказала про жизнь свою.

В материалах судебного дела записано скупо: вели воспитательную работу. Но кто подсчитает, сколько раз женщины, имеющие свои семьи, своих детей, спешили после смены к Нине—помочь, предостеречь! Сколько раз в школу, где дети учились, приходили, сколько переговорено было с Ниной, сколько раз пытались пробиться сквозь всегда приветливое и тихое ее равнодушие.

Два года назад на товарищеском суде коллектив вынес решение ходатайствовать о направлении Нины на принудительное лечение и о лишении ее родительских прав. Но на лечение отправить не удалось—нет в Новгородской области женского лечебно-трудового профилактория, да и Нина просила дать ей еще время. Органы опеки и попечительства сочли тогда преждевременным лишать ее родительских прав.

И снова после смены спешили женщины то к Нине, то в школу. Один раз даже решили ей премию на руки не выдавать—купить вещи самые необходимые: юбку, туфли, кофту. Через неделю Нина пропила и их.

Только в ноябре прошлого года районный отдел народного образования дал официальное заключение о том, что считает необходимым лишить Нину родительских прав

Долго, мучительно долго шла борьба за Нину, за ее семью. Верили, надеялись: ведь любит она девочку, хочет сама ее воспитывать. Хочет, но способна ли? Медиками доказано: женщина, более эмоциональная по натуре, становится хроническим алкоголиком гораздо скорее, нежели мужчина. Через год после того, как начала систематически употреблять спиртное. Через год! Но прошло уже шестнадцать лет с тех пор, как впервые прикоснулась Нина к принесенной мужем бутылке.

Ну выпивает, зато когда трезвая—другой человек. Мы цепляемся за эту формулу и, сочувствуя, забываем, что медлить нельзя. Пьющий отец—тяжелое бремя для детской души. Пьющая мать—это крушение детства. Слишком тесны узы, связывающие мать и ее ребенка, слишком велико ее влияние на жизнь растущего человека. Мы забываем, что алкоголизм—тяжкий, с трудом поддающийся лечению недуг, жертвой которого становится не только здоровье, но и личность человеческая. И равнодушное спокойствие, которое хранила Нина на суде, где решалась судьба ее дочери, [illegible]е корня. Алкоголь притупляет у[illegible] чувства, даже самое острое из [illegible] своего ребенка.

К[illegible] на суде ее подруги, да и весь зал [illegible] слез, пусть даже истерики! Только не этого покорного молчания. Жалея ее, старались в показаниях смягчить краски, путались, волновались, спасая то, что спасти было уже нельзя. Упущенное время обернулось для девочки бедой.

> **Судья:** Знали ли вы, что у вашей дочери был в школе голодный обморок?
>
> **Ответчица:** Не помню

Даже Леде Михайловне Вологдиной, судье с 32-летним стажем, на минуту изменила ее обычная выдержка:

— Это в наше-то время—голодный обморок! И вы не помните!

Замер зал, молчит ответчица. И только спустя две-три минуты, как бы припоминая, произносит:

— Нет, не могла я ее не покормить...

Как-то в цехе раздался телефонный звонок. Подошла мастер. Детский голос она узнала сразу: Ирина. Дома все в порядке, сказала девочка, вот только пришел какой-то дядя и съел все макароны. Больше ничего нет. Даже хлеба. Побежали женщины в буфет, накупили еды, отправили Нину домой—кормить дочь. Впрочем, об этом она тоже не помнит.

Сейчас Ире 10 лет. Пришла на суд вместе с матерью. (На время заседания ее из зала, конечно, удалили.) Так привыкла: следовать за матерью неотступной тенью—в магазин за выпивкой, в пьяные компании, чтобы потом привести ее, полубесчувственную, домой. На работу—в ночные смены и в дни получки. Они как бы поменялись ролями: дочь пыталась опекать мать. Забирала зарплату и выдавала по рублю. Но через три дня Нина всеми правдами и неправдами выклянчивала деньги.

Ира стала скрытной. На вопрос учительницы как дома, отвечала неизменным «нормально». А дома было плохо. Приходили и уходили незнакомые люди. Часто они с матерью даже не знали, как их зовут. Приносили бутылку или (гораздо охотнее) бегали в магазин, взяв деньги у Нины. До неузнаваемости менялась мать. Чужой смех, чужие, невидящие ее, Иру, глаза. Выпив рюмку, мать остановиться не могла. Напивалась до бесчувствия. И тогда Ире приходилось брать на свои плечи все заботы хозяйки дома. Урезонивать пьяных, выставлять слишком расшумевшихся. Не раз видела, как делают это взрослые, и потому из детских уст лилась отборнейшая брань.

Бывало, что уставшая после обильных возлияний компания устраивалась ночевать, и тогда, не найдя места, где бы можно было прикорнуть, Ира бежала через полгорода к отцу. Но и этот дом не стал ей родным. Не было здесь, правда, «веселых» компаний, но зато стоило отцу и бабушке выпить (а это случалось нередко), как разгорались скандалы. К тому же вечное «сюда не ступи, этого не тронь».

На суде отец просил отдать дочь ему. Почему раньше не обратился в суд? Не думал, что можно. Знал ли, что дочь в школу зимой в кедах ходит? Да, но зачем покупать обувь—мать все равно пропьет. Пытался взять к себе, да дочь убегает—не удержишь.

Судебная коллегия под председательством Л. М. Вологдиной, руководствуясь статьей 59 Кодекса о браке и семье РСФСР, решила лишить ответчицу родительских прав в отношении дочери Ирины и передать девочку на воспитание органам опеки и попечительства.

...Командировка подходит к концу. Мы с Ниной—в небольшой кухне ее однокомнатной квартиры. Сколько раз за время судебного заседания я слышала рассказ свидетелей об этой квартире. И мне уже как будто знакомы эти обшарпанные стены, разбитая дверь, занавески на веревочке, четыре рюмки в пустом буфете. Но я вижу, что появился в двери замок, который сегодня не пускает подвыпивших «друзей». Вижу следы тщательной, какой-то отчаянной уборки. Вижу новый, взятый напрокат телевизор.

Сегодня Нина другая. Много говорит. О прошлом и тут же, перебивая себя, о будущем. Надо обменять квартиру, надо лечиться. Надо начать все сначала.

Но я знаю: то, что сейчас происходит с этой 34-летней женщиной, пока лишь жестокое похмелье. Найдет ли она в себе силы для долгого пути к отрезвлению?

Решение суда резко изменит теперь и жизнь матери и жизнь десятилетней Ирины. Но не слишком ли поздно? Непосильный груз несла эти годы девочка, и не останется ли навсегда неизлечимой раной память об украденном детстве?

И. ЖУРАВСКАЯ

г. Новгород

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Чтобы быстро изготовить метки для белья ребенка, уезжающего на дачу или в лагерь, напишите необходимое на ленте из белой ткани тушью или напечатайте на пишущей машинке, прогладьте горячим утюгом и пришейте метку к белью. Она выдержит многократную стирку.

● Чтобы не пришивать и не отпарывать каждый раз белый воротничок школьного платья, лучше однажды пришить с изнанки к воротничкам и к платью маленькие кнопки и пристегивать на них.

● Чтобы легче было распарывать сшитую на машинке вещь, пользуйтесь лезвием безопасной бритвы, вставленным в пробку.

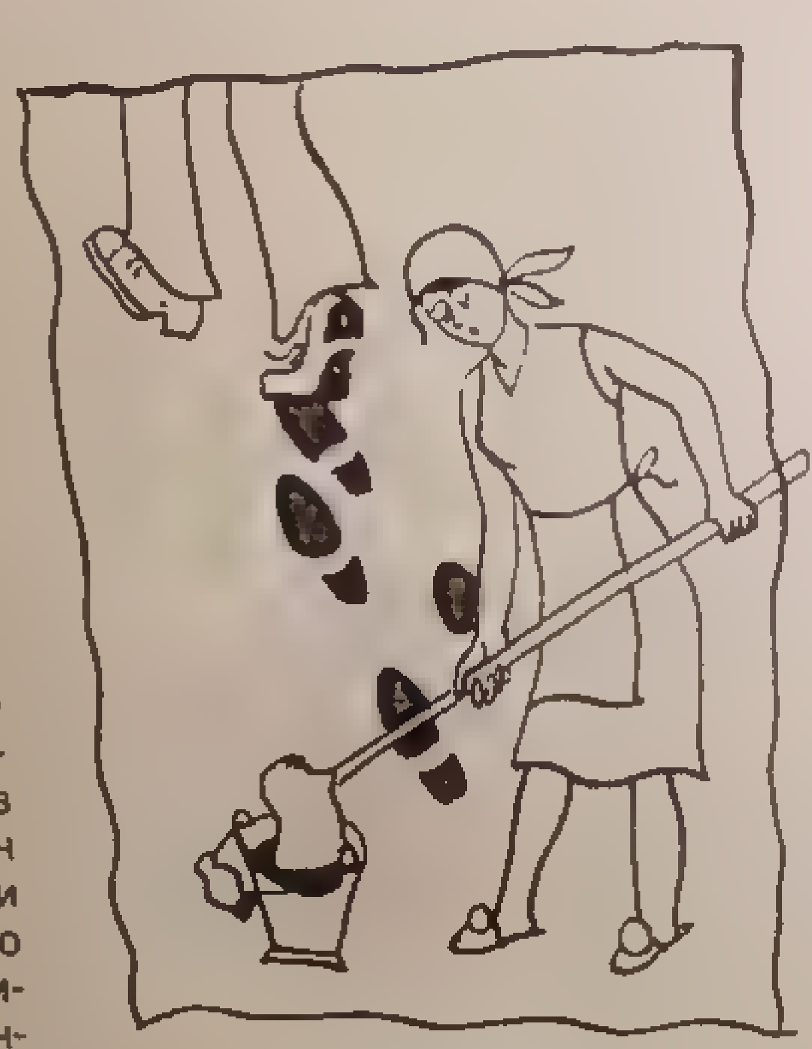
● Выкройку, которую часто используют, лучше сделать не из бумаги, а из клеенки, тогда она будет жить дольше.

● Пуговица не будет рвать ткань, если, пришивая, с изнаночной стороны подложить под нее кусочек ткани или маленькую пуговицу.

● Когда надо прометать петлю на очень осыпающемся материале, нагрейте нож, натрите его воском и проткните место, где должна быть петля: воск склеит нити и облегчит обметку.

● Ножницы нетрудно наточить, разрезая ими наждачную бумагу. Можно «резать» и обыкновенную швейную иглу: достаточно сделать 15—20 резких движений, как ножницы станут острее

ПРЕДЕЛЫ АККУРАТНОСТИ



Как часто причиной семейных ссор и несогласий становится вопрос о порядке в доме! Долгие «дискуссии» возникают вокруг невымытой тарелки или забытого на стуле платья. Многое ставится тогда под сомнение. И в первую очередь сам порядок — нужен ли он, и если нужен, то кому?

Когда человек живет один, он волен вести себя, как ему хочется. Убирать поутру постель или оставлять ее до вечера раскрытой, подметать пол ежедневно или раз в две недели... Разве можно «бросить камень» в человека, который привык жить в беспорядке? Все свои «камни» он получит сам. Как бы уютно ни чувствовал себя он, непременно растеряется, если в дом неожиданно войдет кто-то посторонний. Как суетливо, судорожно примется тогда распихивать по углам белье, прикрывать газетой грязную посуду...

Жизнь семьей ставит свои требования. Родные глаза, хоть и смотрят на тебя снисходительно, видят, уверяю, и твою неряшливость и твою небрежность. Мы не замечаем этих взглядов и, возможно, когда-нибудь жестоко пожалеем об этом... Позвольте мне дать вам первый совет: пусть каждый в доме возьмет за правило считаться с мнением любого члена семьи, как он считается с мнением стороннего человека, испытывая перед ним неловкость и стыд за беспорядок не только в своей внешности, но и в своих вещах, в своей комнате.

Какие бы ни велись споры о порядке, вряд ли отыщешь людей, которые не любили бы удобство и чистоту в доме. Наведение и поддержание порядка в доме — это повседневный труд. Легче, конечно, встать в позу «мне это не нужно» и с этой позиции наблюдать, как твой более энергичный и совестливый родственник наводит чистоту...

Тут приоткрывается такая закономерность: наибольший беспорядок создают люди, которые сами не убирают. Моешь, моешь пол, а потом — раз! — кто-то из близких прошелся через всю комнату, оставляя за собой вереницу следов. Ему невдомек снять у порога грязную обувь. А все потому, что никогда не пробовал убрать квартиру, вымыть пол. Вот пусть попробует!

Вторая рекомендация: если вы хотите, чтобы в доме царила чистота, добейтесь, чтобы этим занимались все без исключения члены вашей семьи. Не обязательно, конечно, в четыре руки хвататься за один пылесос или каждому стирать свою рубашку. Но за собой убирать самому, а общесемейные дела — стирка, мытье пола, приготовление обеда — распределить в зависимости от того, что кому больше по душе.

Порядок легко входит в привычку. Особенно если с ним связаны приятные эмоции. А их надо растить, культивировать. Радоваться тому, как весело блестит пол, как сверкает солнце на чистых стеклах окон, как светятся надраенные кастрюли и как пахнет свежестью хорошо прополосканное белье. Не скупитесь на похвалу своим помощникам — и сами заметите, как споро пойдут все дела, как потянутся за вами дети, охотнее будет помогать муж... Любое дело горит в руках, если оно в радость!

Правило третье: порядок не должен подчинять себе, сковывать жизнь членов семьи, их разносторонние интересы.

Есть давняя, нынче забытая пословица: «От больших порядков бывают большие беспорядки»,— парадоксально, но очень верно. Трудно, безрадостно жить в доме, боясь дотронуться до полированной мебели, не решаясь возиться с пластилином из страха испачкать стол. Нормальная человеческая жизнь не вписывается в рамки лакированного порядка.

Построили дети в комнате железную дорогу, целый город вокруг соорудили — не браните их за беспорядок. Стулья сдвинуты, стол заставлен игрушками, детали на полу — потерпите... Наиграются, тогда и требуйте, чтобы непременно за собой убрали. И место точно определите: ящик, картонная коробка, оклеенная картинками или раскрашенная, полочка в шкафу. Но если место игрушек где-то под кроватью, если позволительно их просто куда-то подальше, с глаз долой, засунуть — толку в такой показушной аккуратности мало, дети легко привыкнут создавать видимость порядка.

Любят мужчины мастерить — пусть у них будет место в квартире, где можно работать. Советую, если есть такая маленькая территория, не вторгайтесь туда! У мужчины, когда он работает, свои представления о порядке. И пусть наводит там лоск в дни генеральных уборок.

Аккуратность, ставшая самоцелью, никому не принесет радости. Сколько хороших замыслов остается неосуществленными из-за того только, что не хочется устанавливать на столе швейную или вязальную машину, укреплять тиски или размещать фотоувеличитель.

К чему весь этот разговор? Домашний порядок существует человеку во благо и должен приносить ему радость. Поэтому в борьбе за порядок так важно не преступать границы разумного. Требуя аккуратности от своих домашних, лучше избегать нотаций по каждому мелкому поводу.

Л. ОРЛОВА

ЗЛОДЕЙ В ШКАФУ

Слишком сильно сказано
ство размером чуть боль
могут заметить некоторые
обнаруживал вдруг на коф
свитере безобразные дыры
сится: моль — враг опасный
В людских жилищах оби
колько видов молей — плат
ная, ковровая, мебельная
лишены своеобразной крас
тистые чешуйки покрывают
их края оторочены нежной
алки и тело в густых пушис
ках. Будь эти бабочки раз
крупнее, мы, пожалуй, любова
ими. Но сколько бы они тогда
ли?! — скажете вы. И ошибете
ни странно, эти бабочки...
едят. Им, собственно, и не
Хоботок, имеющийся у всех
молей недоразвит, кишечн
Неудивительно, что живут
недели (отдельные долгожит
35 дней) за счет жировых з
гибнут от истощения. Что
они за этот срок?
Немало. Самка платяной мо
вает 100—300 яиц, разбра
беспорядочно, где при
ная и ковровая моли пос
ее предусмотрительно и от
яйца в места, где будущ
цы найдут богатую пищу.
Если взрослые бабочки выд
ют пост, то у гусениц аппетит
ко подавай. Предпочитают они
мех и шерсть, но не брезгают
щетиной, кожей, сукном, во
бархатом, переплетами книг,
костяной мукой, сушеным
рыбой. Свою диету гусеницы
разят, выискивая на текстиле
пятна, особенно пищевые.
«химчистки», произведенной
загрязненные участки просто
ствуют вместе с тканью.
Пища гусениц бедна влагой,
они всячески берегут воду. Дл
шения испарения строят вок
футляр-трубочку. Материалом
ниточки, огрызки тканей,
скрепляются клейким веще
Съев вокруг себя все, что
гусеницы совершают со ско
40 см. в час микропутешест
себе они прогрызают через
бумажные ткани, картон, бу
лому, вискозу, синтетику, даже
фан и полиэтиленовую плен
Корм идет гусеницам впро
быстро растут, вес маленьких
величивается в 300 раз! Гу
мебельной моли живет 2—4 ме
платяной — до шестнадцати
ли иначе, приходит срок — они
стают, наконец, есть, плетут ко
превращаются в куколок. Через
торое время из куколок выле
бабочки.
Механический метод борьбы
прихлопывание бабочек на лету
мало что дает. Летают в основном
самцы. Самки же прячутся в склад
одежды.
Моль боится движения, света, воз
духа. Поэтому вещам, которые носят,
часто стирают и чистят, не нужна
противомолевая защита. Но нельзя
же круглый год носить, например,
шубу! Одежду, которую собираются
хранить, нужно хорошенько почи
стить, вытряхнуть. Если можно, то
еще и прогладить горячим утюгом
После этого запечатать вещь в меш
из полиэтилена или плотно

...можно положить внутрь ...ивающее вещество.

Таких веществ существует немало. С незапамятных времен для борьбы с молью применяли махорку, хмель, камфару, высушенные корки апельсина, табачные листья. Прекрасные результаты дает порошок пиретрума. Моль не выносит запаха колеуса — комнатного растения, на листьях которого красные, коричневые, желтые, белые пятна и полосы.

Наибольшей известностью пользуется (вполне заслуженно) нафталин. К сожалению, он эффективен в основном против бабочек, но не против яиц и гусениц. Нафталин выпускается в виде порошка и в таблетках. Порошок пересыпают в марлевые мешочки, которые потом размещают в разных местах платяного шкафа, кладут в мешки для шуб и зимних пальто, в чемоданы. Таблетки нафталина освобождают от пленки и помещают среди вещей, в карманах одежды. Несколько таблеток можно положить на шкаф сверху, на чемодан.

«Антимоль» в таблетках применяют только в том случае, если вещи хранятся в закрытом шкафу, чемодане. Таблетки вынимают из пленки, заворачивают в марлю и на 5 суток помещают в верхнюю часть шкафа. [illegible] ковров... [illegible] используют [illegible] ковр в шуб меховых [illegible]ников. Вещи опрыскивают этим препаратом из пульверизатора, через [illegible] часа, когда они высохнут, их запаковывают в полиэтиленовую пленку. Эта обработка предохраняет вещи от порчи молью в течение 3—5 месяцев. «Антимоль» — препарат ядовитый, хранить его надо подальше от пищевых продуктов, в местах, не доступных для детей. После обработки комнату надо непременно проветрить.

На прилавках хозяйственных магазинов можно увидеть «Супро...» — средство, безвредное для человека, которое делает вещь несъедобной для моли на несколько месяцев и к тому же обладает довольно приятным запахом.

Особые добавки, отпугивающие моль, ученые пробуют вводить в [illegible] для стирки. Разрабатывается [illegible] пропитка шерсти [illegible] [illegible] становились [illegible]ными [illegible] моли, не меняя [illegible]

[illegible]

[illegible]литор[illegible]

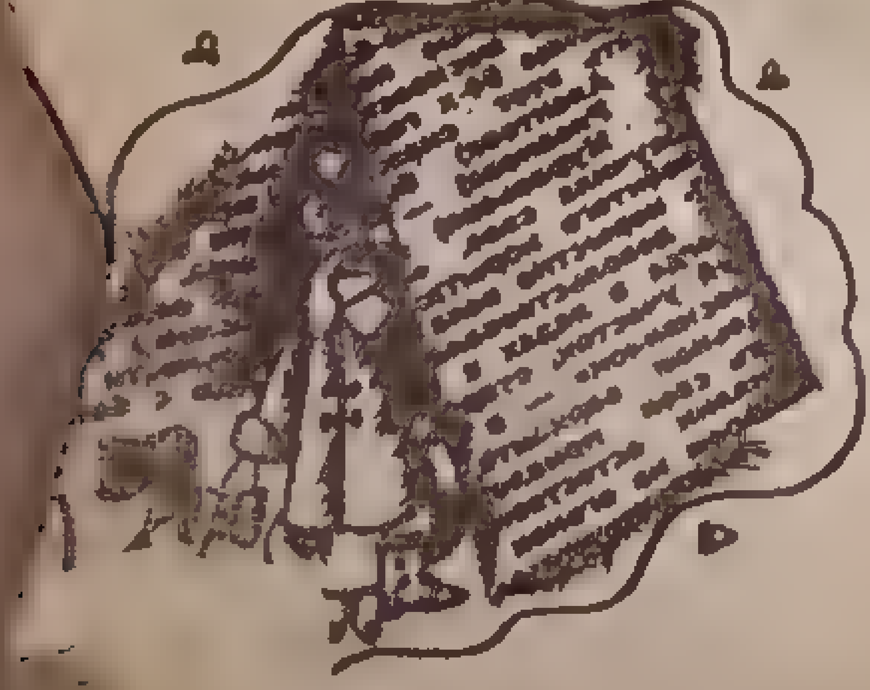
[illegible]ЕЕ ВСЕГО

Много есть способов борьбы с молью, но самый, на мой взгляд, надежный — это газеты, пахнущие свежей типографской краской. Моль не выносит этого запаха.

Высушив и вычистив одежду, накройте или заверните ее в газеты. Одежки, шарфы, шапки можно даже обклеить. В меховую и войлочную обувь газеты запихивают внутрь. Кладут газеты и в шкаф, меняя их время от времени.

А. Кузнецова

г. Мытищи,
Московской области.



А Я ДЕЛАЮ ТАК...

РЕМОНТ БЕЗ ИГОЛКИ

Какая досада, прожжешь нечаянно рубашку или, того хуже, порвешь какую-нибудь дорогую, нарядную вещь! Не всегда в таких случаях выручает даже виртуозная «художественная» штопка. Я делаю ремонт иначе — «привариваю» заплатку или просто закрепляю порванное место на любой ткани с помощью полиэтиленовой пленки.

Итак, если дырка на ткани рваная, края разлохматились, вырезаю вокруг нее аккуратное прямоугольное отверстие — сделать это лучше безопасной бритвой. Точно такую же заплатку вырезаю из ткани. Кладу на стол кусок резины толщиной 2—3 мм (для изоляции). Выкраиваю из полиэтилена (годится обычный пакетик) заплатку размером на 3—4 мм больше, чем заплатка из ткани, делаю у нее закругленные уголки. Подбираю соответственных размеров два кусочка фольги (бывает достаточно обычной конфетной обертки). Теперь на резину кладу фольгу, ткань с аккуратно вставленной заплаткой изнанкой кверху, полиэтиленовый прямоугольник и снова фольгу. Нагретым электрическим утюгом — регулятор на положение «шелк» — прижимаю всю стопку и держу так 10—15 секунд. После того как ткань остынет, отделяю фольгу.

Если работа выполнена аккуратно, место, где было повреждение, не сразу и найдешь.

Так же я ремонтирую всевозможные разрезы. Если заплатка не нужна, достаточно проложить одну лишь полиэтиленовую пленку. Можно приваривать и отошедшую подшивку у брюк и платьев.

Стирать отремонтированные вещи надо с осторожностью, не выкручивая. Конечно, такая заплатка не навека, но все же позволит значительно продлить жизнь вещи.

г. Москва **И. Ентис**

ВЯЗАНЫЕ ЗАПЛАТКИ

Нередко приходится штопать прохудившиеся шерстяные носки, протершиеся на локтях рукава свитеров и кофточек — дело это, как известно, трудоемкое. Я придумала, как облегчить эту работу: штопаю с помощью спиц.

Сначала я обшиваю проносившуюся часть иголкой стебельчатым швом так, чтобы заплата имела форму прямоугольника. Затем с одной его стороны спицей поднимаю петли и вяжу заплату нужного размера. Петли последнего ряда не закрываю на спице, набираю петли из стебельчатого шва и перевожу на третью спицу. Поочередно по петле то с одной, то с другой спицы [illegible], убавляя с таким

расчетом, чтобы ею можно было зашить всю заплату. Вдеваю нить в иглу и протягиваю через петли, оставшиеся на спице, — [illegible] незаметный [illegible] шов. Точно так же скрепляю боковые части заплатки с петлями, набранными по стебельчатому шву.

И. Петрушевская

пос. Буштино
Закарпатская обл.

Дела домашние

ИЗ РЕВЕНЯ

В мае в средней полосе нашей страны уже можно собирать урожай одного из первых овощей — ревеня. Его сочные, кисло-сладкие черешки, напоминающие по вкусу яблоки, богаты витаминами и другими необходимыми человеку веществами, что особенно ценно весной, когда еще мало свежей зелени.

Ревень можно есть прямо с грядки — помыть черешки, очистить от кожицы, мелко порезать, посыпать сахаром — вот и все. Так же делают начинку для пирогов. Можно готовить из ревеня много вкусных и полезных блюд, консервировать его на зиму.

В пищу годятся лишь молодые, с неогрубевшей тканью, свежие черешки. — хранить ревень более двух дней не рекомендуется.

В прошлом году мы уже предлагали нашим читателям несколько рецептов разных блюд из ревеня. Теперь добавляем к ним новые.

САЛАТ

Отваренную или запеченную свеклу очищают, нарезают кубиками, добавляют нарезанный мелкими кусочками ревень, заправляют сметаной, солью, сахаром.

Этому салату можно придать и другой вкус, если добавить шинкованный лук и заправить сметаной, смешанной с тертым хреном и сахаром.

На 100 г свеклы: черешок ревеня, половина луковицы, столовая ложка сметаны, хрен, соль, сахар, корица по вкусу.

ПОВИДЛО

Молодые, нежные черешки без кожицы режут на кусочки длиной 2—3 см и варят в небольшом количестве воды 10—15 минут до полного разваривания. После этого на каждый килограмм массы добавляют 1 кг сахара и варят, пока повидло не станет густым, как сметана.

КИСЕЛЬ

Черешки ревеня (0,5 кг) режут на кусочки, заливают водой (0,5 л) и кипятят 5—7 минут. Потом охлаждают, протирают через сито. В полученную массу засыпают сахар по вкусу, добавляют немного ванильного порошка или корицы. В стакане воды разводят 2—3 столовые ложки крахмала и при непрерывном помешивании выливают понемногу в протертый ревень. После этого массу доводят до кипения, снимают с огня, охлаждают. Протертую массу ревеня можно добавлять также в кисель из фруктов.

ИКРА

Отваренную или запеченную свеклу и нарезанный кусочками ревень пропускают через мясорубку, заправляют по вкусу сливочным маслом или сметаной, сахаром, солью. Ставят на огонь на 5—10 минут, часто помешивая, чтобы не подгорело. Едят в холодном виде.

На 100 г свеклы: черешок ревеня.

ВАРЕНЬЕ

На Сквирской селекционно-опытной станции овощеводства разработан новый способ варки варенья из ревеня в домашних условиях. На килограмм ревеня нужно 1,5 кг сахарного песка. Черешки ревеня, нарезанные на кусочки, пересыпают приблизительно половиной всего количества сахара и выдерживают 8—10 часов, чтобы ревень выделил сок и растворился сахар. Этот сироп сливают, ставят на огонь, доводят до кипения и при постоянном помешивании всыпают в него остальную часть сахара. Когда сироп снова закипит, опускают в него кусочки ревеня, доводят варенье до кипения, снимают с огня и дают ему постоять. Затем опять кипятят на медленном огне 5 минут и горячим разливают в стеклянные [illegible] или ошпаренные банки. Тут же их закатывают и переворачивают крышками вниз. Варенье получается вкусное и красивое, [illegible] все ценные питательные вещества.

В. ВАСИНА, кандидат сельскохозяйственных наук

г. Сквира
Киевская обл.

ПЮРЕ

Нарезанные черешки ревеня ([illegible] г) залить [illegible] стакана сахарного сиропа и тушить, помешивая, чтобы не пригорело. Затем протереть через сито. Подавать с кашей или использовать как начинку для пирогов. [illegible]

СОК

Очищенные черешки (1 кг) нарезать маленькими кусочками, подержать 1—2 минуты в кипятке, затем опустить в холодную воду. Когда ревень остынет, отжать сок. Сахар добавить по вкусу.

Л. АЛЕКСЕЕВ, врач

г. Ворошиловград

ЗВЕРЕК — НЕ ИГРУШКА

НАШ ДОМ — ПРИРОДА

Растет поток горожан, направляющихся в воскресные дни на природу. Отдохнувших легко узнать. И не только по тронутому весенним загаром лицу, заряду энергии и бодрости, но, увы, и по трофеям: букетам подснежников, первых ландышей.

Нередко в городские квартиры из пригородных лесов и лугов прибывает и какая-то живность: ежи, зайчата, птенцы, ящерицы, бабочки, стрекозы. Для иных, отдыхающих в тенистой дубраве или на солнечной лужайке, стало нормой ловить и тащить домой все, что можно поймать.

И хотя в зонах отдыха стало значительно меньше ярких насекомых, в поле зрения такого «любителя природы» кто-либо да попадает. «Какого красивого жука я поймал!» — кричит сын, и папа, поспешно высыпав спички в карман, подает ему пустую коробочку. И вот жук прибывает в город. Всеми забытый, он несколько дней скребется в своей темнице, тщетно пытаясь выбраться наружу, и погибает от голода. Кто же он был, представитель молчаливого шестиногого племени? В коробке кверху лапками лежит жук с тонкой «талией» и золотисто-зелеными надкрыльями. Жужелица... Одно из полезнейших насекомых. За летний период она уничтожает до 300 гусениц, помогая лесоводам бороться с листогрызущими вредителями.

Обитателей цветущих полян и зеленых перелесков зачастую несут домой в качестве живых игрушек для малолетних детей. Изумрудных ящериц (вырывая их из естественной среды) помещают в стеклянные банки, кормят хлебом и травой, не подозревая, что на воле они питаются насекомыми. Ни в чем не повинное существо погибает раньше, чем его забудут как надоевшую игрушку.

Обед подан. Фото нашего читателя Ю. ДЕМИНА (г. Челябинск).

Но если жук имеет хоть какие-то шансы скрыться среди травы, а прыткая ящерица — юркнуть в норку, то у беспомощных неоперенных птенцов, сидящих в гнезде, нет надежды спастись от недоброго пришельца. Ловят и птенцов постарше, так называемых слетков. Эти короткохвостые, желторотые птичьи дети уже покинули гнездо, но сами еще не умеют ни летать, ни затаиваться, ни самостоятельно добывать себе корм. Всему этому они только учатся у родителей, которых встречают громкими криками и открытыми голодными ртами.

Некоторые люди убеждены, что взяли птенца или поймали зайчонка беспризорного, ничейного, дескать, он потерялся в лесу, а мы его нашли и спасем. Но у всех диких детенышей есть родители. Просто взрослые более осторожны и успели уйти раньше, чем вы обнаружили их малышей. Они сами прекрасно справляются с воспитанием своих детей. Словом, человек, поймавший птенчика или зверушку, отнюдь не совершает акта милосердия, наоборот, поступок этот жесток.

Пожалуй, многие бы оставили намерение приручить лесного жителя, если бы знали о предстоящих трудностях, связанных с его воспитанием. Например, большинство птиц кормят своих птенцов через каждые пять—десять минут. Значит, для того, чтобы ваш крылатый питомец рос и нормально развивался, надо с рассвета до темноты при-
ваться такого распорядка.

Диких обитателей леса уносят не только ребята, но и взрослые, те, кто обязан подавать пример бережного общения с природой. «Везу внучке подарок из леса — ежика», — говорит мне в автобусе пожилая женщина с полной корзиной грибов. А нужна ли ежику городская квартира? Да и он на второй день будет никому не нужным, потому что громко топает ночью, мешая всем спать, и потому что в отличие от кошки не умеет пользоваться ящичком с песком. Он станет всем в тягость, но никто не вернет его в родной лес. В лучшем случае его предложат станции юннатов, но скорее всего отдадут соседскому мальчишке, а тот — следующему. В конце концов кто-то выпустит ежика в ближайший сквер или парк. Отощавший после городских харчей еж не успеет подготовиться к зимовке и погибнет.

Я не хочу сказать, что детей диких животных вообще нельзя выкормить. Можно, при бессонных ночей, болезнях, дов, при запасе терпения, ты выращивают и спасают неминуемой смерти малышей, ставших сиротами по вине коньера или иной причине. Четвероногие или крылатые пали в беду, люди должны нуть им руку помощи. Разве но безучастно пройти мимо животного, получившего травму, терпящего какое-то стихийное бедствие? Но разумно ли домой бодрого, здорового жителя, которому хорошо вется и без нашего вмешательства?

Тем же, кто мечтает рядом с собой четвероногого пернатого друга, можно товать приобрести в зоомагазинах комнатных животных, предназначенных для содержания в нем живом уголке. А местами обитателей на воле: в лесу, пи, на лугу. Там их родители.

Ю. ЦЕЙТ...
ответственный с...
Курской областной ...
охраны дик...

Наш дом нам и бер...

О СВЕТЕ, ВОДЕ И РАСТОЧИТЕЛЬСТВЕ

Читал я заметки и письма о бережном отношении к жилью, опубликованные в журнале «Работница», и захотелось откликнуться. Да, многие из нас испытали радость новоселья в домах со всеми удобствами, где к нашим услугам горячая и холодная вода, газ, центральное отопление. Но как часто забываем мы о том, что удобства эти недешево стоят государству. Тем более, что мы порой не умеем пользоваться ими.

Я живу в доме, который считается образцовым. Не могу пожаловаться на то, что у нас грязно, неуютно, — жильцы, дворники следят за порядком. Беспокоит другое — расточительство. Пройдите по квартирам, и вы увидите такую картину: хозяйка на кухне ужин готовит, дети уроками заняты, а телевизор включен и впустую пожирает электроэнергию. Ему «помогают» фонари над подъездами, которые нередко светят и днем, соперничая с солнцем.

За расточительство электроэнергии мы хоть как-то расплачиваемся из своего кармана, пусть по мизерной цене. Газу же и воде совсем не повезло. Нет у нас в квартирах газомеров и водомеров. Государство не ограничивает — пользуйтесь вдоволь. Но вдоволь — не значит бездумно. Здесь мерилом, счетчиком должна быть наша хозяйская совесть. А она нередко помалкивает. Помалкивает, когда хозяйки, чтобы очистить пять картофелин, расходуют литров десять воды. Помалкивает, когда кое-кто ленится утеплить окна и двери, а потом целыми днями горят газовые конфорки, чтобы обогреть квартиру.

Многие ли задумываются над этим? Думаю, нет. Инертны службы городского хозяйства, которые, например, у нас за четыре года не провели ни одной — с разъяснением — проверки расхода воды, газа. Не обращают на это внимания домоуправления, домовые комитеты. А какое благородное поле деятельности здесь для общественности: учить людей беречь народные деньги, не выходя за порог собственной квартиры!

С. РУБЦОВ

г. Железнодорожный, Московской области.

Отдел ведет международный арбитр, заслуженный тренер РСФСР, председатель женской комиссии Шахматной федерации СССР В. Н. ТИХОМИРОВА

МАТЧИ ОЛИМПИЙСКОГО ГОДА

Год олимпийский — особый и для шахматистов. Во-первых, в начале года лучшим из них предстоит помериться силами в четвертьфинальных поединках за мировую шахматную корону. Во-вторых, в дни Московской олимпиады наши мастера вдали от столицы продолжат борьбу за высокие шахматные титулы. Есть еще и в-третьих — своя шахматная Олимпиада, которая состоится осенью.

Так что олимпийский год обещает быть напряженным. А пока — несколько слов о первом цикле сражений между женщинами: о четвертьфинальных матчах претенденток. Их восемь. Право, им нелегко: играть приходится по олимпийской системе, при которой проигравшая матч выбывает из соревнований. Значит, после первых матчей из восьми претенденток продолжат борьбу лишь четыре, а после полуфинальных встреч — две...

Когда читатели получат этот номер, поединки четвертьфинала будут в разгаре. В Тбилиси встретятся многоопытная Н. Гаприндашвили и юная Н. Гуриели, а в Кисловодске — Н. Александрия и Е. Ахмыловская.

Нона Гаприндашвили, шестнадцать лет бессменно носившая корону чемпионки мира... Неужели для нее в прошлом шахматные победы? Хорошо зная характер Гаприндашвили, можно утверждать: нет! В конце концов она единственная женщина в мире, имеющая звание мужского гроссмейстера, за ней — огромный опыт и колоссальная эрудиция. Да и потом Нона — еще совсем молодая женщина. И хотя шахматы, как, скажем, гимнастика или фигурное катание, тоже изрядно помолодели, я убеждена: она находится в расцвете творческих сил. Доля истины есть, возможно, в словах А. Карпова: «Нона немного разучилась играть в «женские шахматы». Так что учиться играть в «мужские» было труднее!

Отнюдь не хочу умалить шансов ее талантливой соперницы Нино Гуриели. За нее — и возраст, и отсутствие страха неудач, и даже чисто юношеский максимализм. И все-таки, думаю, Нино придется нелегко. Впрочем, школа, которую она пройдет в этом поединке, независимо от его результата, сама по себе настолько ценна и интересна, что, уверена, надолго запомнится и серьезно поможет Нино на предстоящем ей шахматном пути.

Третья представительница грузинской шахматной школы — Нана Александрия — именита, почти как Нона. Правда, до сих пор ей приходилось довольствоваться титулом «вечно второй», но Нана, уже в шестнадцать лет познавшая сладость победы в чемпионате страны и познавшая горечь поражений, когда «счастье казалось столь близким», сражаться умеет! И потому сегодня она — в числе самых опасных претенденток.

Красноярская студентка Елена Ахмыловская, несколько месяцев назад с блеском выигравшая межзональный турнир, под Новый год своим неудачным выступлением в первенстве страны (была только десятой) огорчила многих своих болельщиков. Но не будем спешить с выводами. Срыв может быть у каждого, тем более если есть уважительная причина. У Ахмыловской она была... Теперь уже можно признаться, что как раз в Тбилиси она нашла свое личное счастье и после окончания турнира вышла замуж. Во всяком случае, я верю, что четвертьфинальный матч она будет играть с прежней силой, значит, исход его непредсказуем.

Вот только несколько примеров из творчества шахматисток, о которых мы коротко сегодня рассказали. Эти партии были сыграны в последнем женском первенстве страны в Тбилиси.

Н. Гаприндашвили — Л. Зайцева

В этой позиции, которая возникла после 14-го хода черных, экс-чемпионка мира сыграла 15. 0-0-0, предложив партнерше на выбор жертву пешки a2 или g2.

Далее последовало: **15... Ф:a2 16. c3 Фa1 + 17. Крc2 Фa4+ 18. Крb1 Лb8 19. Сc2 Фa6 20. Фf3 b5 21. С:h6 b4 22. С:g7 b3 23. Cd3 Фa2+ 24. Крc1 Са3 25. Кc4 С:b2 26. К:b2 Фa1+ 27. Cb1 Cb7 28. Ф:f6 Се4 29. Лd3 С:d3 30. К:d3 b2+ 31. Крd2 черные сдались.**

Т. Миногина — Н. Александрия

Здесь неожиданно последовала **жертва фигуры. 18... Kd4 19. cd ed 20. Kh6+ Kph8 21. Kef5 d3 22. Cf3 b4 23. C:b7 c3 24. C:a8 Л:a8 25. bc bc 26. Ke3 C:e3 27. fe Kpg7 28. K:f7 Kp:f7 29. Kpf2 d2 30. e4 Лd8 31. Крe3 Cc4 32. Лhd1 Kpf6 33. a4 Cb3 34. Лf1+ Крe6 35. a5 c2.**

Белые сдались.

Впечатляющая победа!

Проверьте решение задачи, опубликованной в «Работнице» № 2.

1. Се3 у черных — цугцванг: на любой их ответ белые дают мат.

ПЕРСОЛЬ

ГАЗЫ-ТЁЗКА

В нашу стирку, оттеснив хозяйственное мыло, решительно вторглись «Лилии», «Ниды», «Дарьи». Горсть вещества, носящего имя марсианской красавицы «Аэлиты», творит в корыте чудеса. Но, как известно, названные «дамы» ведут себя в последнее время не очень достойно. Прямо скажем, периодически и надолго куда-то исчезают. И очень правильно, что причины их огорчительного непостоянства стали предметом серьезного разговора на страницах нашей печати.

К этому разговору хочу присоединиться и я, «Персоль». Действительно, товарищи из Министерства химической промышленности, где же прекрасный отбеливатель, имя которого я ношу? Он исчез так бесследно, что, похоже, утрачен секрет его изготовления. По свидетельству Т. Илюхиной из г. Нижнего Тагила, А. Сергеевой из Рязани и читательниц из многих других городов, «Персоли» днем с огнем не сыщешь.

Может, кто-то сообщит ее местонахождение? Иначе мне хоть имя свое меняй..

БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН

После известной статьи «Берегите мужчин!» некоторые представители сильной половины человечества очень уж, думается, возгордились. И когда заходит речь о том, что неплохо бы поберечь и половину слабую, они как бы уходят в себя. Ничего не видят, ничего не слышат...

Девять женщин работают на пульте управления фасоносталелитейного цеха «Криворожстали» имени В. И. Ленина. В три смены. Над ними ползают два крана. Стекла в помещении побиты, кафель на полу и стенах выщерблен до основания. Свет сумеречный. Холодно; парового отопления нет.

Был раньше начальником цеха В. Дейна. Требования пультовщиц улучшить условия труда в правое его ухо входили, а в левое выходили, не оставляя в сознании заметного следа. У сменившего его А. Дейнеги, наоборот, входят в левое ухо, а выходят в правое. Но с тем же результатом. Брали женщины за белы руки и вели к себе отчаянно упирающегося заместителя начальника цеха Н. Тоцкого.

— Цех вам не Ялта,— сказал он, высвободил руки и удалился.

Джентльменом по сравнению с ним оказался старший мастер литейного участка А. Огий. Он залатал одну дырку в стенке и распорядился провести на полу белые полосы, показывающие, где можно пройти, не сломав ногу.

Тем дело и кончилось. И невдомек женщинам, почему это мужчин беречь надо, а их вроде бы необязательно.

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

В сфере услуг крепчает ветер перемен. Вчера еще телефонная справочная раздражала короткими гудками, теперь обнадеживает бодрым механическим «Ждите ответа!» Унылые фанерные будки службы быта уступают место стеклянным дворцам, а хмурые служители сервиса — чистеньким, вежливым феям и аккуратным юношам, пришедшим сюда по зову сердца.

Но до полной победы, однако, еще не близко. «Ждите ответа!», бывает, так и остается без оного, а улыбки фей не скрасят горечи от такой вот, скажем, истории, приключившейся с учительницей Л. А. Дружининой из села Чуповка, Тамбовской области. Решила Людмила Александровна сапожки покрасить. Пришла в приемный пункт № 6 фабрики «Тамбовоблобувьбыт». «Ах, ах,— сказала фея,— какие прелестные сапожки! Мы их в два счета перекрасим. Заскочите через недельку».

Через недельку заказчице сообщили, что прелестные сапожки исчезли. Бесследно. Ах, ах! В вежливой форме выразили глубокое соболезнование. Советовали проявить мужество и не отчаиваться. И, главное, почаще «заскакивать», розыск, дескать, объявлен.

Квитанция от многократного предъявления стерлась в труху, а сапоги как сквозь землю провалились.

Но что приятно отметить — клиенту за все время не сказано ни одного худого слова. Все же ветер перемен!

ВЕЧНА ЛИ МАТЕРИЯ

Из г. Омска от Н. Сергеевой и М. Рыловской пришло чрезвычайное сообщение: «Находимся на пороге великого открытия — закон сохранения материи опровергнут работниками банно-прачечного комбината № 1». Правда, далее уточнялось, что здесь исчезает не сама материя, а изделия из нее, точнее, новые цветные пододеяльники.

В ответ на требование тт. Сергеевой и Рыловской разыскать и вернуть белье работники прачечной заявили, что на пододеяльниках отсутствуют метки. Каким образом удалось это установить, если вещи исчезли бесследно,— еще одна волнующая тайна.

И вот теперь авторы письма просят поддержать их в исследовательской работе, а заодно помочь получить белье обратно.

Так как же, товарищи из омского банно-прачечного комбината № 1? Будем и дальше законы опровергать? Или все же обеспечите сохранность материи?

Факты «оперсолили»
В. ВАЛЕНТИНОВ, Н. ФЕДОРОВА.

МАСТЕРИЦЫ ИЗ ЗАПОЛЯРЬЯ

Хорошо пройтись по морозцу в меховых сапожках, легких и теплых. В них не страшна лютая зима даже на Крайнем Севере Встретит на улице ребятишек в таких сапожках Анастасия Васильевна Чупрова, остановится, посмотрит им вслед, улыбнется: ее работа. Сапожки, расшитые кусочками цветного сукна, и впрямь красивы

Чупрова — швея-ручница Нарьян-Марского промкомбината, который специализируется на выпуске меховых вещей. В цехах, где обувь раскраивают, шьют и украшают национальным орнаментом, настоящее «женское царство».

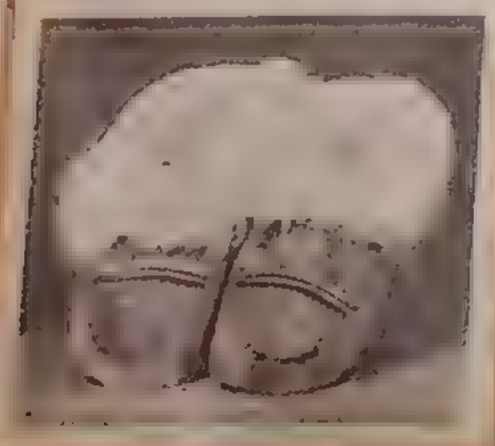
Комбинату пятнадцатый год. Создавался он из артели, которую основали потомственные мастерицы из семей оленеводов. Они умели выделывать оленьи шкуры, шить малицы и пимы, детскую одежду, украшенную затейливым шитьем А свое умение передавали молодежи.

За эти годы обновился коллектив, вырос комбинат. Возводится новый цех, строится жилой дом.

— С кадрами хорошо, не жалуемся,— говорит директор комбината Лев Александрович Березкин.— Молодежь к нам охотно приходит. Около двадцати различных изделий предлагается жителям Заполярья: детские сапожки, пимы для взрослых, комнатные туфли из меха, коврики, косметические сумочки. Среди новинок — олимпийские сувениры, красочные настенные ковры, аппликации из замши, меха, нерпы, оленя и кролика

К. ХРОМОВА

г. Нарьян-Мар,
Ненецкий национальный округ.



УМ—ХОРОШО, А ДВА-ЛУЧШЕ

Каждый раз, когда надо варить кашу и перебирать крупу, я вспоминаю бедную Золушку, которой злая мачеха разрешила поехать на бал, если та успеет перебрать два мешка фасоли. Как сочувствую я милой сказочной героине, впрочем, и самой себе тоже: очень жаль времени.

...Есть, конечно, у каждой хозяйки и свои радости Но не о них сейчас речь, а о том, как облегчить «семейную страду», как научиться рациональным приемам, которые сберегут нам и время и силы.

Всегда ли мы хорошо представляем себе, что собираемся делать? Взять хотя бы завтрак. Нужно быстро приготовить какой-то картофельный гарнир. Можно картошку поджарить—и это, пожалуй, займет меньше времени, чем если ее варить, особенно когда в доме нет скороварки. С другой стороны, если одновременно предстоит делать еще какую-то работу, удобнее картошку варить: это потребует меньшего внимания. Все эти «за» и «против» опытная хозяйка взвесит, прежде чем приступить к готовке.

А ведь, согласитесь, бывает и так: принялась чистить картошку и только тут спохватилась; кастрюля с водой не приготовлена, да и пора ставить чайник. И, бросив начатое, хозяйка хватается за другие дела.

Когда представишь себе наиболее удобную последовательность действий, тогда станет ясно, и какие именно приборы, инструменты, посуда понадобятся, и как организовать рабочее место, будь то кухонный стол, гладильная доска или ванная комната во время стирки. Ничего лишнего, мешающего, отвлекающего внимание, и в то же время под руками все, что пригодится в работе.

Кто-то может сказать, все это сложно, да и много ли времени сэкономишь? Может быть, и немного, но ведь из таких минут и складываются часы Привыкнуть к порядку непросто, но, подчинившись ему, выработаешь некий автоматизм, определенные навыки, которые всегда выгодно отличают опытную хозяйку от неумехи

Для опытной хозяйки нет вопроса, надо ли подмести пол, если его «все равно» мыть. Как бы ты ни старалась, мелкий сор не соберет никакая тряпка Опытная хозяйка знает, какая именно тряпка лучше подойдет для стирания пыли, а какой лучше мыть окно или пол. Ей не придет в голову сначала обмести пыль со стен, а потом снимать для стирки шторы.

Очень ценно умение добиться нужного с наименьшей затратой времени и сил. Скажем, если при стирке вы ставите тазик на дно ванны, сгибаясь в три погибели, вы не только хуже выстираете белье, но после этого долго будете ходить с ноющей поясницей.

Хозяйственным премудростям можно и нужно учиться постоянно. Мы приглашаем наших читателей подумать вместе, всем миром, как облегчить домашние хлопоты, как лучше, рациональнее вести хозяйство.

Опытных хозяек, домовитых мужчин просим делиться своими открытиями, умением, житейскими секретами и хитростями. Будут полезными для всех и советы, рецепты, рекомендации специалистов—работников прачечных, химчисток, мастерских и ателье, контор по ремонту квартир, поваров и кулинаров.

Надеемся, что и архитекторы, конструкторы, механики, агрономы тоже поделятся с читателями крупицами ценного опыта. Советы могут касаться самых разных сторон организации домашнего труда—здесь и уборка, ремонт квартиры, использование бытовой техники, стирка, глажение; приготовление завтрака, обеда, ужина; здесь и интерьер комнат, оборудование кухни, прихожей, ванной, цветы на балконе и многое, многое другое.

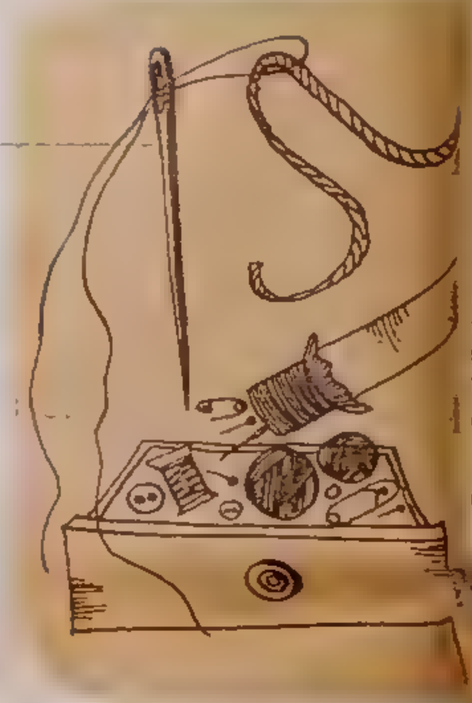
С этого номера открываем новую рубрику—«НОТ в доме». Как говорит старая русская пословица: ум—хорошо, а два—лучше.

Л. ВИТАЛЬЕВА

Каждая хозяйка знает, как тр вдеть в иголку капроновую или стяную нить. Я беру кусочек обы хлопчатобумажной нитки, заб ваю ею капроновую нить, склад хлопчатобумажную нить вдвое и д деваю в ушко иглы. Вслед за не иголке оказывается и капроно нить.

В. ЦИРУ

г. Брест.



Чистоту в ящичках и коробках, г хранятся разные мелкие предметы например, иглы, катушки ниток, б лавки, легко навести с помощью пы лесоса Для этого на наконечник пы лесоса надевают кусочек старого кап ронового чулка и включают пылесос.

Картотека «Птичье молоко»

Мы называем так свою домашнюю картотеку, потому что в ней собраны рецепты и советы буквально на все случаи жизни—более 4 тысяч различных рекомендаций. Есть в ней и рецепты самого «птичьего молока»...

О том, как экономят время и облегчают ведение домашнего хозяйства своеобразные досье, в которых подобраны нужные материалы, «Работница» уже писала. А наша семья собирает их более пятнадцати лет. Со временем появились даже трудности: сложно стало отыскивать в папках нужную информацию, быстро выбирать из однотипных рекомендаций лучшие. Тогда-то и решили мы создать картотеку.

Для начала разработали систему. Получилось семь основных групп информации, обозначили их буквами от «А» до «Ж». Каждую из групп советов подразделили на несколько подгрупп, а те—на рубрики. У подгрупп и рубрик есть тоже свои обозначения—индексы. После этого мы подготовили карточки—стандартные, размером 6×9. На них наклеивали с двух сторон вырезки из журналов, календарей, газет. Наклеивали и все необходимые иллюстрации. В левом углу карточки ставили индекс.

Карточки держим в длинных коробках, разделив картонками, на которых написаны название группы, подгруппы. Скажем, в группе «В» находятся «Кулинарные рецепты». В ней 14 подгрупп, в их числе «Салаты». В этой подгруппе 207 рецептов! Для сравнения скажу, что в «Книге о вкусной и

Если пробка в ванне не держит воду, натяните на нее резину — годится палец от старой перчатки, лопнувший воздушный шар. Утечки не будет

Р. ЧЕРНИКОВА

г. Чкаловск.

Разрезать бисквитный торт на слои, чтобы смазать кремом или вареньем, обычным ножом довольно затруднительно, да и не всегда получается красиво, аккуратно. Лучше взять тонкую гитарную струну или капроновую леску — срез получится ровным, а слои можно делать даже самой небольшой толщины.

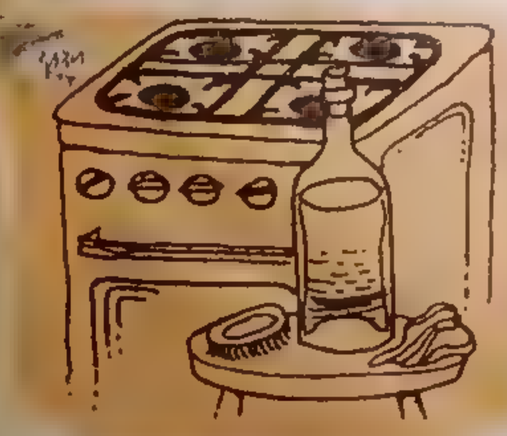
В. КУЗНЕЦОВ

г. Черкассы.

Очень трудно бывает отмыть газовую плиту. Чтобы облегчить работу, я применяю специальный состав, которым смазываю чистую поверхность плиты и поддон. Тонкий слой этой смеси на плите незаметен. Зато при уборке любая грязь смывается без усилий. Вот рецепт: в поллитровую бутылку всыпать 3 столовые ложки кальцинированной соды, пол столовой ложки любого стирального порошка, 1 столовую ложку канцелярского клея, залить все стаканом воды и взболтать. Состав может храниться длительное время.

Е. ЮДАЕВА

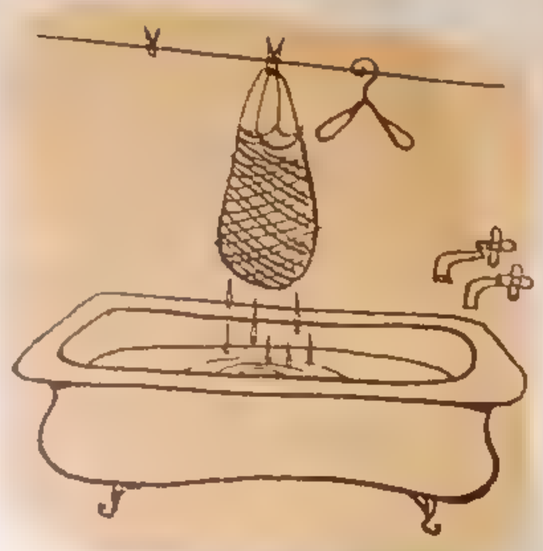
г. Уфа.



Трикотажные кофточки, платья, куртки очень деформируются после стирки, если сушить их на веревке или на плечиках. Лучше после стирки класть эти вещи в обычную авоську и вешать над ванной, чтобы вода стекла, а потом уж развешивать на плечиках, чтобы окончательно высохли, а лучше сушить в разложенном виде

г. Ужгород.

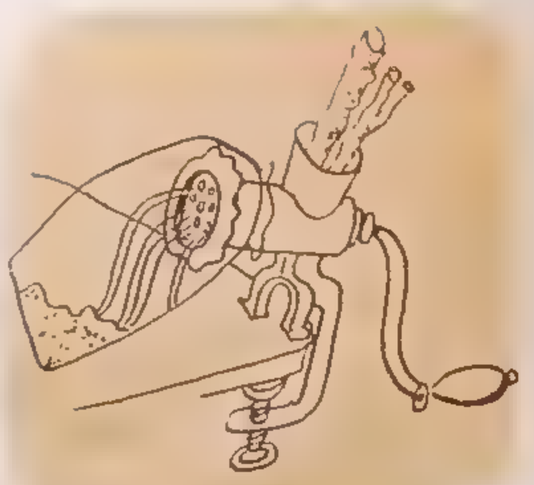
В. ФАНТИЧ



Пока пропускаешь через мясорубку хрен, вдоволь наплачешься. Этого можно избежать, если на решетку мясорубки надеть полиэтиленовый пакет и плотно его завязать.

З. КОНОПЛИНА

г. Воронеж.



Обычно, чтобы заменить на брюках изношенную тесьму, отпарывают подшивку брюк, затем спарывают старую, пришивают новую тесьму. И снова приходится подшивать брюки

А можно поступить иначе. тесьму спороть и новую пришить вручную стебельчатым швом. Тогда с подшивкой брюк не придется возиться.

А. ШМУНЕВСКАЯ

г. Житомир.

здоровой пище» их только 28.

Есть в нашей картотеке советы по содержанию жилища, ремонту, уходу за одеждой, мебелью, по слесарным, столярным, электротехническим работам — всего около 1200, причем большинство из них дополнены иллюстрациями. В группе «Здоровье», состоящей из 7 подгрупп, рекомендации по режиму дня, советы по первой медицинской помощи, применению растений, фруктов и ягод в лечебных целях и т. д. Есть, конечно, и группа «Косметика».

Пользоваться такой картотекой удобно — нужны считанные секунды, чтобы отыскать необходимый совет. Конечно, составление ее потребовало времени и сил, но они с лихвой окупились. То и дело мы заглядываем в свои ящики, к нам обращаются за консультацией многие знакомые и родственники.

Тем, кто только начинает собирать свое домашнее досье, советуем начинать не с папок и альбомов, а сразу с карточек.

О. Окладская

Ленинград.

«ТАЙНЫ ХОРОШЕЙ КУХНИ»

Так называется книга,
написанная кандидатом
исторических наук
Вильямом Васильевичем
Похлебкиным
и вышедшая в прошлом
году в издательстве
«Молодая гвардия»
Книга эта о секретах и тонкостях
кулинарного дела, которые далеко
не всегда известны
и профессионалам-поварам,
а хозяйкам тем более
Мы решили познакомить
наших читателей
с отдельными главами
из книги В. В. Похлебкина.
С сокращениями, разумеется

ПЯТЬ СЕКРЕТОВ ХЛЕБО-ПЕЧЕНИЯ

Дрожжи должны быть всегда свежими. Если они несвежи, их можно попытаться обновить: растереть в ложке теплой воды и добавить чайную ложку сахара. Если через 10 минут они начнут пузыриться, значит, ожили. Темные, неожившие кусочки отобрать и выбросить. Возобновленных дрожжей надо брать почти вдвое больше, чем свежих. На один килограмм муки и других компонентов теста нужно брать не менее 35 и не более 50 граммов дрожжей, смотря по их качеству. Дрожжи можно заменять пивом (полстакана), чуть забродившей сметаной (стакан).

Жидкость для замеса любого теста должна обязательно состоять как минимум из полстакана воды — для разведения дрожжей. Остальная жидкость может состоять из воды, молока, сметаны, сыворотки, пахты, кефира, смешанных в любых пропорциях между собой и взятых в любых количествах.

Жиры. В хлебном изделии могут быть использованы любые жиры животного и растительного происхождения. Лучше всего подсолнечное масло, а также сливочное, бараний жир, свиное и говяжье топленое сало. Если жиры твердые, то их перед введением в тесто надо растопить, превратить в жидкость. Жиры, как и жидкости, можно смешивать между собой в любых пропорциях и использовать эти сочетания в тесте. Есть у вас ложка подсолнечного масла, небольшой кусочек масла сливочного и немножко куриного жира, выстилающего брюшную полость,— все это годится. Надо только растопить и перемешать все вместе, прежде чем вводить в тесто.

Эту способность хлебных изделий помогать утилизировать пищевые остатки (в тесто можно вводить также небольшие добавки сыра, творога, предварительно тертые, превращенные в порошок) народ отразил в известной пословице: в хлеб да в пирог все завернешь.

Первая операция. Вначале всегда создается смесь из дрожжей, жидкостей и всех добавочных компонентов (все компоненты, в том числе жиры и яйца, разведены).

В эту жидкую смесь могут быть введены и некоторые небольшие добавки растворимых или нерастворимых сухих компонентов, например, соль, пряности (перец, лук, тмин, кориандр, анис). Необходимо только следить, чтобы они равномерно распределялись в тесте.

Вторая и решающая операция: приготовление теста.

К жидкой смеси подсыпается мука — столько, сколько потребуется для теста, которое бы не липло к рукам Поэтому мука подсыпается постепенно и все время тесто вымешивается Лучше всего, если это делается непрерывно одной рукой подсыпаете муку, другой (ложкой) вымешивается тесто круговыми движениями по часовой стрелке. Чтобы это было легче делать, тесто надо всегда замешивать в глубокой, устойчивой посуде

Количество муки никогда не определяется заранее, ибо все зависит от того, сколько получилось жидкой смеси, каков ее конкретный состав и сколько муки сможет эта смесь вобрать в себя. Если же заранее определить количество муки, то точно подогнать под него жидкость практически никогда не удается: эта величина переменная, подверженная колебаниям, на нее влияют жирность молока, жесткость воды, величина яиц, консистенция масла и жира, свежесть дрожжей и так далее.

Важно другое — строго соблюдать пропорции, не выходить за рамки определенных соотношений

— Все сухие нерастворимые добавки: лук, сыр, творог пряности — вместе не должны превышать по объему полстакана на каждые два стакана жидкости в составе теста. Иначе тесту трудно хорошо подняться

— Жиры не должны превышать полстакана на каждый стакан жидкости (воды, молока), иначе тесто будет сухим, истонченным

— Яица в хлебное тесто не следует добавлять вообще они придают хрупкость, жесткость. Яица — принадлежность в основном кондитерского теста, имеющего иные законы

— Молоко делает тесто пышнее, мягче, придает ему эластичность, упругость. Но им не следует злоупотреблять, его всегда должно быть меньше, чем воды, или столько же, иначе тесто трудно будет пропекаться. Чем меньше молочная булочка, тем легче ее пропечь.

— Хлебное изделие отличается от кондитерского не тем, что одно сладкое, а другое нет. Кулинарное определение исходит из того, какую роль играет мука. Если мука — главный компонент, если ее больше (по весу, объему), чем всего остального, то изделие хлебное. Если мука составляет менее половины всех компонентов — кондитерское.

Теперь попробуйте сами, без всякого рецепта, на глазок, выпечь хлеб из того, что есть дома, под рукой влейте в глубокую миску воды, положите дрожжи, долейте молока, масла, капните сметаны, досыпьте муки, мешайте, разделывайте и в печь — должно обязательно получиться!

По страницам наших выступлений

«ТУФЕЛЬКИ ДЛЯ МАЛЫША»

Так называлась статья Л. Орловой, опубликованная в «Работнице» № 11 за 1979 год. В ней шла речь о качестве детской обуви.

Редакция получила ответ министра легкой промышленности Азербайджана **Э. С. Меликова,** в котором сообщается, что статья «Туфельки для малыша» обсуждена на заседании коллегии министерства. Поднятые в статье вопросы признаны весьма злободневными, требующими скорого разрешения. В настоящее время министерством принимаются меры к расширению ассортимента и улучшению качества детской обуви.

В целях улучшения качества кожтоваров проводится работа по реконструкции действующего завода, строится новый корпус.

В обувной промышленности внедряется комплексная система управления качеством. На бакинских обувных фабриках № 1 и № 2 эта работа завершена что позволило значительно улучшить качество обуви и повысить эффективность производства.

Министерство рассматривает вопросы организационной перестройки обувной промышленности в целом. В 1980 году будет создано на базе бакинских обувных фабрик и фабрики деталей обуви производственное объединение, куда войдет и Дом моделей обуви. Бакинский Дом моделей обуви будет освобожден от серийного производства обуви, в нем сосредоточится моделирование для всей промышленности. Во втором полугодии 1980 года он будет перебазирован в специально строящееся здание. Здесь проектом предусмотрен участок апробации вновь создаваемых моделей и конструкций; реконструируется и расширяется Бакинская обувная фабрика № 1. В целях более полного удовлетворения спроса самых маленьких потребителей намечено специализировать ее на выпуск детской обуви. Группа специалистов командирована на ереванское производственное обувное объединение «Масис» для ознакомления с его опытом.

Для изучения потребительского спроса на новые виды обуви будет открыт фирменный магазин «Новая обувь».

Одновременно министерство считает необходимым поставить вопросы: перед поставщиками — об улучшении качества сырья для кожевенной промышленности, перед химиками — о разработке более широкой гаммы красителей, перед машиностроителями — о создании специального оборудования для производства детской обуви.

Что касается планирования производства обуви в более широком ассортименте, то с реализацией мер, выработанных постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «Об улучшении планирования и усилении воздействия хозяйственного механизма на повышение эффективности производства и качества работы», этот вопрос будет решен.

«В ОБЩЕЖИТИИ НЕ ПОЛОЖЕНО...»

Пенсионерка из г. Пензы Г. А. Тихонова обратилась в редакцию с просьбой помочь технику пензенской экспедиции «Лесопроект» Р. Вяловой: та после рождения ребенка была выписана из общежития, оказалась без жилья, прописки и не имела возможности устроить ребенка в ясли. О результатах проверки письма на месте рассказала «Работница» в № 11 за 1979 год.

Секретарь Пензенского горкома КПСС **В. И. Ерзунов** сообщил редакции, что публикация журнала обсуждалась на расширенном заседании месткома профсоюза, общем собрании коллектива экспедиции, на собрании девушек, проживающих в общежитии. Критика признана правильной. Об этом же сообщают нам начальник экспедиции «Лесопроект» **Ю. Саволей,** секретарь партийной организации **А. Маслова,** председатель местного комитета профсоюза **И. Зубчик** и секретарь комсомольской организации И. Калякина. В настоящее время, говорится в их ответе, тов. Вялова живет на частной (благоустроенной) квартире, арендуемой и оплачиваемой экспедицией в размере 50 процентов арендной платы. Ребенок устроен в ясли. Исполком Ленинского районного Совета народных депутатов г. Пензы принял решение о выделении тов. Вяловой в соответствии с ее желанием кооперативной квартиры в ЖСК «Тарханы».

Наука... Новости...

На дне морском

Заповедник... Вместе с этим словом возникают перед глазами нехоженые степные тропы, первозданные лесные заросли. Но вот недавно в нашей стране создан первый морской заповедник. Его владения раскинулись недалеко от Владивостока.

Ранним утром наш катер из бухты Золотой Рог направился к острову Попова. Позади остался белобашенный город, взирающий на море с высоких сопок.

Заповеднику отведена акватория в заливе Петра Великого (Японское море). Залив этот находится на стыке теплого и холодного течений, разнообразны его берега и подводные грунты. Оттого-то особенно полно представлен здесь животный и растительный мир.

Заповедники бывают трех типов: резерваты — в них запрещено всякое вмешательство человека в жизнь природы; заказники, где хозяйственная деятельность направляется на увеличение численности животных и растений; национальные парки — в парках любой человек может общаться с природой, относясь к ней бережно, соблюдая определенные правила. Здесь, в заливе Петра Великого, объединены все три типа заповедников. Создаются три разные по назначению зоны.

Участок близ островов Римского-Корсакова полностью заповедный — животный и растительный мир будет сохраняться в неприкосновенности.

В западной части залива объединение «Дальрыба» Министерства рыбного хозяйства СССР создало фермы для выращивания морских гребешков и устриц (молодь этих промысловых мол-

люсков будет поступать отсюда в рыболовецкие колхозы).

— Производственники работают сообща с научными сотрудниками — рассказал директор Дальневосточного заповедника кандидат биологических наук Ю. Д. Чугунов. — Марикультура — это новая, быстро развивающаяся отрасль морского хозяйства. Завоевали популярность такие продукты моря, как мидии и морская капуста, гребешки, устрицы. Настало время перейти от этапа лова, собирательства даров океана к их культивированию, к выращиванию морских организмов. Все большее внимание уделяет этим проблемам и наша страна. Институт биологии моря — ДВНЦ Академии наук СССР — исследует условия роста и развития морских беспозвоночных, разрабатывает теоретические основы строительства искусственных рифов, чтобы повысить продуктивность отдельных участков моря. Тихоокеанский институт рыбного хозяйства и океанографии занимается биотехникой культивирования морских организмов — гребешка, устриц, японской лапшарии. Эксперименты ставятся у нас в заповеднике.

Что же представляет собой экспериментальная морская ферма?

...Вдоль водной глади тянется деля море на «спортивные дорожки», ряды буйков. Окажись под водой, мы увидели бы стройную систему горизонтальных и вертикальных канатов, которые как бусинами, усеяны сетчатыми мешочками

На первой странице обложки: Вешние воды. Рисунок П. Караченцова.

В приложении к этому номеру: Предметы женского туалета (выкройки) предлагает московская фабрика «Черемушки» аппликации и вышивки для детской одежды

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО,
М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30, семьи и быта, науки и атеистической пропаганды 250-11-93, художественного оформления — 212-14-13, писем 250-57-38, массовой работы — 250-44-80, зав. редакцией — 212-20-39

Сдано в набор 24.01.80
Подписано к печ. 15.02.80 А 10018
Формат 60 × 90 1/8. Глубокая печать
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56
Тираж 13115000 экз.
(1-й завод 1 — 9574480 экз.)
Изд. № 537. Заказ № 1905

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда»
имени В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор
Л. Н. ГУДКОВА.

ЗДРАВСТВУЙ, ЧЕЛОВЕК!

Давно это было, в тридцатых годах, когда меня, семнадцатилетнюю девчонку, окончившую медицинский техникум в Днепродзержинске, направили акушеркой в село Чумаки. Роддома там не было, и я обслуживала рожениц на дому.

Представьте: выступаешь на комсомольском собрании, или играешь в спектакле, или в хоре поешь, и вдруг открывается дверь, настойчивый голос шепчет: «Кушорка здесь?!» Все бросаешь, забежав на квартиру за медицинской сумкой, шагаешь за пришедшим, садишься в бричку и мчишься к роженице за десяток километров.

Что среди ночи поднимут и [illegible] трясешься на ухабах и [illegible] два...

Возница посмотрит искоса [illegible] обязательно спросит: «Сколько же тебе лет, что ты уже в повитухах ходишь?» И я вру, что двадцать пять, хотя знаю, что не верят.

Но какое волнение охватывало меня всякий раз, когда я принимала на руки махонького человечка. Чувство это особенное, его не передашь словами. Мать обязательно спросит: мальчик или девочка, здоров ли малыш? И сразу глаза заблестят радостью, потом успокоением [illegible] отец? Очень по-разному они реагируют. Одному не терпится поскорее зайти в дом, увидеть, услышать «наследника», взглянуть на жену — топчется в коридоре или заглядывает в окно. Другой старается казаться безразличным, ходит, управляется по двору, а позовешь — летит, спотыкаясь, глаза сияют.

Однажды приехал за мной мужчина, и ночь я провела у постели его жены. Жили они в маленькой квартире из двух комнат, и, видимо, небогато. В одной на кровати лежала роженица — миловидная женщина лет тридцати пяти, в другой, видимо, спал ребенок. Муж все время заглядывал туда, боясь, что крик жены разбудит малыша. По дому управлялся ловко, мои требования — принести, унести — исполнял быстро. На жену смотрел любящими глазами и все успокаивал: «Ты еще немножко потерпи, Лизонька». Я не удержалась и спросила Лизу: «Вы недавно поженились?» Она улыбнулась ласково, неопределенно и ничего не сказала.

Когда я уже искупала и завернула ребенка, отец выхватил его у меня из рук и произнес: «Семенький у нас». Я сначала не поняла. А он, неся малыша на руках, потихоньку открыл дверь в другую комнату, и я увидела шесть белокурых головок под одеялом на чистой постели. Я переводила взгляд с отца на мать, и на их лицах видела счастье.

А как-то в вечерних сумерках прибежала ко мне пожилая женщина, позвала на улицу и зашептала: «Девушка рожает в сарае, она все прятала свою беременность, утягивала живот, ну а теперь закрылась, никого не пускает, а мы же слышим — стонет». Я помчалась туда. Две соседки помогли мне открыть сарай. На сене лежала девушка, злыми глазами посмотрела на меня, а крик сдержать уже не могла.

Роды протекали тяжело, и мальчик родился почти без признаков жизни. Схватила я его за ножки, шлепала, трясла. А девушка ловила меня за руки и просила: «Не надо оживлять, не нужен он мне...»

Но когда малыш закричал, мать вдруг улыбнулась, и слезы медленно сползли по ее щекам.

— Посмотри, какой парень, большой, крепкий! — воскликнула я.

— Миленький мой... — И глаза женщины засветились счастьем.

...Думаю, читателям понятно, почему я решила написать обо всем этом в ваш журнал.

М. ИВЛЕВА

г. Батайск,
Ростовской обл.

ПОДАРОК

Растет рядом с тобой самый близкий человек — дочь, сын. Ты учишься понимать, предугадывать любое движение этой взрослеющей души. Понимать для того, чтобы стать другом, предугадывать, чтобы вовремя уберечь, направить, защитить... А потом какая-то мелочь, незначительный эпизод — и твой ребенок, захлебываясь от обиды, недоумения, скажет: «Чему же ты меня учила, мама?»

Все это пережила я. И из-за чего? Из-за подарка ко дню рождения любимой дочкиной подруге! Оля моя еще за две недели до события начала о нем думать. Конечно, первым делом со мной посоветовалась. Вместе решили, что подарок должен быть смешным и забавным и сделан своими руками. Оля написала веселые стихи — оду имениннице, приготовила свиток с рисунками, печатью... А я, честно говоря, радовалась, наблюдая, с каким удовольствием дочь готовится к подружкиному празднику. Перед тем, как идти в гости, Оля купила небольшой букетик.

А вечером моя дочь вернулась в слезах. Постепенно я выяснила, что произошло.

Дверь открыла сама именинница Катя. Красивое платье, приветливая улыбка. Дочь вручила ей свой подарок, поздравила. Катя тут же, в прихожей, прочитала стихи, а потом, ни слова не говоря, прошла в комнату. За весь вечер она не сказала Оле ни слова. А когда все стали расходиться, Катя тихо, но язвительно заявила: «Я бы на твоем месте подарила что-нибудь подороже». Вот и все.

Добавлю только, что Катя перестала дружить с Олей.

Нет, нисколько не поколебал этот случай моей уверенности в том, что истинная дружба измеряется не стоимостью подарка. Но дочь... Как ей-то разобраться в этом первом несоответствии моих советов со взглядами подруги? Ведь и эти взгляды подкреплены чьим-то авторитетным родительским словом. Поэтому и хочется мне, чтобы прочли это письмо другие родители.

Т. ЛЕОНОВА

г. Челябинск.

ЭКЗАМЕН

С того дня, как произошел случай, о котором я хочу рассказать, прошло немало времени. Но чем дальше, тем больше мучает меня совесть: неправильно я тогда поступила.

Наш город молодой, в нем много строек. И вот однажды вечером иду я от подруги и вижу: две женщины и мужчина отдирают от стены недостроенной спортшколы кафель. Некоторые плитки под ударами молотка разбивались на мелкие кусочки, а целые, неповрежденные женщины складывали в мешок. «Хватит», — скомандовала наконец одна, и они спокойно ушли.

А я, ошарашенная, не могла сдвинуться с места. Надо было позвать кого-то, остановить этих варваров. А я ушла, ничего не сказав.

Теперь я понимаю, что экзамен на гражданскую зрелость я не выдержала...

ИРИНА Б.

г. Балаково,
Саратовской обл.

Спрашивают — отвечаем

«Я работаю экономистом. Бывает, уже после окончания рабочего дня нас обязывают остаться, чтобы завершить начатое дело. Мы считаем, что администрация нарушает законодательство о труде. А нам заявляют, что у нас ненормированный рабочий день, за это, мол, и отпуск имеем 24 рабочих дня. Права ли администрация?

Л. Сергеева».

г. Кострома.

Согласно действующему трудовому законодательству, продолжительность рабочей недели рабочих и служащих не должна превышать 41 часа. Но определенные категории работников в случае производственной необходимости могут иногда привлекаться к работе сверх установленного времени, причем, как правило, без дополнительной оплаты или отгула. Выполняемая работа должна входить в круг их обязанностей. Это относится к ответственным работникам, а также к тем, чей труд в связи с определенной спецификой не может быть точно учтен. Все эти должности указаны в специальном перечне, который утвержден законодательством СССР и союзных республик.

На работников с ненормированным рабочим днем полностью распространяются требования правил внутреннего распорядка: они должны вовремя приходить на работу, заканчивать рабочий день, как и все, но, если требует дело (конечно, не систематически), задержаться по окончании трудового дня. Эти работники на общих основаниях освобождаются от работы в дни еженедельного отдыха и в праздничные дни.

В качестве компенсации лицам с ненормированным рабочим днем отпуск увеличивается. И совершенно справедливо администрация вашего учреждения, товарищ Сергеева, обязывает вас работать, когда это нужно, сверх положенного времени. Именно за это вы имеете отпуск продолжительностью 24 рабочих дня.

Юрист Н. БУГАЕНКО

ПОЧТА „РАБОТНИЦЫ"

КАК ОТНОСИТЬСЯ К МЕЛОЧАМ

Вроде пустяковые, нестоящие дела — что-то починить, что-то заштопать, отдать в ремонт,— а требуют и времени и заботы. Пока сделал неотложное, глядишь, и день на исходе и силы на пределе. А мелочи остаются, накапливаются, откладываются со дня на день. И потом сами напоминают о себе.

Хочешь надеть юбку — не можешь: забыла пришить отпоровшуюся подшивку. Сын говорит, что нет чистой рубашки. Не заплатили вовремя за квартиру, пришло из жэка напоминание.

Мелочи раздражают. К тому же многое из того, что надо было сделать вовремя, забылось, а потом в самый неподходящий момент обернулось неприятной неожиданностью. Выключили телефон — задержались с оплатой междугородного разговора, не поставила набойку, теперь придется менять каблуки у туфель. Пустяк вырос в проблему, справиться с ней, оказывается, уже не так легко. И чем больше несделанного, тем труднее осилить, покончить со всем разом.

Как же быть? Не откладывать же из-за мелочей важное, без чего действительно не обойтись?

Думается, для начала стоит устроить дома ревизию: все, что надо сделать, купить, привести в порядок,— записать на бумагу. Ох, и длинный получится список! А нельзя ли его сократить? Что-то передать службе быта. Без чего-то можно на самом деле обойтись, отложить на время. Но не спешите вычеркивать эти дела — все равно рано или поздно придется к ним вернуться, поэтому запишите их в отдельный «долгий» список.

А как быт[illegible] Можно, конечно, устроить в доме аврал и сообща все ср[illegible]. Но ведь жалко, не правда ли, потерять свободный от [illegible] который можно провести на прогулке, в кино, в театре. Какие-то мелочи сделать попутно. Взявшись, скажем, шить платье, заодно починить белье и пришить все оторвавшиеся пуговицы. Не дожидаясь генеральной уборки, разобрать какой-то дальний шкафчик, куда редко заглядываешь. Сначала один, а через неделю другой, может, заодно найдется и потерявшаяся вроде бы вещь. Никак не соберешься, например, переварить забродившее варенье или перебрать крупу, но ведь можно сделать это, пока готовится ужин. Давно собираешься купить термометр на окно, коробку для ножей и вилок. Попали в список эти покупки — при случае, не специально же за этим ходить, приобретешь нужное.

Удобная, полезная вещь — список-памятка. Помимо того, что спасает от необходимости помнить о десятке мелочей, он выручит и будущее. Кончается сахар — не забыть бы купить. Занесешь в па[illegible]ку — не забудешь. Пусть об этом списке знают все члены се[illegible]. Глядишь, и сын в свободную минуту сбегает за сахаром, дочь — на[illegible] из списка какие-то дела. Даже и говорить не [illegible] и напоминать.

Впрочем, мелочи и есть мелочи, уходят они, забываются, и не [illegible]мнишь потом. Так что относиться к ним надо соответственно. Легко относиться. Себя не мучить и к другим по пустякам не приставать. Словом, не мелочиться.

Л. ОРЛОВ[illegible]

А я делаю так...

В домашних делах случаются неожиданные затруднения, скажем, нужна срочно терка, а под рукой ее нет. Мелочь, пустяк, а заботы прибавляется. Хочу поделиться с читателями своими маленькими находками.

● Три-четыре металлические пробки от бутылок, набитые на дощечку, могут заменить специальный нож для чистки рыбы. Точно так же можно сделать терку для мыла — только пробок потребуется больше — двенадцать — пятнадцать штук, а набить их лучше по три в ряд.

● Красивый футлярчик от помады можно превратить в игольник. Положите внутрь небольшой кусочек поролона, чтобы иголки не выпадали.

● Если вам приходится часто пользоваться мелом — вставьте, слегка заточив, брусок мела в пенал от помады, тогда и пальцы будут всегда чистыми, и мел можно будет носить в сумочке.

● Старые кожаные перчатки можно использовать при ремонте шерстяных варежек: кусочки кожи нашить на проносившиеся места. А из остатков вырезать небольшие кружочки и подкладывать их с изнанки к пальто или костюму, когда пришиваются пуговицы. Кусочек кожи закрепит ткань, она не будет рваться и растягиваться.

● Износившиеся капроновые чулки могут заменить перо в диванных подушках. Чулки надо нарезать на мелкие кусочки, тогда подушка будет мягче.

● Нижнюю часть капронового чулка, отрезанную горячими ножницами, чтобы не «потекли» петли, можно пришить к шерстяным носкам, это заметно продлит срок их службы.

● Капроновыми чулками, смоченными в холодной воде, нетрудно до блеска натереть зеркало, стеклянную и хрустальную посуду. А если положить в чулок кусочек мыла, получится отменная мочалка-мыльница.

● Не спешите выбрасывать градусник, ртуть у которого разъединилась на несколько частей. Подогрейте его [illegible]ратуры, при которой [illegible]ется до верха шкалы [illegible] перегрейте!). Термометр еще [illegible] служит вам.

● Натирать [illegible] довольно трудное, к[illegible] правило, легко сос[illegible]ки. Если прибить к щетке старый ботинок [illegible] пойдет бы[illegible]

● Часто бывают нужны небольшие ручки для настенных шкафчиков на кухне, в прихожей. Если нет подходящих, попробуйте использовать для этой цели колпачки от флаконов [illegible] под духов. Их можно прикрепить шу[illegible]пами или приклеить клеем ЭПД.

● Обычные полиэтиленовые па[illegible]ты могут пригодиться в самых несж[illegible]данных случаях. Допустим, при заса[illegible]ке капусты или грибов в стеклянн[illegible] банке. Трудно бывает найти груз[illegible]рый можно было бы просу[illegible] горло. Возьмите два па[illegible]жите один в другой и помест[illegible]ку. Затем осторожно, лучше [illegible] чайника, заполните пакеты водо[illegible] завяжите. Гнет окажется в банке.

● Когда в квартире идет ремонт [illegible] приходится разводить алебастр, вы[illegible]

Твое зеркало

Где мы обычно вешаем зеркало? Конечно всего там, где приводим себя в порядок — одеваемся, причесываемся, умываемся, начосим косметику. Как, чагример, обойтись в ванной комнате без зеркала? Да и в прихожей и в спальне оно необходимо. Давайте же рассмотрим наиболее распространенные варианты размещения зеркала в квартире.

Начнем с прихожей. Тут нередко ставят готовую вешалку, в которой зеркало совмещено с полочкой для телефона или тумбой. Этим вполне можно и ограничиться. Но можно повесить в прихожей большое зеркало — овальное или прямоугольное, чтобы человек мог видеть себя во весь рост. Зеркало как бы раздвинет стены прихожей и увеличит ее размеры. Если нет свободного места, можно поставить зеркало в дверь, выходящую в прихожую. Можно прикрепить зеркало к дверце встроенного шкафа, нередко это делают с внутренней ее стороны. Обрамление зеркала не должно быть громоздким — его можно повесить на стену или заключить в узкую металлическую или деревянную раму. В любом случае рама должна как-то подходить к той мебели, которая стоит в прихожей, сочетаться с окраской или отделкой стен. Если, например, стены облицованы деревянными рейками, раму тоже стоит сделать из таких же реек.

Зеркальная плоскость может состоять и из отдельных частей, как показано на рис. 1. Квадраты или прямоугольники зеркала, размером не более 30×30 см, можно прикрепить к стене, подобно керамической плитке, так, чтобы зазоры между ними были не более 3 см.

Иногда в прихожей вешают шкафчики для хранения разных мелких предметов, в таком случае можно дверку шкафчика сделать зеркальной.

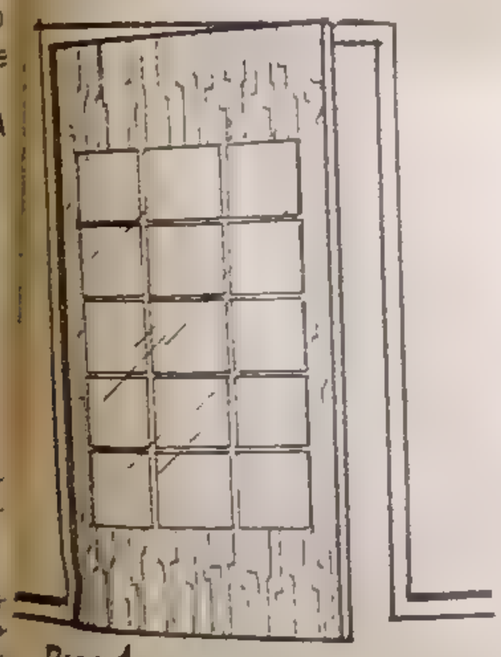


Рис 1

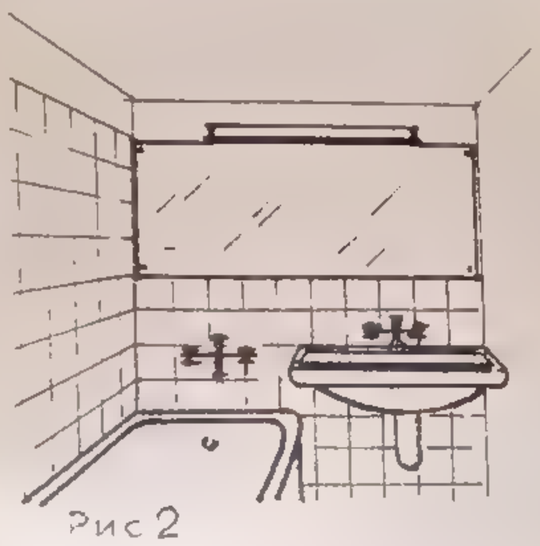


Рис 2

В ванной комнате зеркало размещают [illegible] умывальника, сантиметров на [illegible] выше него. Габариты зеркала должны быть не менее [illegible] см, а форма — любой. Если помещение позволяет, в ванной можно повесить зеркало большое — от стены до стены, высотой до 60 см. Его прикрепляют скобками или шурупами, обычно без рамы. Ванная кажется просторней (рис. 2)

Рядом с зеркалом обычно располагают полочку для разных мелочей

Можно укрепить зеркало на дверце плоского шкафчика, в котором размещаются косметические принадлежности. Такие навесные шкафы выпускаются нашей промышленностью, но можно сделать их и самим.

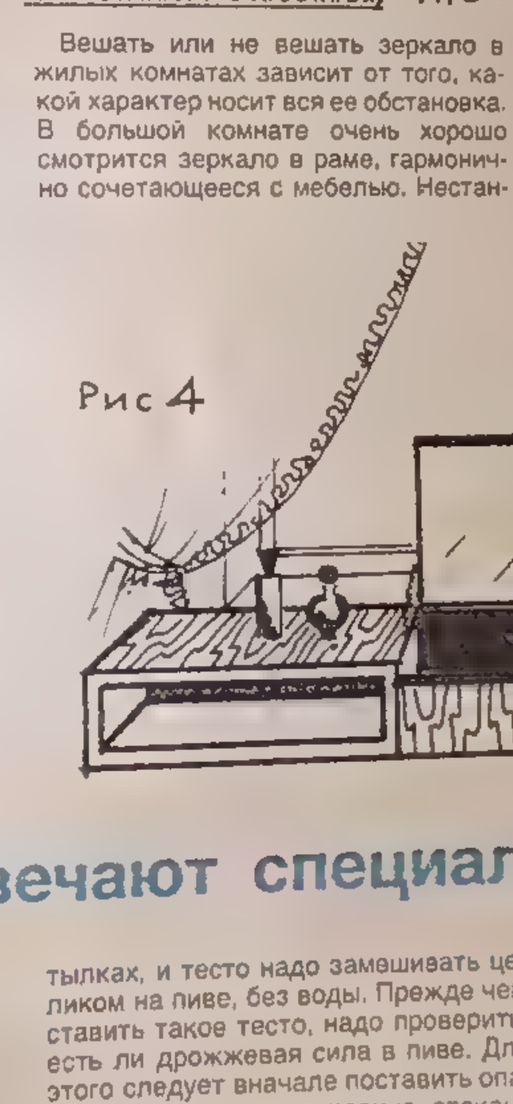


Рис 3

Вешать или не вешать зеркало в жилых комнатах зависит от того, какой характер носит вся ее обстановка. В большой комнате очень хорошо смотрится зеркало в раме, гармонично сочетающееся с мебелью. Нестандартное, старинное зеркало может придать комнате своеобразие. Но если комната обставлена в деловом стиле, зеркало может оказаться в ней лишним — его лучше спрятать в шкафу, прикрепив к дверце изнутри.

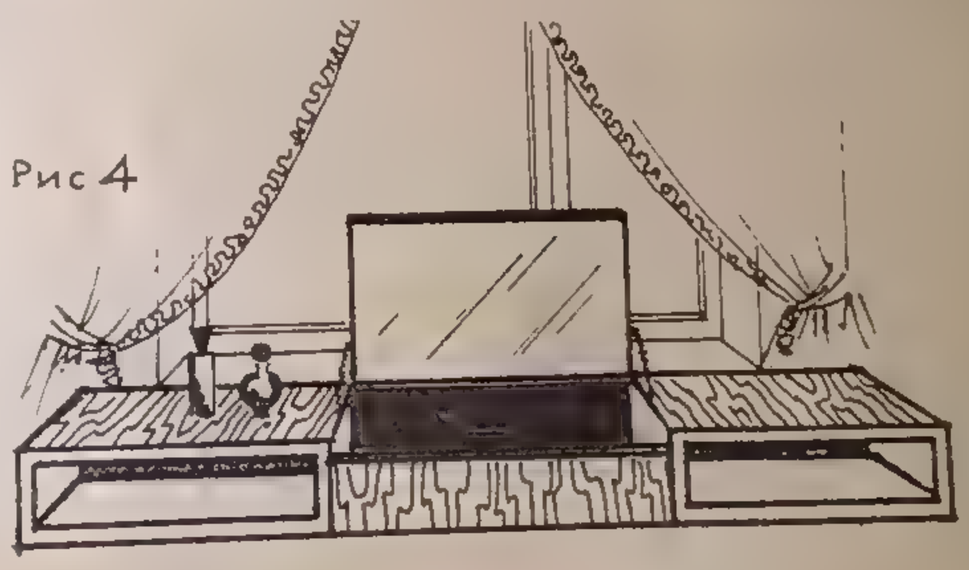
В спальне обычно ставят трюмо, трельяж или вешают зеркало над туалетным столиком. Оно бывает овальных или круглым, а раму можно сделать и самим, как на рис. 3, использовав такую же ткань, как на шторах или покрывале. По форме зеркала из фанеры или оргалита вырезают две пластины для рамы — одну на 5 мм больше другой, большая пластина обтягивается тканью, искусственной кожей, под которую подкладывается вата или поролон, обе пластины соединяются, и на это основание вешается зеркало.

Удобен небольшой туалетный столик с зеркалом, прикрепленным с внутренней стороны к откидной крышке (рис. 4). Такой столик лучше поставить у окна, закрыв таким образом радиатор.

И последнее: где бы ни было размещено зеркало, оно должно быть хорошо освещено. Подбирая светильник, постарайтесь, чтобы он сочетался с зеркалом, возле которого находится

С. МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры

Рис 4



Отвечают специалисты

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Если хотите, чтобы в зеркале отражалась полностью фигура стоящего человека, повесьте его так, чтобы верхняя грань зеркала находилась на высоте не менее 175 см, для сидящего человека — 130 см. Размеры зеркала для отражения фигуры во весь рост — не менее 100 см × 30 см и до пояса — 55 см × 30 см.

● Не вешайте зеркало так, чтобы на него попадали прямые лучи солнца: от солнечных лучей и высокой температуры зеркало тускнеет.

● Оберегайте зеркало от влажности, иначе оно покроется пятнами.

● Для чистки зеркал и придания им блеска применяются препараты «Нитхинол», «Фаноль», «Шохм», «Кристалл» и другие. Можно приготовить состав и самим: взять по одной столовой ложке истолченного мела (или зубного порошка) и уксуса на стакан воды и все перемешать. Полученную смесь подогреть, дать отстояться, после чего воду слить, а кашицу использовать для чистки зеркала. Можно составить подобную смесь из мела и нашатырного спирта. Блеск наводят мягкой бумагой.

«В «Работнице» из книги В. Похлебкина «Тайны хорошей кухни» печатался отрывок о секретах хлебопечения. Решила воспользоваться одним из советов и вместо дрожжей для теста применила темное рижское пиво. Но, к сожалению, тесто не поднялось. Расскажите подробнее, как ставить тесто на пиве, ведь в магазинах не всегда можно купить дрожжи.

С. КОБЕКОВА».

г. Рига.

Хочу уточнить: все темные сорта пива непригодны для приготовления теста, ибо для них используется солод не воздушной, а машинной сушки, при которой дрожжевые грибки погибают. Кроме того, в таком пиве может и не быть солода, вместо него использована темная (черная) патока.

В светлом пиве, приготовленном из солода воздушной сушки, какое-то количество живых микроорганизмов остается. Пиво должно быть свежим, лучше всего бочоночным, а не в бутылках, и тесто надо замешивать целиком на пиве, без воды. Прежде чем ставить такое тесто, надо проверить, есть ли дрожжевая сила в пиве. Для этого следует вначале поставить опару — размешать в половине стакана пива муку, добавить немного сахара и оставить в теплом месте на 10—20 минут. Если опара поднимется, можно замесить и все тесто.

«Знаю, что для кипячения молока полагается особая, отдельная кастрюля. А в какой посуде лучше готовить суп? В какой — кашу? Хотелось бы узнать также, какие существуют приборы, облегчающие приготовление пищи.

Г. ШАХМИСТОВА».

г. Куйбышев.

Выпускаемые нашими предприятиями кастрюли универсальны и, как правило, не предназначаются для каких-то определенных кухонных операций. Между тем от типа кастрюли во многом зависит качество приготовляемого блюда и то, насколько быстро оно будет готово. Хозяйкам надо знать, что кастрюля для кипячения молока должна быть не эмалированной, а из тонкого металла. Кастрюли для обжаривания — чугунные, алюминиевые, с утолщенным дном. Кастрюли для варки макарон, лапши должны быть низкими и большого диаметра, суповые — средней высоты и более узкие, эмалированные.

Если говорить о терках и дуршлагах, то их часто делают из металла невысокого качества, поэтому они быстро ржавеют и выходят из строя. Предпочтительнее эмалированные.

Существуют приборы, которые позволяют избежать особенно нудных операций и делают работу на кухне менее утомительной. Так, например, чесноковыжималка не только в секунду очищает зубчики чеснока, отделяет и выбрасывает кожуру, но и аромат чесночной пасты при этом лишается обычной резкости. Есть подобные приспособления и для колки различных орехов.

В. ПОХЛЕБКИН

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Хочу поделиться с читателями рецептом вкусной горчицы, которую мы делаем сами. Порция рассчитана на маленькую 200-граммовую баночку.

Полпачки сухой горчицы залить небольшим количеством воды, чтобы получилась масса, напоминающая крутое тесто. Затем эту массу столовой ложкой растереть по глубокой тарелке тонким слоем и осторожно залить из чайника кипятком, направляя струю по поверхности ложки, чтобы не потревожить корку горчицы. Когда вода остынет, осторожно ее слить, вновь залить кипятком и еще раз осторожно слить воду до конца. После этого горчичную массу собрать в мисочку, добавить в нее столовую ложку молока, пол чайной ложки соли, пол столовой ложки 6-процентного (столового) уксуса, треть столовой ложки подсолнечного масла, 4 чайных ложки сахара — и все это интенсивно смешивать в течение 15 минут. Массу переложить в баночку, закрыть и поставить в холодильник. Горчица получится крепкой, но без излишней горечи.

Ф. ЛЕВЕНЕЦ

г. Рига.

Трудно бывает раскатать не очень крутое тесто, оно липнет и к скалке, и к рукам. Но если раскатывать его бутылкой, наполненной холодной водой, сделать это будет легче.

В. СМИРНОВА

г. Красноярск.

При размораживании холодильника приходится все время следить за тем, чтобы вода из поддона не переливалась.

Когда мне надо разморозить холодильник «Юрюзань», я снимаю все полки, кроме средней, вынимаю ящик для овощей и на среднюю полку ставлю таз. В поддоне под морозилкой я сделал отверстие и сюда вставляю резиновую или хлорвиниловую трубку, укрепив ее в отверстии замазкой или пластилином. По мере оттаивания «шубы» вода по трубке стекает в таз. И следить не приходится, можно оставить холодильник размораживаться на ночь

И. КУЗНЕЦОВ

г. Ленинград.

Плюс элегантность

Было как всегда в таких случаях: под звуки рояля на сцену выходили нарядные манекенщицы и демонстрировали модные вязаные платья, кофточки, костюмы. Роль манекенщиц с успехом выполняли сами авторы изделий — члены кружка художественного вязания при Доме культуры столичного завода «Динамо». Кружок, которым руководит Тамара Андреевна Пономарева, существует десять лет. За это время женщины сдружились между собой, стали вместе проводить вечера, посещать выставки, музеи.

— Увлечение художественным вязанием приносит мне большую радость,— говорит инженер-электрик С. А. Беленькая. Каждое ее изделие имеет название. Кофту «Болгарочка» связала после поездки в Софию. Сейчас задумала создать новую и назвать ее «Чайка». «Какое красивое оперение у этой птицы! Белый цвет, все оттенки коричневого, серый...»

В кружке учат создавать переливы цвета: гасить более яркие тона, высвечивать темные, создавать гамму, радующую глаз. «Красивые платья получаются,— в магазине такие не купишь»,— радуется одна из рукодельниц. «Даже с материальной точки зрения выгодно: всю семью обвязала»,— вторит ей другая. Планами делится третья: «Недавно получила квартиру, хочется ее украсить. Задумала связать плед и две накидки для кресел, для кухни сделаю набор ные «хваталочки». Уже подобрала пряжу».

...Особым успехом у зрителей пользовались вещи, в которых сочеталась практичность с элегантностью. Некоторые из них вы видите на снимках.

Л. ЛЯНГЕ

Фото Н. МИХАЙЛОВСКОГО

На первой странице обложки:
На XXIV первенстве СССР по радиопеленгации Наташа Лавриненко стала победительницей среди девушек. Наташа — член сборной команды Украины, учится в 10-м классе, этим техническим видом спорта занимается с 7 лет.
Фото Б. ВОРСАНОВА

В приложении к этому номеру:
Модели и выкройки одежды для дома — платьев, халатов, фартуков

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА. И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ,
М. И. РОЖНЕВА,
З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и атеистической пропаганды — 212-22-03; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 25.08 81
Подписано к печ. 17.09 81. А 00430
Формат 60×90¹/₈. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13350000 экз
(1-й завод: 1—8724682 экз.)
Изд. № 2347. Заказ № 1145

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва, А-137, улица
«Правды», 24

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА.

СТРОГОСТИ ЗАКОНА

Спрашивают — отвечаем

...кодексе уже есть статья, предусматривающая ответственность должностных лиц, то есть людей, исполняющих организационно-распорядительные или административно-хозяйственные функции за получение взятки.

В новой статье речь идет о продавцах, закройщиках, мастерах ателье и ремонтных мастерских, шоферах такси, работниках гостиниц, кассирах на транспорте и в зрелищных учреждениях, врачах и другом медицинском персонале.

— Но ведь незаконное вознаграждение кто-то дает и добровольно. Когда речь идет о взятке, Уголовный кодекс предусматривает наказание не только взяточника, но и того, кто дает взятку. А в данном случае, насколько я понимаю, ответственность несет лишь берущий?

— Действительно, граждане, [illegible] взятку должностному лицу, могут быть привлечены к уголовной ответственности, но, как сказано в статье 174, они освобождаются от такой ответственности, если эту взятку у них вымогают. А в статье 156^2 речь идет, повторяю, именно о вымогательстве всевозможных [illegible]. Вам, допустим, шьют платья, квитанции указан определенный срок готовности, но закройщик тянет, сетует на разные [illegible], откладывает [illegible], лишь когда ему дают деньги, дело ускоряется. Кого тут винить? Разумеется, вымогателя, а не того, кто поневоле платит сверх положенного. Вообще если граждане ставятся в такие условия, когда они вынуждены платить какую-то сумму сверх положенного, чтобы их хорошо обслужили, это квалифицируется как вымогательство и вымогатель привлекается к ответственности.

Иное дело, если, допустим, официант, шофер такси или парикмахер, обслуживая клиента, предъявляет ему обоснованный счет, а тот отказывается от сдачи или, как говорят, дает «чаевые». Конечно, в таком случае общественного осуждения достойны и берущий и дающий, можно принять к ним меры воспитательного или дисциплинарного характера. Но уголовной ответственности такие факты не влекут.

— Какие наказания предусматривает статья 156^2?

— Исправительные работы на срок до одного года или штраф до 100 рублей. При получении незаконного вознаграждения неоднократно или в крупных размерах — лишение свободы на срок до трех лет или штраф до 500 рублей. Крупным считается вознаграждение свыше 200 рублей. Следует иметь в виду, что суд в зависимости от обстоятельств дела может принять к виновному [illegible] дополнительную меру наказания — лишить его права заниматься определенной деятельностью на срок до 5 лет.

— Но как доказать сам факт такого преступления, ведь может быть и оговор и сведение личных счетов?

— Работники следственных органов имеют достаточные возможности и опыт в расследовании различных преступлений. Во всех случаях большую помощь им могут оказать общественные организации и граждане, чьи интересы защищают правоохранительные органы.

Что же касается опасения относительно необъективности, оговоров, то надо иметь в виду, что прокурор не может утвердить обвинительное заключение при отсутствии достаточных доказательств, а суд — вынести приговор, не основанный на всестороннем, полном и объективном расследовании обстоятельств дела.

— В одном из наших писем приводился такой факт: в универмаг небольшого поселка поступил дефицитный товар, жители об этом знали — в маленьком местечке такие новости не утаишь, — однако на прилавке товар не появился. Несмотря на жалобы покупателей, работникам магазина это сошло с рук. Теперь, очевидно, не сойдет?

— Конечно. Нередко трудность в приобретении товаров повышенного спроса, как продовольственных, так и промышленных, объясняется вовсе не тем, что они не поступают в торговую сеть. Некоторые работники торговых предприятий сбывают вещи родственникам и приятелям, «нужным людям», бывает, что целыми партиями продают их спекулянтам, перекупщикам. Делается это, разумеется, не бескорыстно. В результате создается так называемый «искусственный дефицит», товары продаются по завышенным ценам. Именно с учетом многочисленных пожеланий граждан введена статья 156^3, предусматривающая уголовную ответственность за продажу товаров со складов, баз и подсобных помещений магазинов, ресторанов и т. п. и за сокрытие товаров от покупателей. Меры наказания определены такие же, как и в статье 156^2.

— Скажите, а что может послужить сигналом для возбуждения уголовного дела против лиц, о которых идет речь в новых статьях?

— Таким сигналом могут быть заявления граждан, материалы государственных инспекций по качеству товаров и торговле, сообщения внештатных инспекторов тех же инспекций, народных контролеров, ревизионных органов.

В заключение хочу отметить другую сторону проблемы. Как известно, без дающего нет и берущего. Все мы должны осознать, что, когда даем чаевые, пытаемся сунуть взятку, поступаем аморально. И этим сами развращаем того же закройщика, продавца или врача. Хочется, чтобы каждый строже спросил с самого себя.

Действие

...не секрет, что кое-где еще существуют трудности с устройством детей [illegible] и ясли. Хоть и строим мы [illegible] год немало, но мест всем [illegible], увы, не хватает, и порой [illegible] детишкам ждать, когда [illegible] их очередь. В г. Александрове Владимирской области нашли оригинальный способ решения этой проблемы. О нем поведал нам пенсионер М. В. Борисов.

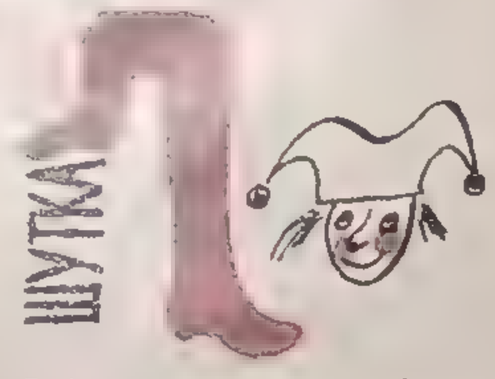
В прошлом году пришлось ему оформлять в детские ясли свою внучку. Первым делом, конечно, обошли всех врачей, сдали анализы и, получив через две недели положительные результаты, рассчитывали уже вести малышку в ясли.

Но не тут-то было. Оказалось, прежде мамаше нужно прослушать лекцию. Что ж, дело полезное. Однако читают эти лекции в первую и четвертую пятницу каждого месяца.

Пришлось ждать две недели.

Отпросилась мама с работы (лекция-то — в рабочее время), набралась ума-разума. А тут как раз кончился срок действия справки об анализах. И все пошло по новому кругу. Вновь сдали анализы, пошли за справкой. А ее не подписывают — ждите, говорят, [illegible] или четверга [illegible] только в эти дни оформляет [illegible]. А теперь подумайте [illegible] хватит терпения, чтобы [illegible] испытания?

Шутка



Любят пошутить на рижской чулочной фабрике «Аврора». Вот что приключилось с жительницей Ленинграда В. А. Васильевой. Будучи на экскурсии в Риге, купила она в детском универмаге колготки производства этой фабрики, артикул 7568, сорт 1, размер 22/38, ТУ 17-09-14-76.

Дома Валентина Александровна обнаружила, что на одном чулке спущено более 20 петель. Не медля она отправила колготки на фабрику и вскоре получила новую пару. Развернула ее и... рассмеялась, правда, сквозь слезы: один чулок у этих колготок оказался на 11,5 см длиннее другого, а по следу на 3 см больше.

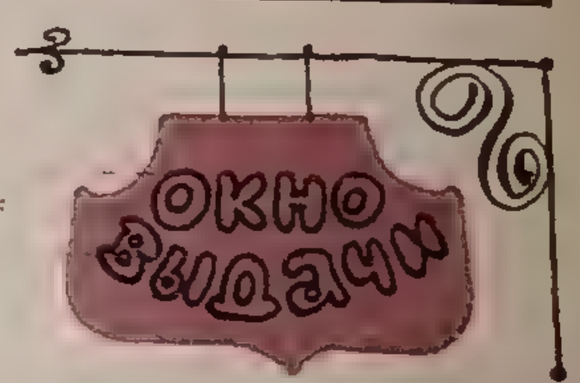
«Что же мне делать? — спрашивает у «Персоли» тов. Васильева. — Снова послать изделие его «авторам»? А вдруг на этот раз я получу колготки с одним синим чулком, а другим — красным? Мы сейчас много говорим об экономии и средств и материалов, но стоимость купленной мною пары скоро удвоится за счет расходов по пересылке».

Право же, недобрую шутку сыграли рижане с тов. Васильевой.

Вот так пообещали...

«Разрешить», «отказать» — такие резолюции, как вы знаете, ставятся на деловых бумагах. Понятно, если человеку разрешают — значит, не отказывают. Но бывает, оказывается, и по-другому. Жительница г. Архангельска А. В. Пирназарова любит эстрадную музыку. Желание иметь новые записи советской и зарубежной эстрады побудило ее обратиться на Апрелевскую базу Посылторга с просьбой прислать наложенным платежом грампластинки. База откликнулась, выслав перечень того, что она предлагает любителям музыки. Тов. Пирназарова отметила желаемое и снова отправила заказ на базу. Каково же было ее удивление, когда спустя некоторое время из Апрелевки пришла открытка следующего содержания: «Уважаемый товарищ! Ваш заказ к исполнению не принят, так как базы Посылторга высылают товары, объявленные в каталогах Посылторга». Честно говоря, ответ озадачил. А как же тогда с первоначальным «разрешить»?

Окно выдачи



В заметке «Каждому — свое» (№ 8, за прошлый год) рассказывалось о низком качестве пальто, изготовленного Астраханским производственным швейным объединением. Как сообщил начальник второго Российского промышленного швейного объединения Министерства легкой промышленности РСФСР В. Зиняков, изложенные в заметке факты при проверке подтвердились. Заметка обсуждена коллективом Второго объединения Росшвейпрома и на рабочих собраниях предприятий Астраханского объединения.

Разработаны мероприятия по улучшению качества выпускаемой продукции. Работница раскройного цеха, допустившая брак, лишена премии. Контролеры, пропустившие этот брак, предупреждены. Покупательнице М. И. Ровенской отправлено новое пальто.

Факты «оперсолили» Ф. НИКОЛАЕВА и И. СУКОНЦЕВА.

Милые старые вещи

Жилище человека, вещи, которыми он пользуется на протяжении жизни, всегда похожи на своего хозяина, говорят о его вкусах, привязанностях. Красивые вещи не только помогают людям жить, но и формируют их вкус. И хотя понятия о красоте с течением времени меняются, полюбившиеся с детства вещи часто остаются нам милы и дороги всю жизнь.

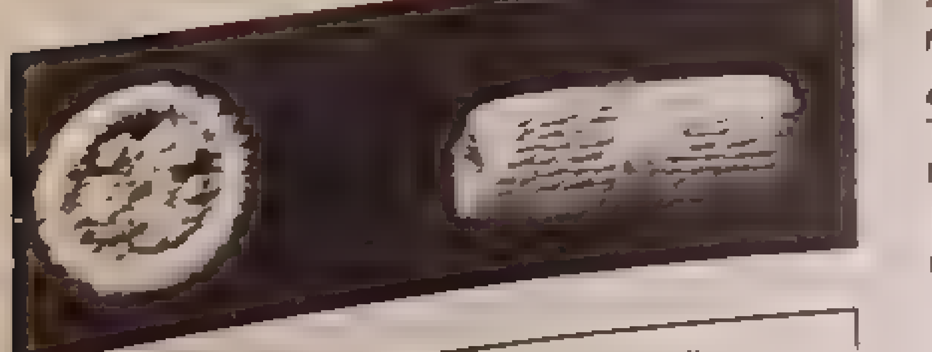
Но как же часто пренебрегали мы тем, что оставили нам родители, дедушки, бабушки! Выбрасывали старую, совсем еще крепкую мебель, лампы с шелковыми абажурами, уютные пузатые самовары... Конечно, каждое время создает свои формы, созвучные жизни, стилю эпохи, соответствующие нашим сегодняшним потребностям, представлениям об удобстве. Огромное старинное бюро в малогабаритной квартире выглядело бы так же нелепо, как дама в платье с кринолином на улице современного города, среди быстро мчащихся машин, троллейбусов, автобусов. Тем не менее сколько раз вы жалели, что под напором моды расстались с какой-либо милой сердцу вещицей и купили ненужные быстро разонравившиеся вам новинки. Ведь нередко в поисках нового мода пробует, делает ошибки. Так стоит ли следовать всем ее поискам и поворотам? Может быть, прежде чем покупать новую вещь, стоит хорошо подумать, так ли необходима эта покупка.

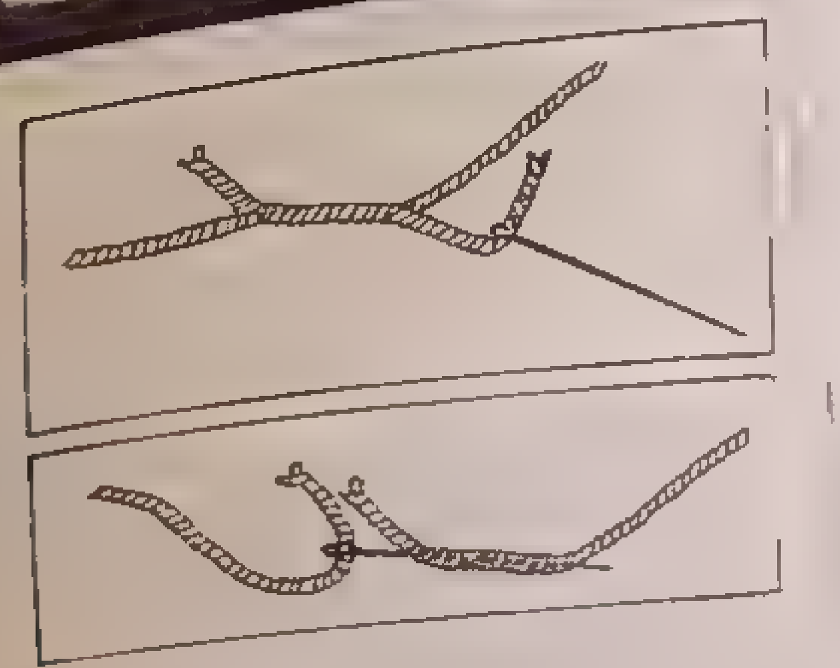
Мы часто сетуем на то, что торговля пока не обеспечивает наши растущие потребности. Мечтаем купить добротные джинсы, кожаный пиджак, модные сапоги, а когда в конце концов все это «добываем», выясняется, что появились сапоги еще более модные, пиджаки и джинсы более современные. И все начинается сначала, словно по замкнутому кругу.

На памяти одного лишь поколения выпущено такое количество совершенно новых, доселе не...

Предлагаем рукодельницам несколько советов, которые помогут использовать даже небольшие остатки пряжи.

ЕСЛИ ОСТАЛАСЬ ПРЯЖА





● Можно сделать пуговицы, для этого подойдет любая пряжа — и капроновая и хлопчатобумажная.

Для круглых пуговиц потребуется металлическое или пластмассовое кольцо (годятся кольца для занавесок). Кольцо обвязывают рядом столбиков без накида, второй ряд таких же столбиков вяжут, захватывая заднюю нить петли основания. Окончив круг, нить затягивают и обрывают, оставив конец подлиннее (им потом пришивают пуговицу). Второй ряд столбиков отворачивают к центру круга, вдевают нить в иглу, прошивают край и туго стягивают вязанье.

Для пуговиц цилиндрической формы понадобятся трубочки из дерева, металла или пластмассы [illegible]метром до 1 см и длиной 2,5 см. [illegible] их толстой шерстяной нитью [illegible]тягивая иглу в центр трубочки. За[illegible]ем концы нити свяжите узлом, об[illegible]таите ими середину пуговицы и закр[illegible]ите. Пуговицы пришивать лучше к вещи наискосок.

● Остатки толстой шерстяной пряжи можно соединить в одну длинную нить и связать из нее новую вещь. В дело пойдут и совсем короткие нити (15—16 см). Концы нитей соедините (сшейте) между собой, как показано на рисунке, лишнее отрежьте. В местах соединений получатся небольшие утолщения, которые не только не испортят вязаное полотно, но придадут ему модный эффект «непропрядов».

Может получиться интересная пряжа, если, сращивая концы, взять за основу нити черного или какого-либо другого темного цвета.

● С помощью старой пряжи можно обновить детскую одежду.

Сделать сарафан, в котором кокетку выкроить из ткани, [illegible] детали связать, [illegible] разноцветной пря[illegible] лочная в сочетан[illegible] со жгутами (см фото).

Или комплект [illegible] стоящий из тонког[illegible] кавки, в которой ткан[illegible] вязаными деталями [illegible] ные петли, связанные [illegible] тирующие мех.

● Немного пряжи потребуется, чтобы связать шапочку или шарф, и тут вполне подойдут короткие шерстяные нити. Шапочка вяжется спицами от лба к затылку платочной вязкой, по средней линии и краям шапочки делаются жгуты, напоминающие косы. В том месте, где они заканчиваются, присоединяют пучок нитей и заплетают их в косу. Тот же принцип используется и при вязке шарфа — жгуты располагаются по краям и потом заплетаются в косы.

М. МАКСИМОВА, М. КУЗЬМИНА

Бережливость [illegible] каждой хозяйке [illegible] создать настоящий дом, где ценят и [illegible] труд. Хочу поделиться опытом, [illegible] рый накоплен в нашей семье.

А Я ДЕЛАЮ ТАК...

● Брюки сына протерлись на коленях, может быть, стали слишком короткими, но они еще могут послужить, правда, в другой роли.

Обрежьте штанины выше колена и подшейте их — получатся шорты. Отрезанную часть брючины укоротите, срезав протертые места, выверните наизнанку и сшейте по срезу. С другой стороны штанины сделайте кулиску и вденьте шнурок. Готов мешок для сменной обуви, с каким ребята ходят в школу.

● Простыни обычно изнашиваются посередине, а края остаются крепкими. Такую простыню можно обновить: сложите ее вдоль и сшейте края. Затем разрежьте простыню по сгибу, срежьте сношенные места и подрубите. Простыня, хотя и стала немного уже, еще послужит вам.

● Несколько пустых катушек от ниток прибейте или приклейте к внутренней стороне дверцы кухонного шкафа. Укрепите их в один ряд вплотную друг к другу — катушки должны быть одного размера. На эти катушки удобно вешать кухонные ножи. Лезвия будут легко проходить в щели между катушками, а ручки не пройдут. Катушки можно покрасить в тон шкафа или дверцы, на которой они укреплены.

● Как использовать остатки туалетного мыла, такие маленькие, что ими [illegible] неудобно пользоваться по назначению?

Если вы [illegible] пригодятся при раскрое ткани вместо мела. Они не пачкают [illegible], как мел, и легко счищаются с ткани.

Еще одно применение остатков мыла: сложите их в старый капроновый чулок, сверните нетуго и зашейте. Вы получите удобную мочалку для мытья посуды, чистки кухонной мебели и холодильника. А если к обмылкам добавить в воду немного нашатырного спирта, получится хорошее средство для мытья линолеумных и пластиковых полов.

● Маленькие магнитики — от ненужной магнитной мыльницы, сломанной дверной защелки, детских [illegible]шек — можно вшить в кухонную [illegible]вицу или «прихватку», которыми пользуетесь, когда беретесь за [illegible]чее. Теперь их можно повесить [illegible] любой металлический предмет [illegible]не, «прихватки» всегда будут [illegible] рукой.

● Оставшуюся от завтрака [illegible] (манную, овсяную, гречневую [illegible]вую) можно добавить вместо [illegible] котлеты, биточки, шницель, [illegible] запеканку.

● Известно, что картофель [illegible] чистить заблаговременно: на воздухе он темнеет, а в воде быстро [illegible] витамины. Если вам все же [illegible]мо запасти картофель заранее, [illegible]стив, сложите его в полиэтиленовый пакет и завяжите. Картофель [illegible] красно сохранит свои качества [illegible]ние нескольких часов.

● Пересыпая муку, сахар [illegible] бумажного пакета в банку [illegible]ния, лучше открывать пакет [illegible]ху, как это принято, а снизу [illegible] угол и срезав ножницами его [illegible] Потом отогните другой угол [illegible]те застрявшую там муку.

● Свежая зелень (петрушка, сельдерей) сохраняется [illegible] дней, если ее, вымыв, [illegible]жать в холодильнике в банке [illegible]кой. Но если вымытую зелень завернуть в фольгу и [illegible] морозильник, она будет све[illegible] месяца. Причем в отличие [illegible] или засоленной зелени [illegible] своего запаха и вкуса.

Н. КО[illegible]

Москва

* * *

● Для экономии хлеба [illegible] правильно резать. Я [illegible] ку или батон [illegible] на разрезаю на три части [illegible] [illegible] крайние части плотно [illegible] [illegible] целая булка [illegible] [illegible] ставлю ее вертикально [illegible] зать хлеб [illegible] от середины.

Б. РЫЧКОВ

г. Симферополь

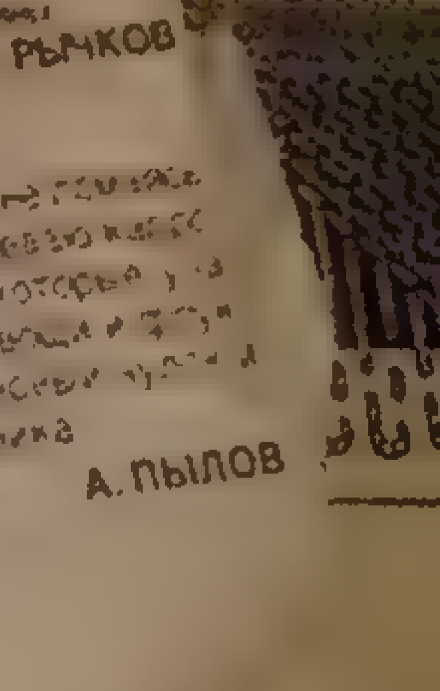
● Чтобы дольше служил [illegible] веник, на него сверху надеваю [illegible] новую сетку — из тех, в которые [illegible] [illegible] в магазинах [illegible] ты — или старый капроновый [illegible] закрепляю у ручки веника.

А. ПЫЛОВ

Москва

ШТОПКА П[illegible]

Плотн[illegible] штопка [illegible]



данных товаров, что их и перечислить невозможно, не то чтобы сносить...

А если вдуматься — сколько надо человеку вещей, чтобы чувствовать себя удобно, нарядно, всегда к месту одетым? Оказывается, не так уж много. Так не слишком ли мы расточительны в своих покупках, в своем отношении к вещам, в каждую из которых вложен труд человеческий, тепло чьих-то рук, частица души? Нет, я не призываю отказаться от вещей удобных и красивых. Но, думаю, всем нам стоит заглянуть в шкафы, гардеробы, антресоли, чуланы. Уверена, обнаружим там немало добра, которым никто не пользуется, а выбрасывать жалко. Прочные — еще послужат. Пальто с меховыми воротниками, шерстяные кофты, шапки, туфли, сумки устаревших фасонов — можно ли найти применение этим вещам, вдохнуть в них вторую жизнь?

Конечно, можно! Рачительная хозяйка не выбросит потершиеся на коленях брюки — сделает из них шорты, вполне пригодные для летнего отдыха, а из старой хлопчатобумажной ковбойки смастерит блузку или фартук. В сегодняшнем номере мы публикуем советы, как рационально использовать вышедшие из употребления вещи. Может быть, они вам пригодятся.

В. МАТВЕЕВА

ШТОПКА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

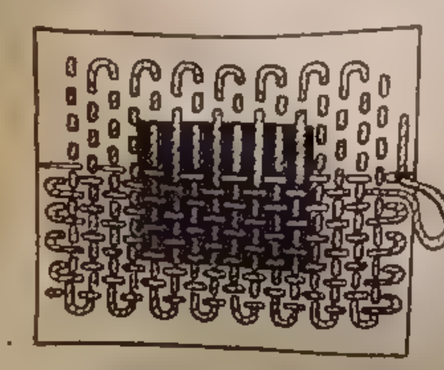
Нет н[illegible] штопки. Но не выбрасы[illegible]ь, которую можно [illegible]це поно[illegible] аккуратно и умело [illegible]опать удобнее спе[illegible] с длинным ушком, [illegible]тор[illegible] вдеть нити. Их подби[illegible]ет в [illegible]атерии, тогда место [illegible]инки [illegible] меньше заметно. Мож[illegible] выдер[illegible] нити из ткани, из кото[illegible]й сшита [illegible]щь. Хорошо штопать спе[illegible]иальными хлопчатобумажными нит[illegible]ами, которые состоят из нескольких [illegible]лабо закрученных нитей, их легко [illegible]азделить подбирая нитку нужной [illegible]олщины.

Всякая штопка делается с изнанки. [illegible]е следует слишком натягивать нит[illegible]ки, иначе после первой же стирки [illegible]аштопанное место окажется стяну[illegible]тым.

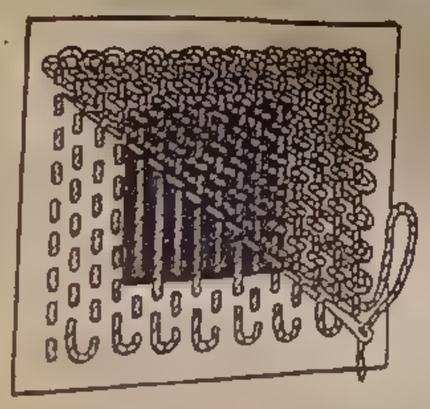
Плотная штопка. Поврежденное [illegible]или выношенное место вырезать, но [illegible]ветхие нити лучше оставить — менее [illegible]аметной окажется штопка. Начинай[illegible]е штопку, отступив от выношенного [illegible]еста примерно на один сантиметр. [illegible]роложите ряды мелких, частых [illegible]тежков — нити штопки должны рас[illegible]олагаться так же часто, как и в [illegible]кани. Следите за этим, натягивая [illegible]снову и переплетая поперечные нити [illegible]продольными (рис. 1).

[illegible]ется более прочной штопка [illegible]ие косыми стежками (рис. 2), [illegible]я починка заметнее.

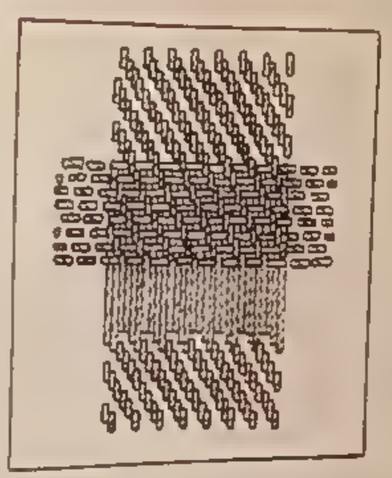
1.



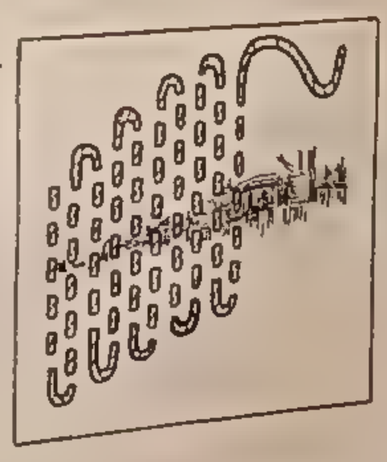
2.



3.



4.



Атласная штопка (рис. 3). Применяется для ремонта вещей из узорных тканей с диагоналевым переплетением. При штопке стремятся воспроизвести переплетение самой ткани. Принцип действий такой: натянув основу, соответствующую ритму нитей ткани, поперечную нить протягивают так, чтобы, допустим, три нитки основы оказались внизу, под поперечной нитью, а одна сверху. В следующем ряду ритм сохраняется только нить, находящаяся сверху, все время сдвигается по диагонали. Словом «ведет себя» в соответствии с рисунком ткани. Так можно имитировать даже сложные узоры, например, на льняных скатертях и полотенцах.

Незаметная штопка (рис. 4). Применяется для починки разорванной ткани, когда можно соединить ее края, не стягивая.

Разложив ткань изнанкой вверх, крупными редкими стежками сметывают, чтобы не расходились края разрыва. Затем мелкими, частыми стежками прошивают ткань в поперечном направлении, стараясь прихватывать неглубоко, чтобы снаружи не было заметно стежков.

ИЗ КУСОЧКОВ КОЖИ

Художник по обуви Таллинского Дома моделей **Аннелие Йоанди** предлагает использовать старые кожаные вещи для изготовления сумок. Вот таких, например, какие на этих снимках.

Несколько общих советов.

Выбирая модель, исходите из того, каким материалом вы располагаете. Если кожа тонкая (искусственная или натуральная), вы сможете прострочить ее на обычной швейной машинке. Если кожа грубая и толстая, выбирайте модель, где можно сшивать кусочки кожи вручную, проколов шилом отверстия.

Определите форму сумки, вырежьте детали подкладки нужной формы, не забудьте про припуски на швы! На подкладке разложите кусочки кожи, которые могут быть разными по величине и форме — угловатыми, закругленными. Кусочки должны заходить друг на друга на 4—5 мм, причем верхние, открытые края их можно обрезать ножницами так, чтобы край был зубчатым. После этого кусочки кожи снимите и покройте их и подкладку резиновым клеем. Наклейте кусочки кожи на подкладку, зубчатым краем вверх. После этого пристрочите их, соедините швы сумки.

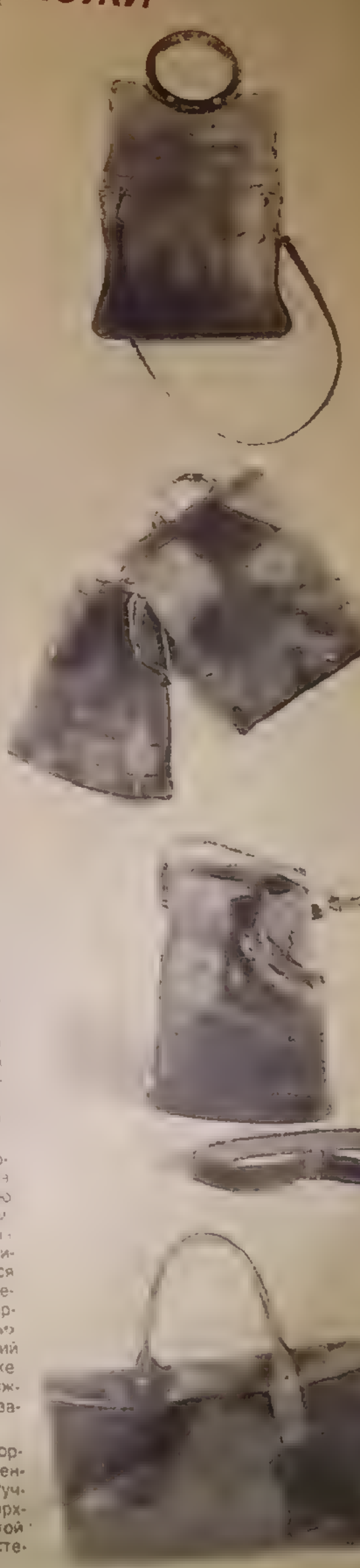
1. Эта сумка имеет две ручки, ее можно носить в руках и на плече — в таком случае она складывается вдвое. Ручки могут быть деревянными, металлическими, пластмассовыми, длинный ремешок можно использовать от старой сумки. Шов, соединяющий обе половинки сумки, хорошо окантовать кожей, таким же кантом отделать и линию сгиба сумки, под кант закрепляются и петли для длинного ремешка. Верхняя часть сумки — на кожаной подкладке, нижняя дублирована тонким поролоном, который придает сумке эластичность. Ширина сумки — 29, высота — 35 см.

2. Верхняя часть сумки — из искусственной, нижняя — из натуральной кожи. Швы внутренние, так как текстильная основа искусственной кожи при носке будет обтрепываться. Верхний край обработан полоской натуральной кожи, к которой пристрочены петли с продернутыми в них небольшими металлическими кольцами, такие же кольца прикреплены с двух сторон в боковых швах сумки. В кольца продет толстый, окрашенный в тон сумки шнур; если его стянуть, сумку можно носить и через плечо.

3. Очень простая, прямоугольной формы сумка с двумя ручками. Верх подогнут вовнутрь на 2 см и прострочен. Удачно подобранные кусочки кожи создают на сумке красивый мозаичный узор.

4. Сумка с твердым, овальной формы дном, ее детали не сшиты, а сплетены друг с другом с помощью узкой кожаной полоски шириной 5 мм. Детали не накладываются друг на друга, а соединены встык. Предварительно по краям деталей проводится карандашом линия и по ней с промежутками в 5 мм протыкаются отверстия такого размера, чтобы в них могла пройти кожаная лента. Верхний край сумки на кожаной подкладке закрывающей кулиску изнутри. Нижний шов кулиски одновременно закрепляет и подкладку из ткани.

5. Плоская сумка удлиненной формы, сшитая с помощью кожаной ленты, как и в предыдущей модели. Ручки, в нижней части широкие, в верхней — узкие, сшиты кожаной лентой. Клапан сумки можно сделать незастегивающимся.



Интервью по просьбе читателей

ИСКУССТВО ТОРГОВАТЬ

В каждом доме, наверное, скапливается много ненужных вещей. То платье мало стало, то разонравилось, и носить его не хочется. Особенно остро стоит вопрос с детской одеждой, из которой, как известно, вырастают мгновенно. Хорошо, если в семье растут младшие дети, доносят. А если нет? Несколько лет назад у нас в Донецке была организована скупка детских и взрослых вещей. Сейчас остались одни комиссионные, но их мало. К тому же принимают они далеко не все: Хорошо идут лишь так называемые фирменные, новые вещи. Неужели нельзя как-то решить проблему вещей, бывших в употреблении?» — так написала в своем письме жительница г. Донецка Л. А. Борзенко.

Многие читательницы в своих письмах ставят эти же вопросы. Удивляются, почему позакрывали удобные для всех скупки. Жалуются на малочисленность и перегруженность комиссионных магазинов, на продавцов, нередко отказывающихся принять товар: «Что, мол, вы принесли? Это не модно, а для этого не сезон. Домашнего шитья не берем... Такое уж никто не носит». В то же время часто наблюдаешь картину, как люди покупают вещи друг у друга, минуя магазин: неудачно купленное платье подошло подруге, а куртка сынишки оказалась впору другому мальчику. Жалко же, когда хорошая, добротная вещь пропадает, оседает ненужным грузом в наших шкафах. Вот и приходится поневоле осваивать искусство торговли людям, которые никогда бы не стали этого делать, если бы государственная комиссионная торговля была организована достаточно четко.

Думается, и государство в этом заинтересовано. Ведь в любую вещь вложен труд человека, потрачено дорогое сырье. Заманчиво дать добротной вещи вторую жизнь, продлить срок ее существования. Как решает торговля такие проблемы — этот вопрос мы задали заместителю директора «Москомиссионторга» **Софье Ивановне Нефедовой.**

— Вещи должны проходить второй круг потребления — таков девиз нашей торговли. Надоев одному человеку, они вполне способны порадовать другого. А уж о детской одежде и говорить не приходится. В принципе каждая вещь может, если постараться, — это уже искусство продавца — найти своего покупателя. Кстати, мы принимаем вещи и совсем новые и бывшие в употреблении, но обязательно чистые. Есть у нас мебельные магазины и антикварные, детских вещей и взрослых, электротоваров и посудо-хозяйственные магазины. Государство от комиссионной торговли получает чистый доход. К тому же в отличие от обычной торговли в комиссионных магазинах практически [illegible] расходов, не надо заботиться о транспортировке товара.

— Не создается ли у вас ощущение, что к комиссионной торговле у нас отношение не очень уважительное, вроде как к торговле второго сорта? Рекламы мало. Вот, например, только от вас узнала, что в Москве есть специализированный магазин электротоваров, куда можно сдать не только холодильник, пылесос, но и более мелкие предметы вроде фена для сушки волос, электроутюга.

— Комиссионная торговля расширилась в последние годы, например, у нас в Москве товарооборот ее с 1975 года по 1980 год увеличился на 24 процента. Подсчитано, что ежегодно москвичи сдают на комиссию три миллиона вещей и столько же покупают. Тем не менее отношение к нам действительно еще «прохладное». В Москве есть районы, в которых ни одного комиссионного магазина не существует и не запланировано. Помещения зачастую небольшие, неудобные. А ведь нужна открытая выкладка товара, чтобы покупатель мог видеть, подержать в руках нужную ему вещь. Из-за недостатка места магазин порой ограничивает прием (и неизвестно, придет ли к нам вторично человек, зря принесший тяжелую сумку вещей).

С. И. Нефедова сообщила, что комиссионная торговля столицы располагает всего лишь половиной нужных площадей (59 процентов). Но и без цифр ясно, что трех мебельных магазинов на такой город, как наш, мало. Не хватает магазинов детских товаров. Почему-то в последние годы закрывают комиссионки на рынках, где принимали вещи с износом более пятидесяти процентов. И хотя организованы пункты приема вторсырья, там можно сдать старые вещи и получить талоны на приобретение товаров повышенного спроса, но отдавать еще добротную, способную послужить одежду в утиль жалко. Введена в комиссионных магазинах и новая форма обслуживания — ускоренная продажа вещей по несколько сниженной цене. Такие товары выкладывают отдельно, привлекают к ним внимание покупателей. Но ведь бывает, что человеку нужны деньги срочно, он согласен еще больше снизить цену — лишь бы не ждать, пока найдется нужный покупатель. Может быть, стоит вернуться к скупкам?

Хорошо, конечно, если хозяйка рационально ведет свое хозяйство, вовремя избавляется от ненужного. Но как же все это сложно и хлопотно! Думаю, что проблема рачительного отношения к добру переросла чисто семейные рамки и пора решать ее по-государственному.

В. МОРОЗОВА

Отвечают специалисты

«Многие из нас пользуются косметикой, духами, питательными кремами. Но как долго можно хранить их? И где?

Н. Макарова».

г. Грозный.

Вопрос этот интересует И. Мосалеву из г. Калининграда, С. Попову из г. Октябрьский, Башкирской АССР, и многих других читателей журнала.

Наш корреспондент **А. Чернышева** попросила ответить на эти письма кандидата химических наук, заведующую лабораторией ВНИИ синтетических и натуральных душистых веществ **Александру Андреевну Зеленецкую.**

— Все парфюмерные изделия — духи, одеколоны, туалетные воды, а также косметические средства — кремы, помады, эмульсии, лосьоны — имеют свой, предусмотренный стандартами срок хранения [illegible] пуска, как правило, указывается [illegible] упаковке.

В духи для стойкости запаха добавляются специальные вещества — фиксаторы. Но их действие уменьшается, если хранить духи и одеколоны вблизи отопительных приборов, на солнце, во влажном месте. Даже от соприкосновения с полиэтиленовой пробкой душистые вещества, эфирные масла, входящие в состав духов, окисляются — изменяется цвет и запах. Поэтому храните флаконы в стоячем положении, в прохладном, темном месте.

В губную помаду, содержащую жировые и воскообразные вещества, биологически активные добавки, красители, входят еще и антиоксиданты, препятствующие окислению. Хранить ее также следует в темном прохладном месте.

А вот шампуни более устойчивы, требуют специальных условий хранения.

Питательные кремы очень [illegible] по составу: в них вводят все [illegible] ные жировые и биологические вещества — витамины, настои и экстракты лекарственных растений, парфюмерные [illegible] другие добавки. Чтобы кремы [illegible] тились, в них добавляют [illegible] вещества — консерванты [illegible] данты. Кремы рекомендуется в прохладном месте, можно в холодильнике, не замыкать.

Словом, косметические [illegible] лучше не приобретать [illegible] уж они куплены, хранить [illegible] правилам и не более [illegible] покупки.

На первой странице [illegible] В. А. Гарштя, народная [illegible] ской ССР, главный [illegible] ственный руководитель [illegible] «Дойна». Очерк о ней [illegible] 23—24 Фото [illegible]

В приложении к этому [illegible] сание вязки чертежи [illegible] моделям, помещенным [illegible] ке: модели и выкройки [illegible] подростка.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА
Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ,
М. И. РОЖНЕВА,
З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93, науки и атеистической пропаганды — 212-22-03, художественного оформления — 212-14-13, писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03, зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.12.81
Подписано к печ. 19.01.82. А 00308.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 500 000 экз.
(1-й завод: 1—8658797 экз.).
Изд. № 355. Заказ № 1845.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва, А-137, улица
«Правды», 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор
Г. Н. СИДОРОВА.

ФАЛЬШИВОБИЛЕТЧИКИ

Н. ФЕДОРОВА

— Что ж, переживу как-нибудь — Голос Веры Тарасовны звучит неестественно бодро — Ну, пускай уволили и деньги заставили внести Но судили-то почему? Дети у меня. Трое Ведь у них будущее испорчено: мать — судима...

Мы беседуем с В. Т. Нестеренко у нее дома. Дом большой, добротный. Кругом чистота, уют, порядок. И достаток чувствуется — ковры, мебель хорошая («не подумайте, что на мои заработки приобрели, все давно нажито — муж на шахте работал»)

Мальчик лет двенадцати-тринадцати то и дело настороженно заглядывает в комнату.

— Не мешай, сынок, занимайся своим делом...

Глаза женщины наполняются слезами...

Сюда, в небольшой городок Ромны на Сумщине, меня привело письмо кассиров местной автостанции В. Нестеренко, О. Костенко, Н. Лихненко. «Нас необоснованно наказали,— жаловались они.— Обвинили в хищении государственных средств А этого не было. Да, мы приписывали в отчетную ведомость несуществующих пассажиров. Но делали это не из корысти, а потому что начальство давало такую команду. Просим, разберитесь».

Автостанция в Ромнах соседствует с железнодорожным вокзалом. И потому это самое бойкое место в городе.

У окошечка касс — пассажиры, вечно куда-то спешащие. Стрекочут кассовые аппараты.

— Мамаша, миленькая, мне бы поскорее в Харьков уехать. На сессию опаздываю.

— Девушка, неужели ни одного билета до Киева не осталось?

Вот так же сидели здесь за кассовыми аппаратами и Вера Тарасовна Нестеренко, Анна Григорьевна Бойко, сестры Ольга Ивановна Костенко и Надежда Ивановна Лихненко. Выдавали билеты. Жили своими будничными делами и заботами. И вдруг — ревизия, следствие, суд. И приговор — «именем Украинской Советской Социалистической Республики... признать виновной в совершении преступления...»

— Надо же,— изумилась секретарь суда, пожилая, немало повидавшая на своем веку женщина,— они еще и жалуются! Пусть спасибо скажут, что с ними очень гуманно обошлись... Дела их сейчас достану...

И она положила передо мной двадцать с лишним увесистых томов — допросы обвиняемых, показания свидетелей, кассовые ведомости, контрольные ленты. И приговоры — почти двадцать страниц убористого текста каждый

«В беду попадают, как в пропасть, вдруг, но в преступление сходят по ступеням»,— сказал один мудрец. Психология жулика, залезающего в государственный карман, убога. Мотивы его поступков тоже на редкость однообразны и примитивны: «Государство наше богатое, если я возьму немного — не обеднеет Другие ловчат, устраиваются, а почему мне нельзя?»

Как правило, нравственное падение такого человека начинается с мелочи, с пустяка У Надежды Лихненко, например, с одного рубля, который она взяла «на обед» из подотчетной суммы. У Анны Бойко (ее подписи нет под письмом в редакцию, но она тоже в числе осужденных) — с фальшивого билета

И у той и у другой «номер прошел» как признавалась потом Бойко на допросе у следователя, и они решили рискнуть еще. Снова никто не заметил. Дальше — больше Поделились опытом с подругами. Те сначала робко, а потом все смелее втянулись в «игру Какие суммы оказались в личном кармане ловких дельцов — сказать трудно: документы, по которым следственные органы могли выявить хищения, сохранились в автопредприятиях далеко не полностью — ведь события происходили в 1977—1979 годах' На основании имевшихся документов суд предъявил обвиняемым иск на сумму от 785 до 2940 рублей

Кто же они эти люди? Вера Тарасовна — старшая из всех. Ей 43 года. Ольга Костенко, Надежда Лихненко и Анна Бойко — ровесницы, им меньше тридцати Все — со средним образованием Жили вполне благополучно. И отнюдь не нужда, а жадность толкнула их на преступление.

А получать даровые рубли, десятки оказалось делом довольно простым. С помощью нехитрого инструмента — пилочки для ногтей — кассиры наловчились выбивать билеты, как две капли воды похожие на настоящие, и продавать их пассажирам. На контрольной ленте фальшивые билеты не отражались, и выручка, естественно, шла в карман. Причем выручка немалая. Были дни, когда доход Бойко, например, превышал 20—30 рублей.

Но ведь на кассовых аппаратах должны быть пломбы, а кроме того, есть контрольная ведомость, которой кассиры отчитываются перед бухгалтерией. В нее они обязаны вписать каждый проданный билет.

И ведомость оказалась легкопреодолимым барьером. В первый ее экземпляр, вручаемый водителю, Нестеренко и ее подруги вынуждены были заносить номера фальшивых билетов — иначе шофер мог обнаружить разницу между фактическим количеством пассажиров и числом записанных в ведомости Зато во втором (именно его сдавали старшему кассиру или бухгалтеру автостанции) делался прочерк Но неужели никто не замечал этих вопиющих нарушений?

В ходе следствия и затем суда выяснится, что кассовые аппараты на Роменской автостанции пломбировались кое-как или вовсе не пломбировались Денежные отчеты, сдаваемые старшему билетному кассиру, как правило, не проверялись. Результаты, отраженные на контрольной ленте, не сверялись с записями в ведомостях, сами ведомости выдавались без всякого учета, хотя являются документами строгой отчетности Ревизоры из Сум наведывались в Ромны от случая к случаю, а если и обнаруживали у кассиров финансовые нарушения, серьезного значения им не придавали: Не было и встречных проверок ведомостей, поступающих в облуправление автостанций и в автопредприятия. Все это и стало питательной средой для преступления.

А помог вывести мошенниц на чистую воду случай. В конце 1979 года Киевское автотранспортное предприятие на основании ведомостей, сданных водителями, предъявило Сумскому областному объединению автостанций счет за использование автобусов. Его сумма оказалась значительно выше той, которую объединение могло признать на основании вторых экземпляров ведомостей, сданных билетными кассирами. В объединении стали сличать оба экземпляра. Тут и обнаружились их несоответствия.

Когда человек впервые ступает на скользкую дорожку, он наверняка думает о последствиях. И ест плохо и спит тревожно. Но со временем чувство вины, как и чувство страха, притупляется. Мошенник начинает верить в свою безнаказанность и даже, как ни странно, в безгрешность. Так случилось и с роменскими кассирами. Разоблачение явилось для них громом среди ясного неба. Они растерялись, начали каяться в грехах. Бойко раскрыла следствию механику хищений.

Однако, едва шок прошел, обвиняемые стали дружно утверждать, что невиновны. Пытались, как и позднее в письме в редакцию, свалить всю вину на руководство: оно якобы было заинтересовано в приписках, чтобы обеспечить хорошие показатели выполнения плана и получать для себя премии.

Абсурдность этих утверждений очевидна: ведь приписки делались в первых экземплярах ведомостей, которые отправлялись на автопредприятия, а не в объединение и, следовательно, никак не влияли на оценку результатов деятельности автостанции. Суд, естественно, полностью опроверг эту ложь.

К тому времени, как я приехала в Ромны, и районный суд и областной уже состоялись. Учитывая, что Нестеренко полностью возместила ущерб, судима впервые и что у нее несовершеннолетние дети, облсуд определил ей мерой наказания исправительные работы без лишения свободы сроком на один год с отбыванием в районе жительства и удержанием в доход государства 20 процентов ежемесячного заработка. Аналогичный приговор по тем же основаниям вынесен и в отношении Костенко. Более строго наказаны Лихненко и Бойко: первая осуждена условно на два с половиной года лишения свободы и отбывает наказание на стройке в г. Сумы, вторая — на три с половиной года лишения свободы с отбытием наказания в исправительно-трудовой колонии общего режима. Все четверо лишены права занимать в течение кто трех, кто пяти лет материально ответственные должности.

Наказаны и те, кто не обеспечил должного контроля за работой кассиров. Приказом по объединению руководителям Роменской автостанции — ее начальнику В. А. Яременко, старшему кассиру А. И. Ивасенко и бухгалтеру Н. Н. Старчак объявлены строгие выговоры. Сейчас как на самой автостанции, так и в областном объединении автостанций № 18199 налажен четкий контроль, наведен порядок в оформлении документов. Лазейки для ловкачей закрыты.

Предстоящей встречи с авторами письма в редакцию я ждала, признаться, с волнением. Что будут говорить они теперь, когда суд до конца изобличил их, неопровержимо доказал виновность каждой? Казалось бы, самое достойное в такой ситуации — искренне раскаяться и честным, добросовестным трудом искупить свою вину. Нет, они избрали другой путь — наступательной самообороны. Вместо откровенности снова выставляют себя напрасно обиженными, клевещут на честных людей... Поистине, «жалок тот, в ком совесть нечиста».

Каждому воздано по справедливости. Зло, как говорится, наказано. Но вот какой вопрос волнует меня Можно ли удержать человека, от нравственного падения? Уверена' можно. Там, где утвердилась атмосфера нетерпимости к любым отступлениям от наших правовых и нравственных норм, где гражданская совесть, порядочность, принципиальность не абстрактные, а естественные понятия, как и дисциплина,— там нет места нечестным людям. В таком моральном климате они просто не могут существовать. И это самый главный урок, который, мне думается, нужно извлечь из истории, случившейся в Ромнах.

СВОЕМУ ДОМУ ХОЗЯИН

Дом, где нет настоящего хозяина, напоминает запущенный гостиничный номер. Жалобные звуки капающей из крана воды, пронзительный скрип двери, расшатанная мебель — словно тут живут временные постояльцы, которым ни до чего нет дела. Бывает ведь так: приходит домой человек, которого по всем законам следовало бы назвать хозяином, опускается в кресло перед телевизором — и ничто больше его не волнует.

Довольно много таких отцов семейства встречается сегодня. Люди они разные. Один просто ничего по дому делать не умеет. В детстве родители его этому не научили, а теперь, когда у него у самого дети, вроде бы стыдно учиться.

Другой, хотя и мастер на все руки, работать по дому не любит — нет у него такого желания, а может, просто лень. Он даже и не против того, чтобы поработать, согласен помочь жене, только не сегодня, а как-нибудь в другой раз... Время идет, и наконец жена приглашает в дом родственника или мастера из жэка, и он делает все необходимое.

Кое-кто еще относится к работе по дому как к чему-то, унижающему мужское достоинство,— есть, мол, дела поважнее. Домашние заботы считает исключительно женской привилегией!

Так или иначе, но во всех этих случаях остается дом без хозяина. Многое семья теряет при этом. Ведь какой бы опытной ни была хозяйка, как бы ловко и споро ни справлялась она с готовкой, стиркой, уборкой, все же есть домашние дела, которые не зря считаются мужскими. Мужчина лучше справится с ремонтом квартиры, починкой мебели и сложных бытовых приборов, сумеет устранить и разные мелкие неисправности — водопровода, канализации, электричества. Тут нужны и чисто мужская сноровка, и физическая сила, и тот интерес к технике, который у многих мужчин прямо-таки врожденный. Есть у мужчин и еще одна завидная черта — основательность. Мы, женщины, всегда куда-то спешим, торопимся, мужчины лучше нас умеют сохранять постоянный неспешный ритм. Они — если только не устраняются от внутрисемейных дел — умеют вносить в домашнюю жизнь реальный, трезвый взгляд на вещи. И в планах домашнего строительства способны ставить и добиваться целей более значительных.

Как расцветает дом, когда в нем трудолюбивый хозяин! Если руки у него умелые, если он любит мастерить, изобретать. Но даже и это необязательно. Настоящий хозяин отличается не тем, что умеет лучше других работать молотком или рубанком. Главное, что заботится он о доме, следит, чтобы был он в порядке, чтобы всем домашним жилось в нем уютно и хорошо.

А нам, женщинам, хоть и стали мы нынче с мужчинами наравне, так радостно, когда можно положиться на мудрость мужа, его силу, его умение.

Дому не только хозяйка нужна — нужен ему и хозяин.

Л. ОРЛОВА

СПРАВИМСЯ САМИ

1

Вышел из строя кран, испортился электрический прибор. Что делать звонить в жэк, в ремонтные мастерские?

— А попробуйте справиться сами,— советует механик **Федор Титович Иванов.** Он относится к числу тех мастеров на все руки, у которых и на работе и дома все в полном порядке.

— Но ведь голыми руками водопровод не починишь. Какие инструменты потребуются домашнему мастеру?

— Прежде всего понадобятся газовый ключ № 1, молоток, прокладки, пенька, пакля, отвертки, пассатижи, нож, ножницы, кусачки, шило, изоляционная лента, электропровод, паяльник, припой, канифоль, брусок для точки инструментов. Можно, конечно, купить и готовый набор — слесарных инструментов и электронабор.

— Довольно большое хозяйство!

— Много места все это не займет. Есть же в квартире шкафчики для хозяйственных мелочей — выделите одну полку для инструмента. Лучше, конечно, если полка будет расположена наклонно к стене и по переднему краю окантована планкой, чтобы инструменты не вываливались. Можно к внутренней части дверцы шкафчика прибить две-три планки так, чтобы между ними и дверцей оставался зазор, в который и вставить инструменты: ножовки, молоток, стамески, ножи, отвертки и т. д.

Можно держать инструменты и в неглубоком ящике с крышкой. На дне ящика и на внутренней стороне крышки прибивают петли из проволоки или старого ремня, чтобы закрепить инструменты. Шурупы, мелкие винты, гайки, шайбы, гвозди сложить в коробочки, используйте для этой цели жестяные банки из-под кофе, стеклянные банки с завертывающимися крышками из-под горчицы. Проволоку, провод хранить, свернув в круг, краски и лаки — в плотно закрытой посуде.

— Чаще всего случаются неприятности с кранами: течет вода...

— В этом мы сами нередко виноваты: закрываем кран с силой, отчего прокладка быстро изнашивается. Значит, нужно прокладку заменить: перекрыть водопроводный стояк, при помощи гаечного ключа отвернуть головку корпуса крана, удалить старую резиновую прокладку, очистить отверстие, вырезать новую прокладку из резины или кожи по размерам.

2 А У НАС...

Мой папа и муж любят мастерить, из их рук как по волшебству выходят обновленные вещи, оригинальные устройства, приспособления для домашнего хозяйства, сада, занятий спортом. У нас в доме никогда не капает из кранов вода, не скрипят двери, не коптят газовые горелки. Заметят неисправность и тут же приведут в порядок.

Как-то начал протекать кран горячей воды в ванной. Слесарь-водопроводчик сказал, что сработался пластмассовый вкладыш вентиля, надо заменить кран, а в продаже подходящих не оказалось. Тогда муж расплавил на огне старый капроновый чулок и залил этим составом сработавшийся вкладыш. С тех пор прошло несколько лет, а старый кран по-прежнему хорошо служит.

Когда наш сын пошел в школу, ему

ДВУХЭТАЖНАЯ КРОВАТЬ

3

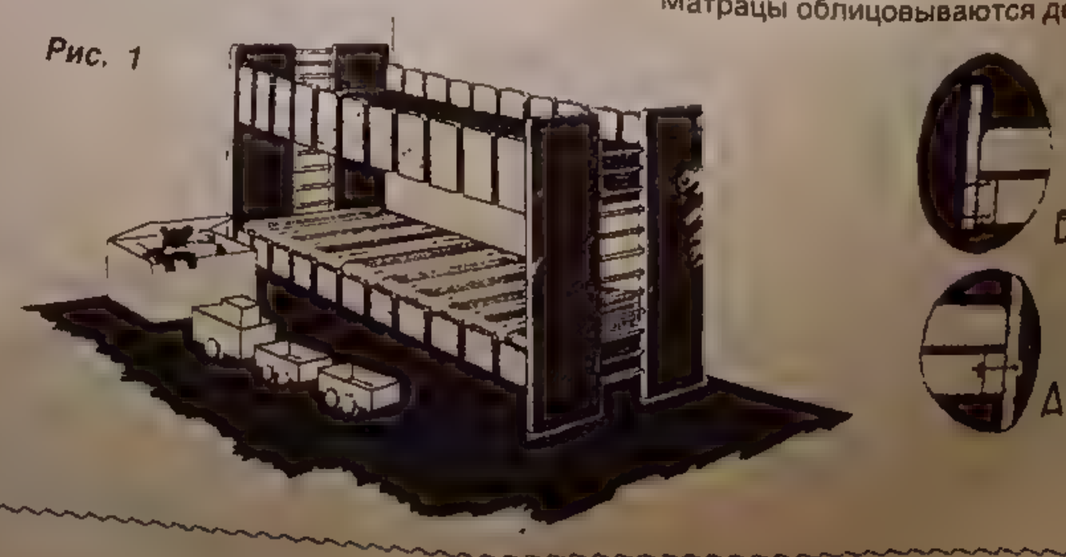
Довольно часто приходится видеть квартиры, перегруженные мебелью. Особенно тесно бывает в комнатах, где живут дети,— одни только кровати или диваны занимают большую часть пространства. А ведь малышу важно двигаться, играть, что-то мастерить, строить. Как же найти для этого место в небольшой квартире?

Наилучшее решение на мой взгляд,— сделать двухэтажную кровать. Это вполне по силам домашнему умельцу.

На рисунке 1 показан вариант, когда используются стандартные односпальные матрацы. Только они должны быть на деревянной раме или коробке.

Оба матраца навешиваются на опорные стенки и прикрепляются к ним четырьмя болтами каждый (рис. 1А). Опорная стенка состоит из двух щитков высотой 1700 и шириной 25[illegible] мм, щитки соединяются между собой круглыми палочками диаметром 16—18 мм и длиной 280 мм. Палочки эти располагаются в 100 мм друг от друга в гнездах глубиной 40 мм, закрепляются клеем. По этой лесенке ребенок будет подниматься на второй ярус кровати (она в какой-то степени может заменить и шведскую стенку). Матрацы облицовываются декоратив-

Рис. 1



клапана и вставить в гнездо.

Если вода проникает через сальник вентильного крана, следует сменить сальниковую набивку или немного подтянуть сальниковую втулку.

Иногда вода подтекает из-под накидной гайки, тогда нужно сменить стандартную шайбу (новую можно купить в магазине сантехники).

— А каким образом прекратить пение крана? Знаете, едва его откроешь, такое начинается завывание...

— Прокладка износилась, надо ее заменить. Но иногда достаточно подкрутить вентиль водоразборного стояка.

— А если течет вода в унитазе?

— Такое случается, когда от резкого движения соскакивает резиновый клапан, закрывающий отверстие бачка, может погнуться стержень. Это легко устранить: снять верхнюю крышку бачка, выправить стержень, поставить на место клапан. Но если он износился, можно поверх клапана прикрепить дополнительный груз, тогда клапан плотнее прижмется к выходному отверстию бачка. Наконец можно заменить клапан новым.

— Согласитесь, все, что связано с электроприборами, куда сложнее. И, кроме того, приходится работать с электрическим током, а это небезопасно...

— Надо хорошо усвоить главное правило, начиная ремонт электроприборов,— прежде всего выключите их из сети.

Отыскивая причины, почему не работает тот или иной прибор, начинать надо со шнура. Проверить, исправен ли он, в порядке ли вилка, есть ли контакт. Нагревается шнур у вилки или прибора — надо разобрать вилку и проверить изоляцию проводов, возможно, надо подтянуть винты или гайки, крепящие шнур. Выпадает из розетки вилка прибора — снять крышку розетки и прижать зажимы друг к другу.

Нередко приходится удлинять или сращивать шнур. Это надо делать так, чтобы место соединения было лишь немного толще самого шнура. Концы провода — а их четыре — обрезать на разном расстоянии, освободить от оплетки и резиновой изоляции и зачистить медные жилы. Взяв в руки по два конца проводов, наложить их друг на друга крест-накрест и закрутить — тщательно и прочно, укладывая виток к витку. Оголенные части проводов обмотать изоляционной лентой шириной 5—6 мм и длиной 6—7 см. Соединив провода, свить их в шнур.

Если со шнуром все в порядке, ищите неисправность в самом приборе. Не работает электрочайник. Надо отвинтить [illegible], находящуюся в центре дна с наружной его стороны, снять дно, проверить соединение контактов нагревательной пластинки с внутренними концами контактной вилки чайника. Чаще всего неисправность бывает именно здесь. Если и теперь чайник не нагревается, следует отвинтить еще одну гайку, находящуюся на центральном винте, снять и заменить нагревательный элемент.

Если не работает утюг, отвинтить две гайки на верхней части корпуса и заменить элемент. Имейте в виду, что элементы для разных утюгов неодинаковы по размерам.

Что же касается пылесоса, то он начинает хуже собирать пыль, когда кольцо в месте крепления к пылесосу шланга потрескается или потеряет упругость — поэтому ремонт надо начинать с замены кольца. Заложите в паз головки шланга новое кольцо и укрепите стальной проволокой. Если нарушена герметичность шланга пылесоса — появились трещины, разрывы, через которые прорывается воздух — освободите это место от хлопчатобумажной оплетки и заклейте отверстие куском прорезиненной ткани. Подойдет клей типа БФ-2. Заклеенное место обмотайте нитками, накладывая витки вплотную друг к другу.

И последнее. Если к вам в дом приходит знающий мастер, приглядывайтесь, как он работает, не бойтесь спрашивать, если что непонятно. Словом, учитесь!

Беседу вела
А. ЧЕРНЫШЕВА

потребовался письменный стол. В магазинах были только полированные столы. Дорого, да первокласснику такой и не нужен. Соседи по дому купили себе новый письменный стол, а старый хотели выбросить. Муж попросил разрешение взять его себе. Соседи удивились: дверца у стола была оторвана, ручки потерялись, во время ремонта квартиры крышку стола измазали краской, стенки поцарапали. Краску муж удалил кусочком стекла, поверхность зачистил наждачной бумагой. Укрепил петли дверцы: в разболтанные гнезда для шурупов натолкал кусочки проволочной мочалки, какой чистят посуду, и шурупы прекрасно стали на место. Под средним выдвижным ящиком укрепил полочку для игрушек. В самом ящике сделал перегородки из полосок фанеры, получились отделения для карандашей, ластиков, линеек, фломастеров и разных других мелочей, чтобы они не валялись в беспорядке. К тумбе стола прикрепил крючок для портфеля. Подобрал новые ручки для ящиков и дверцы. Стол покрыл лаком, добавив немного масляной краски. На крышку стола наклеил пластик: он не боится воды, горячих предметов, с него легко счищается пластилин или краска. Сын чувствует себя за столом свободно, не только уроки готовить — на нем можно мастерить, лепить, не боясь ничего испортить.

По плечу мужчинам в нашей семье и более серьезные дела: сделать над газовой плитой вытяжной колпак с вентилятором, построить стенной шкаф, отреставрировать старинные настенные часы. Использовали мотор от старой стиральной машины «Рига» и сделали массажер собственной конструкции.

Растет в доме и смена нашим мастерам: в день рождения сына отец подарил ему универсальный набор инструментов. К нему приложил охапку дощечек и чурок, предназначенных для сверления, пиления и забивания гвоздей, иначе просверленным мог бы оказаться паркет, а отпиленными — ножки стула...

Н. КОРАБЛЕВА

Москва

ными щитами, которые прикрепляются шурупами, как показано на рис. 1Б. На верхнем матраце щитки должны быть повыше — на 160—200 мм подниматься над матрацем, чтобы ребенок не скатывался с постели.

Опорные стенки делают из древесностружечной или столярной плиты, декоративные щитки — из клееной фанеры толщиной 10—12 мм. Палочки для лестницы — из древесины твердых лиственных пород. Поверхность щитов, чистую и гладкую, покрыть мебельным лаком НЦ-222, шероховатую сначала прошпаклевать, а затем окрасить.

Если расположение кровати не позволяет сделать лесенку сбоку, ее устраивают спереди (рис. 2). На расстоянии 200—220 мм от опорной стенки ставят дополнительный щиток или планку высотой 1400 и шириной 100—150 мм. Его соединяют со щитком опорной стенки круглыми палочками и прикрепляют двумя болтами к матрацам. Передние стороны матрацев целесообразнее обложить тонкими (16 мм) брусками, которые прикрепляются шурупами с внутренней стороны матрацев. Так же делается и ограждение верхнего спального места: брусок, прикрепляется при помощи винта с гайкой или металлического уголка и шурупов. Для облицовки лучше использовать строганый шпон, который шпаклюют, чистят и несколько раз покрывают мебельным лаком.

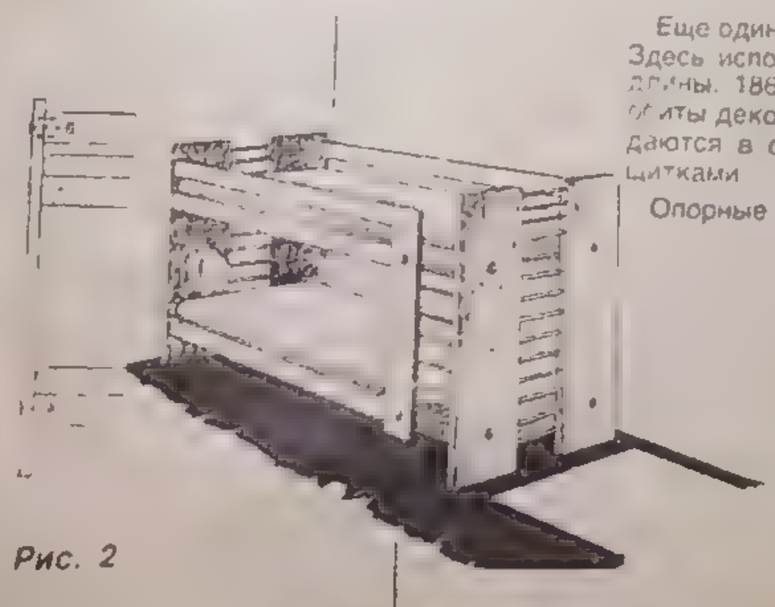


Рис. 2

Еще один вариант показан на рис. 3. Здесь используются матрацы разной длины, 1860 мм и 1600 мм. Матрацы обиты декоративной тканью и не нуждаются в облицовке декоративными щитками.

Опорные щитки крепятся болтами к продольным сторонам матрацев, гайки и шайбы ставятся с внутренней стороны коробок или рамок матрацев. Бруски ограждения верхнего яруса крепятся так: продольные — шурупами (по 2 на каждое соединение) к продольным брускам в углах (см. рис.), подголовные щитки крепятся шурупами к коробкам или рамам матрацев и к кромкам опорных щитков. Один из опорных щитков (правый) выполнен в виде лесенки. Прежде чем прикреплять его к матрацу, в нем высверливают пять продолговатых отверстий размером 130×30 мм через каждые 280—320 мм.

Опорные щитки — из столярной или древесностружечной плиты толщиной 19 мм, бруски ограждения сечением 20—24 мм — из сосны. Подголовные щитки — из клееной фанеры толщиной 10—12 мм или древесностружечной плиты толщиной 16 мм.

Деревянные поверхности можно оклеить самоклеящейся пленкой, но лучше окрасить нитроэмалью в белый и красный, белый и желтый цвета.

Прикрепляют первый матрац на высоте 180—200 мм над полом, тогда под кроватью можно разместить ящик на роликах — для игрушек. Расстояние между матрацами 1000—1200 мм, матрацы лучше выбирать потоньше.

Рис. 3

А. БЕЛОРУССКИЙ,
архитектор

ОБЕД В ОДНОЙ КАСТРЮЛЕ

Михаил Яковлевич Самойлов по профессии радиоинженер. Кулинария — его хобби. Любит он готовить в кастрюле-скороварке. Причем в одной скороварке он ухитряется приготовить не одно, а сразу несколько блюд. Для этого использует невысокие алюминиевые кастрюли, которые ставит в скороварке одна на другую. Или на решетку скороварки устанавливает чашки и в них готовит разные кушанья.

Вот какие рецепты для готовки в скороварке предлагает М. Я. Самойлов.

КАШИ ГРЕЧНЕВАЯ И РИСОВАЯ

В скороварку налить 1,5 стакана воды. В литровую кастрюлю — 0,5 л молока, всыпать 0,5 стакана риса, посолить и поставить в скороварку, закрыв крышкой.

Во вторую кастрюлю налить 0,5 л молока и всыпать 0,5 стакана гречневой крупы, посолить и поставить на алюминиевую крышку первой кастрюли, закрыть скороварку. После 30 минут кипения дать скороварке остыть в течение 10—15 минут и подать каши к столу.

При таком способе варки молоко не выкипает, не пригорает, не пенится.

ЧЕТЫРЕ ЧУДО-ОМЛЕТА И КАРТОШКА

В скороварку налить 3/4 стакана воды.

В одну 200-граммовую чайную чашку налить 50 г томатного сока, во вторую чашку налить 50 г молока в третью — 50 г мясного или куриного бульона, в четвертую — 50 г заливки от консервированного зеленого горошка или фасоли. В каждую чашку разбить по одному яйцу, посолить, размешать вилкой и поставить на решетку скороварки. Сверху на чашки поставить блюдце или пиалу, а в них положить несколько очищенных картофелин.

Закрыть скороварку крышкой и поставить на большой огонь. После того, как скороварка начнет шипеть, огонь уменьшить, а через 10 минут погасить остудить скороварку под струей воды. Картофель и четыре омлета подать к столу.

ОВОЩИ И РЫБА

Вот как можно одновременно приготовить сардины в масле и овощное рагу.

Очистить сардины (годится и другая свежемороженая рыба), промыть и положить в литровую кастрюлю вместе с лавровым листом, перцем, посолить и залить растительным маслом.

Кастрюлю поставить на маленький

Рисунки Э. Распутовой.

огонь на 25—30 минут, закрыв крышкой. При этом масло смешается с соком рыбы и приобретет мутно-желтоватый оттенок, к концу кипения сок выкипит и масло вновь станет прозрачным

Пока рыба кипит, очистить фасоль свеклу и морковь, нарезать их кубиками Поджарить нашинкованный сельдерей лук и положить все это в весь шую кастрюлю, добавив очищенным мелко нарезанный чеснок соль

В скороварку налить воду поста вить в нее кастрюлю с овощами а на нее — кастрюлю с рыбой Через 40 минут после того как скороварка зашипит, погасить огонь остудить скороварку, вынуть обе кастрюли

Рыбу можно есть как в горячем, так и в холодном виде Косточки рыбы размягчаются настолько что она становится похожей на консервированную

В одну кастрюлю: 500 г рыбы 1 стакан растительного масла, перец горошком (3—4 штуки), лавровый лист, соль по вкусу

В другую кастрюлю: 300 г фасоли, 200 г свеклы, 200 г моркови, 0,5 стакана растительного масла, 3 луковицы, 5 долек чеснока, соль.

ДВА РЫБНЫХ БЛЮДА СРАЗУ

Рыба жареная. Выпотрошить и очистить рыбу, нарезать на куски, посолить, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке, а затем обжарить в растительном масле

Жареную рыбу переложить в кастрюльку и поставить ее в скороварку, куда налить 2 стакана воды, накрыть алюминиевой крышкой

Рыба в собственном соку. Очищенную рыбу, предварительно посолив, полржить в 1—2 ряда в кастрюлю. Добавить лавровый лист. Сверху смазать маслом или маргарином Кастрюлю поставить на крышку кастрюли с жареной рыбой и закрыть скороварку. Через 30 минут после того, как скороварка зашипит погасить огонь, выждать 10—15 минут, вынуть рыбу и подать к столу

На 400—500 г рыбы (для жарения): 100 г растительного масла, 50 г муки, 1 яйцо, соль

На 400 г рыбы (для приготовления в собственном соку): 75 г масла, соль, 4 лавровых листика.

И ЗАКУСКА И ГАРНИР

Пожарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Пока он жарится, натереть на крупной терке морковь и свеклу и положить в миску добавить томатную пасту, чеснок, соль. Все тщательно перемешать и переложить в литровую кастрюлю.

Кастрюлю поставить в скороварку с водой (2—2,5 стакана). Через 40 минут шипения огонь погасить и, дав скороварке остыть, вынуть кастрюлю. Блюдо можно использовать и как гарнир и как закуску в холодном виде.

На 0,5 кг моркови и 0,5 кг свеклы 2—3 средние луковицы, 3—4 столовые ложки томатной пасты, 5—8 долек чеснока, соль, 3/4 стакана растительного масла

ПО СЛЕДАМ НАШИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

«ПОЧЕМУ МЕБЕЛЬ С ИЗЪЯНОМ?»

Так называлось опубликованное в № 9 нашего журнала за 1981 год письмо швей-раскройщиц Борской мебельной фабрики. Они писали о плохом качестве мебельно-декоративной ткани Кутаисского производственного хлопкоткацкого объединения.

Министерство легкой промышленности Грузинской ССР сообщило редакции: претензии работниц Борской мебельной фабрики справедливы. Администрации Кутаисского производственного хлопкоткацкого объединения предложено улучшить качество и колористическое оформление мебельно-декоративной ткани, производить упаковку в соответствии с ГОСТом, усилить контроль за определением сортности.

За неправильную маркировку ткани артикула 5331 наложены административные взыскания на начальника браковочного цеха т. Исакадзе, старшего мастера т. Гордадзе, старших контролеров тт. Атоян и Гордуладзе.

Коллектив объединения обсудил заметку и разработал меры по ликвидации выявленных недостатков.

На первой странице обложки: Маягозель Аймедова, заслуженная артистка Туркменской ССР, лауреат Государственной премии СССР. Очерк о ней читайте на стр. 6.

Фото И. ГНЕВАШЕВА

В приложении к этому номеру: Шейте с нами. Выкройки блузок и узоры для их вышивки.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь), А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции: 101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и атеистической пропаганды — 212-22-03; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 25.01.82.
Подписано к печ 17.02.82. А 00323.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9.56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 350 000 экз
(1-й завод: 1—8 726 063 экз.).
Изд № 595. Заказ № 1983.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица
«Правды», 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор
Г. Н. СИДОРОВА.

ОХОТА

здесь зато как бы сконцентрирована вся грибная карта запрудненских лесов, по которой можно безошибочно определить, где и какой пошел гриб, и спокойно уже отправляться туда, [illegible] тратя попусту время на [illegible] других местах. Если допустим [illegible] тил тут красные подосиновики [illegible] мой дорогой отправляюсь в осиновый лес с мелким ельничком внизу [illegible] всегда нахожу крепенькие [illegible] повики. Если контрольные [illegible] вики были с желто-бурыми шляпками, черноватыми чешуйками на ножках — мой путь в мшистый сосновый осиновый лес, где в податливой, как перина, подстилке тонут ноги, а грибные ножки увязают так, что шляпки лежат прямо на мху.

Белых грибов в здешних лесах немного. Но если они пошли — контрольный угол — скажет и об этом: нужно идти в более высокую часть леса, где вдоль старых дорог, просек, тропинок можно незаметно наковырять десятка два крепеньких боровичков.

«Угол» подскажет пору свинушек, [illegible] грудей. Темных густых [illegible]ьников с гладкой, как асфальт, [illegible]рамбованной хвойной почвой в этих местах немало, и в урожайные на чернушки годы их даже не ищешь, просто берешь сколько нужно. Есть на знакомых мне вырубках несколько заветных могучих березовых пней, которые каждую осень одеваются в густую шубу из опят. Если никто не опередит, то часам к десяти утра возвращаешься к парому с корзиной и полным рюкзаком. А если опередили, тоже не беда: можно попытаться прочесть еще несколько незнакомых страничек в нескончаемой книге леса.

Л. ПЛЕШАКОВ

Из грибов, с грибами

ЗАПЕКАНКА

Свежие или соленые грибы нарезать и смешать с поджаренным луком. В охлажденную массу добавить сухари, сырые яйца, молоко и размешать, чтобы получилась средней густоты масса. Выложить все в форму, смазанную жиром, и поставить в несильно нагретую духовку примерно на час. Подавать с маслом и подливкой из помидоров.

На литровую банку свежих или полулитровую соленых грибов 2—3 луковицы, 2 яйца, 0,4 л молока, 100—200 г панировочных сухарей, 2—4 столовые ложки масла или маргарина, соль.

ГРИБНЫЕ ТЕФТЕЛИ

Замочить в молоке панировочные сухари, порезать лук и слегка обжарить. Отварить картофель и вместе с грибами пропустить через мясорубку. Соединить полученный фарш с сухарями, луком и яйцами, поперчить, посолить, перемешать и приготовить тефтели. Поджарить их.

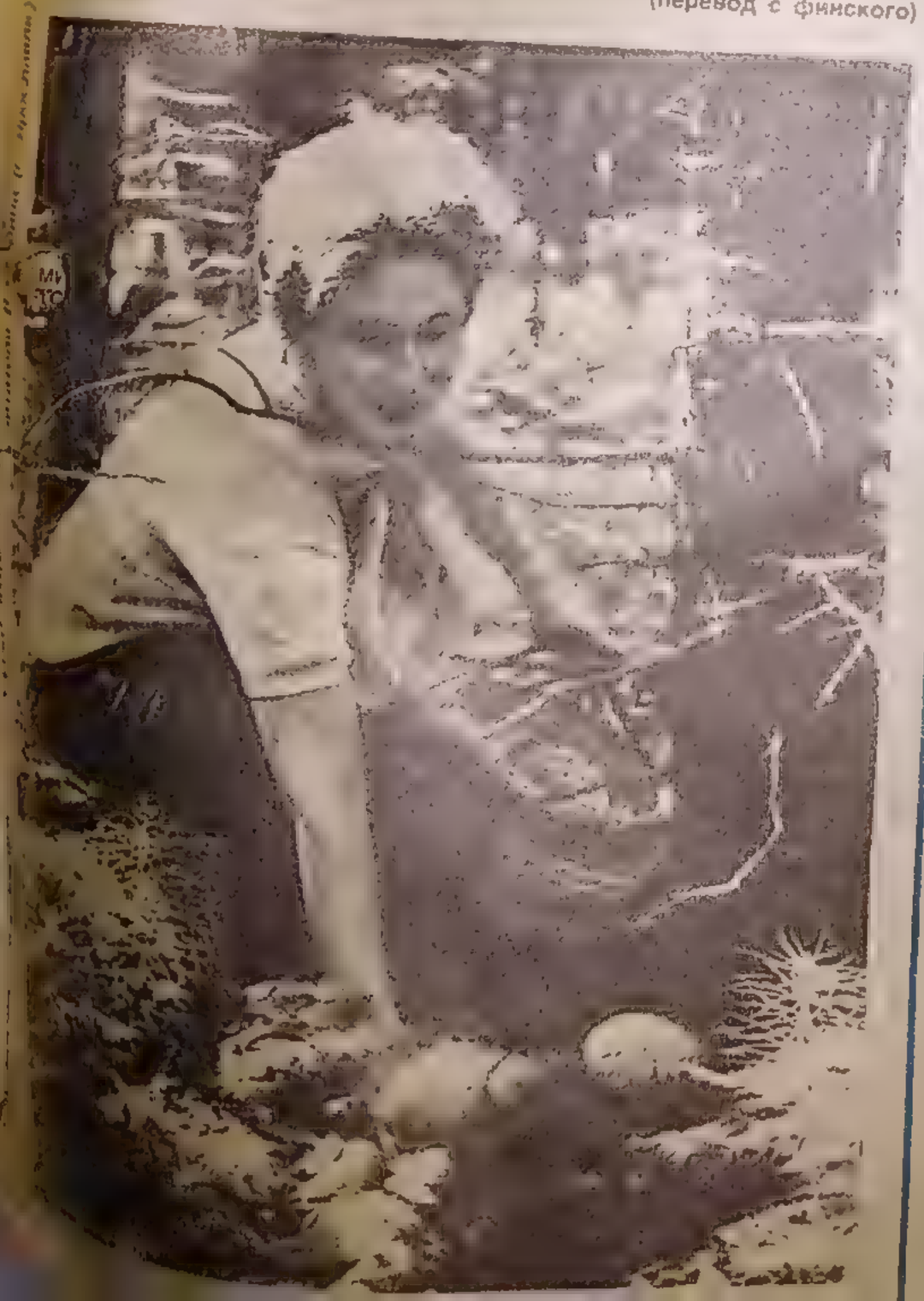
На литровую банку нарезанных грибов [illegible] 2 столовые [illegible] сухарей [illegible] лук, перец, соль.

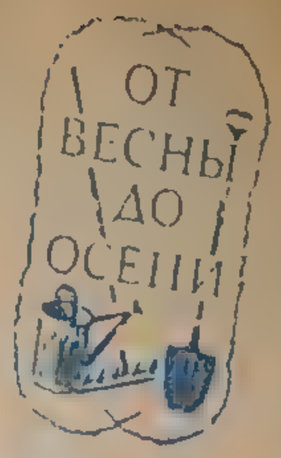
ГРИБНАЯ ТУШЕНКА

Свежие грибы порезать и потушить на слабом огне примерно 20—30 минут, после чего постепенно всыпать муку и влить молоко. Приправить перцем.

На двухлитровую банку нарезанных грибов 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 350 г молока, соль, перец.

По книге Маури Корхонен «100 грибов» (перевод с финского)





ВОКРУГ ОБЛЕПИХИ

Всем хороша облепиха — и вкусна, и полезна, и даже красива. Неудивительно, что многие посадили ее в своем саду и уже получили первый урожай. Но все равно вопросов у садоводов много — и прежде всего как запасти облепиху впрок.

Осенью прошлого года на ВДНХ работала выставка секции биологических основ садоводства Московского общества испытателей природы. Диплома I степени с отличием была удостоена работа Александра Савельевича Эйдельнанта, посвященная облепихе. Кроме самой облепихи он представил на выставке различные продукты ее переработки, в том числе и облепиховое масло.

Александр Савельевич Эйдельнант — агрохимик, последние десять лет увлеченно изучает облепиху, многое делает для распространения этой культуры.

— Скажите, Александр Савельевич, а не преувеличена ли слава облепихи? Действительно ли она так полезна, как говорят?

— Это совершенно уникальное растение, известное еще с глубокой древности своими целебными свойствами. Изучать облепиху начали в середине 30-х годов в Барнауле на Алтайской опытной станции садоводства, ныне это прославленный НИИ садоводства Сибири. Здесь были выведены новые сорта облепихи, с крупными плодами, почти без колючек.

Биохимики обнаружили в облепихе много биологически активных веществ, причем они находятся в таком состоянии, что взаимно усиливают действие друг друга. В облепихе содержатся витамины С, Р, K_1, В, B_1, B_2. Кроме того, в ней много каротина и очень много редкого витамина Е (токоферола), тут у облепихи вообще нет конкурентов.

Облепиха оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, нормализует работу печени, улучшает жировой и белковый обмен, регулирует кровяное давление, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях и атеросклерозе. Успешно применяется облепиховое масло при лечении долго не заживающих ран и язв. Помогает вылечить хронические заболевания носоглотки. Полезна облепиха и будущим матерям — для нормального вынашивания плода и образования молока. Не говоря уже о том, что облепиха широко используется в косметике не только как смягчающее средство, но и для устранения всякого рода гнойников и высыпаний.

Как видите, слава у облепихи заслуженная. А ведь кроме всего, она и вкусна и ароматна.

Облепиховое масло, как и сама облепиха, широко применяется в разных областях медицины.

— У многих садоводов сложилось мнение, что облепиха, еще недавно дикорастущая, не нуждается в особых заботах. А как вы считаете, Александр Савельевич?

— Облепиха нормально развивается и плодоносит на плодородных почвах, не переносит тяжелых глин. В почву вносят торф, песок, разложившиеся опилки и всякую органику. Совершенно обязательное условие — максимальное солнечное освещение. Поэтому сажать растения следует не ближе 2,5—3 метров друг от друга.

Корни облепихи расположены близко к поверхности. Поэтому землю под облепихой не перекапывают, а только рыхлят граблями и культиватором не глубже чем на 5 сантиметров. Поверхностный слой почвы обычно быстро пересыхает, поэтому облепиху поливают часто, совмещая обычный полив с дождеванием. Сухие веточки обрезают секатором в течение всего года.

— Многие читатели спрашивают, каким образом отличить мужские растения облепихи от женских.

— Облепиха — двудомное растение, в саду на 2—4 женских растения нужно иметь одно мужское. Пол растения можно определить только с 3—4-летнего возраста, поздней осенью или ранней весной по нераскрывшимся еще почкам. Почки женские покрыты двумя, реже тремя чешуйками. Мужские почки значительно крупнее, отдаленно напоминают кедровую или сосновую шишечку, на них больше чешуек.

— Каких вредителей следует опасаться садоводу?

— В конце мая нередко появляются личинки облепиховой тли. Они скапливаются на нижней стороне листьев, на молодых побегах и сосут сок растения.

Сразу, как только будут обнаружены вредители, надо обмыть холодной

Рис. Э. РАПУТОВОЙ

...ной водой верхушки побегов, а сами растения опрыснуть одним из растворов, широко применяемых в народной практике. Табачный раствор: 400 г нюхательного табака, махорки или табачной пыли залить 10 л горячей воды, настоять двое суток, добавить 40 г хозяйственного или зеленого мыла; чесночный раствор: 200—300 г чеснока пропустить через мясорубку, залить 10 л воды, процедить и сразу же опрыскивать растения. Можно использовать раствор из одуванчиков: 400 г листьев одуванчика или 200 г растений вместе с корневищами залить 10 л теплой воды, настоять 2 часа, а затем использовать для опрыскивания.

— Плоды облепихи нежны, при сборе они легко раздавливаются, так как плотно сидят на ветке, имеют короткую плодоножку... Что бы вы порекомендовали садоводам для облегчения работы?

— Некоторые садоводы применяют гребни, которыми «счесывают» поспевшие плоды в перевернутый зонтик или на специальную подстилку на земле. Это в два раза ускоряет работу. Надо только бережно относиться к веткам, они очень хрупки. Сразу после сбора урожая необходимо разрыхлить под растениями почву.

— Что можно приготовить из ягод облепихи?

— Переработка облепихи не сложна. Все, что ни сделаешь из нее, питательно и вкусно. Но самое лучшее — сырой джем. Перебранную, промытую в кипяченой воде, просушенную облепиху разминают деревянной ложкой или толкушкой с двойным объемом сахара. Джем хранят при комнатной температуре, в сухом темном месте. Если количество сахара уменьшают вдвое, то джем такой хранят в холодильнике. Можно пропустить плоды через соковыжималку. Получившийся сок с мякотью перемешивают с сахаром в той же пропорции, что и для джема. Иногда облепиху просто пересыпают сахаром и на зиму выставляют на балкон. В таком случае надо только время от времени восстанавливать «пробку» из сахара.

Из этих заготовок можно потом делать витаминный чай, кисели, прохладительные напитки. Облепиховый сок вкусен в смеси с другими соками — с соком черной смородины, моркови, яблок, черноплодной рябины. Можно приготовить пюре из моркови, тыквы, кабачков, добавив туда облепиховый сок (одну треть объема) и яблоки. Получится вкусное витаминизированное блюдо, которое понравится детям и взрослым.

А вот варенье из облепихи варить не стоит, так как пользы от него будет меньше, лучше приготовить компоты.

Плоды облепихи перебирают, насыпают в стеклянные банки. Заливают сахарным сиропом (400—500 г сахара на 1 л воды), накрывают прокипяченными крышками и прогревают (стерилизуют) при 85°: пол-литровые банки 15 минут, литровые 20 минут, после чего сразу же укупоривают. На поверхности компота всплывает ярко-оранжевое масло, удалять его не следует, оно обладает целебными свойствами.

Мармелад, пастила, наливки, настойки из облепихи очень вкусны. Следует лишь учесть, что длительная переработка при температуре свыше 60° разрушает витамины. Заметим, кстати, что в облепихе отсутствует фермент, окисляющий витамин С. Поэтому продукты из облепихи дольше, чем из других плодов и ягод, сохраняют аскорбиновую кислоту в первоначальном количестве.

— Читателей интересует, можно ли приготовить облепиховое масло в домашних условиях.

— Да, можно. Существует несколько приемов получения масла, но все они основаны на одном и том же принципе: свойстве растительных масел проникать одно в другое. Подсушенные, лучше размолотые плоды или высушенный жом, оставшийся после получения облепихового сока, смешивают с таким же количеством оливкового или подсолнечного масла (лучше рафинированного масла). Смесь эту в слегка нагретой духовке или на водяной бане выдерживают 24 часа при температуре, не превышающей 60°С. Более высокий и длительный нагрев разрушит биологически активные вещества, и масло потеряет свои целебные свойства. Затем смесь отжимается через капроновый мешочек. Полученный продукт и будет соединением облепихового и подсолнечного масел. Если надо получить смесь с большим процентом облепихового масла, новую порцию высушенных и размолотых плодов и жома заливают уже отжатым готовым маслом и вновь ведут многочасовой нагрев. Двух-трехразовое повторение операций позволит получить облепиховое масло достаточно хорошего качества.

Масло хранят в холодном темном месте, в бутылках, налитых доверху. После недельного отстоя масло фильтруют. Через неделю можно профильтровать его вторично.

Напоминаю: без совета врача применять облепиховое масло нельзя. Известно, например, что облепиха и ее масло противопоказаны тем, кто страдает болезнями желчного пузыря и поджелудочной железы.

Людям, имеющим повышенную кислотность желудочного сока, следует заливать облепиху и продукты, приготовленные из нее, содовой или другой минеральной щелочной водой, а при переработке добавлять на 1 кг свежих плодов 16 г питьевой соды.

Вела беседу
А. ЧЕРНЫШЕВА.

Рис. В. ЗАЙЦЕВА

НАМ ПРЕДЛАГАЮТ — МЫ ВЫБИРАЕМ

Как ни ругаем мы порой моду за ее капризы и непостоянство, есть у нее одно несомненное достоинство: она в определенном смысле облегчает нам проблему выбора — что носить, как одеваться. Мода предлагает, и мы можем, если захотим, выбрать какой-то из ее образцов, уже апробированных смельчаками от моды. Некоторый риск, конечно, остается — то, что идет одному, не обязательно пойдет и другому, но все же мода ставит какие-то границы возможного, допустимого по правилам сегодняшнего дня.

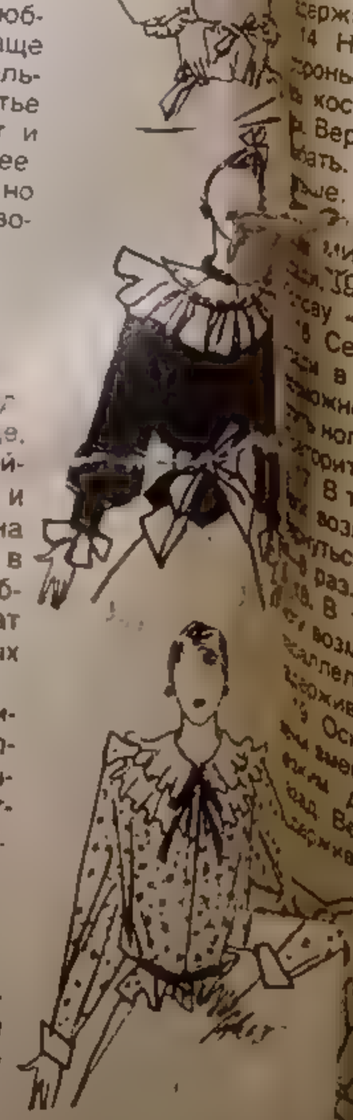
ВОЛЬНЫЙ КОМПЛЕКТ

Традиционные виды одежды — юбки, брюки, жакеты, платья — все чаще собираются в вольный, необязательный комплект: платье и жакет, платье и жилет, платье и куртка, жакет и брюки, жакет и юбка и так далее. Ткани и цвета могут быть разные, но не должны вступать в явное противоречие.

КАБЛУК СТАЛ НИЖЕ

Вызвано это прежде всего господством спортивного стиля в одежде, который требует устойчивого спокойного каблука. Спортивную обувь и кроссовки можно носить не только на тренировки и соревнования, но и в деловых ситуациях — с брюками и юбкой. Как следствие — новый возврат носков и гольфов самых разных цветов.

Такие носки можно связать на спицах или крючком из краше или толстых катушечных ниток. Вязка чулочная или ажур, хорошо смотрятся цветные полосы или несложный орнамент.



ПРЯМЫЕ ПЛЕЧИ

В силуэте все еще сохраняется прямая, несколько расширенная линия плеч, которая достигается не только

Самый лучший корсет

9 И п то же Помогая себе руками, перейти в сидячее положение — выдох. Вернуться в и п — вдох Повторить 4—10 раз

10 И п то же. Выполнить предыдущее упражнение без помощи рук. В сидячем положении захватить руками стопы и стремиться дотянуться лбом коленей Дыхание не задерживать ... 4—10 раз.

... то же Медленно поднять ... постараться опустить их на пол ... головой Дыхание не задерживать. ...енно вернуться в и п Отдохнуть. ...торить 2—6 раз.

... Встать прямо, ноги вместе, руки ... стороны, ладони вверх. Поднять ...ую ногу вперед как можно выше, ...времен... о руками делать дугообразные движения навстречу ноге, ла... вниз ... энергичный выдох. Вернуться в и ... — вдох. То же левой ... Повт... 4—10 раз

... Основ... стойка Согнуть правую ногу в та... ренном и коленном ...вах За... правой рукой (ладонью, снару... ...льшой палец правой стопы и в... ...ить ногу, поднимая возможно выше Левую ногу не ...ать, рукой поддерживаться за сте... Вернуться в и п Повторить 4—6 ... То же левой ногой Дыхание не ...ерживать

... Ноги на ш... ине плеч руки в ...роны. Наклониться вперед, стара... коснуться ладонями пола,— вы... Вернуться в и п — вдох Ноги не ...ать. Повторить 4—10 раз и ...ьше

...ыполняя то же упражнение ... коснуться руками пола сзади, за линией, соединяющей пятки Голову «спрятать» между коленей

16 Сесть на пол, упираясь руками сзади в пол Поднять правую ногу возможно выше Пауза, выдох Опустить ногу — вдох. То же левой ногой Повторить 4—10 раз

17. В том же положении поднимать ноги возможно выше Пауза, выдох. Вернуться в и п., вдох Повторить 4—6 раз.

18. В том же положении поднять ноги возможно выше и вытянуть руки параллельно полу. Пауза Дыхание не задерживать. Повторить 2—6 раз.

19. Основная стойка. Присесть, колени вместе, упереться руками в пол, р... движением выбросить ноги назад. Вернуться в и. п. Дыхание не задерживать. Повторить 2—6 раз.

20. Основная стойка Опираясь руками на край стола, высоко поднимать то правое, то левое колено Дыхание не задерживать Повторить 10—12 раз Можно усложнить упражнение выполняя его как бег на месте высоко поднимая колени При этом сохранять наклонное положение с опорой на руки Сделать 10—25 «шагов».

21. Сесть на табуретку или скамейку, зацепиться носками за низ шкафа, руки на поясе или на затылке (это намного труднее) Прогнуться коснувшись затылком пола Дыхание не задерживать Вернуться в и п Повторить 4—10 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

1. Стойка — ноги врозь, руки в стороны. Поворачивать туловище вправо, затем влево. Таз неподвижен. Дыхание не задерживать. Повторить 6—20 раз.

2. Лечь на спину, ноги согнуть, руки в стороны, ладонями вниз. Опустить колени вправо до пола, вернуться в и п, то же влево Дыхание не задерживать. Повторить 6—20 раз

3. То же упражнение, только ноги держать на весу.

4. Сесть, ноги врозь, руками упереться сзади в пол. Поворачиваясь влево, перенести правую руку на линию левой кисти (выдох). Вернуться в и п (вдох) То же в другую сторону Повторить 4—10 раз

5 То же упражнение, только обе руки одновременно переносят справа налево и обратно, сгибаясь так, чтобы коснуться грудью пола.

6 Стойка — ноги врозь, руки в стороны Наклонить туловище и дотянуться правой рукой до левой стопы (выдох) Вернуться в и п (вдох) То же левой рукой к правой стопе Повторить 4—10 раз

7 То же упражнение сделать, сидя на полу.

8 В том же положении — наклониться над левой ногой, захватить левую стопу обеими руками, лбом коснуться левого колена, выдох Вернуться в и п (вдох) То же к правой ноге Повторить 4—10 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОПЕРЕЧНЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

1 Стойка — ноги врозь руки вдоль тела Наклонять туловище вправо и влево («насос»). руки скользят вверх — вниз Дыхание не задерживать. Выполнить 6—10 раз

2 То же упражнение сидя на табурете

3 Стойка — ноги вместе руки скрестить впереди Поднять в стороны руки и вправо — правую ногу То же левой ногой Дыхание свободное Повторить 6—20 раз

4 Выполнять то же упражнение но подняв руки и ногу, задержаться в таком положении на 5—10 секунд

5. Лечь на правый бок. Поднимать и опускать левую ногу 4—10 раз То же, лежа на левом боку. Дыхание свободное.

6 Встать на колени Садиться на пол в правую и левую сторону попеременно и подниматься с помощью и без помощи рук (что значительно труднее) Дыхание свободное Повторить 4—10 раз

7 Лечь на правый бок приподняться, опираясь на правую руку, поднимать вверх левую ногу В упоре на левую руку поднимать правую ногу Дыхание свободное Сделать по 4—10 раз каждой ногой

8 Присесть руками упереться в пол Выпрямлять в сторону то левую то правую ногу Повторить 4—10 раз Дыхание свободное

9. Лечь на живот, упор на прямые руки, ноги врозь. Повернуться направо, правую руку поднять вверх Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание свободное. Повторить 2—6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА, СПИНЫ И ТАЗОВОГО ДНА

1. Стойка — ноги врозь, руки вверх Круговые движения туловищем в обе стороны (по 5—10 кругов) Дыхание свободное

2 Лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз, ноги поднять и развести в стороны, скрестить. Развести (5—10 раз). Дыхание свободное.

3 Основная стойка Сделать выпад вправо, наклониться вправо и дотянуться ладонью левой руки до пола, справа от правой стопы Правую руку держать вытянутой вверх, смотреть на ее кисть Пауза Вернуться в и п То же левой ногой Дыхание свободное Повторить 4—10 раз

4 Лечь на живот, руки в стороны Согнуть ноги в коленях и, захватив руками стопы, прогнуться, приподнимая над полом колени, плечи, грудь Задержаться в таком положении, затем вернуться в и п Дыхание свободное Повторить 4—6 раз

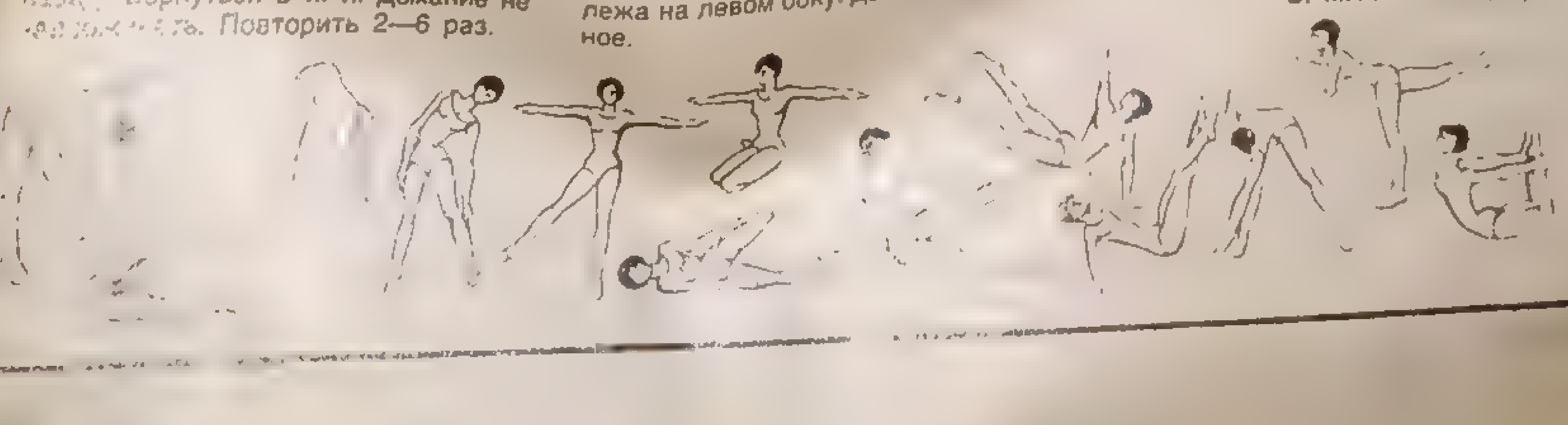
5 Встать на колени Отклонить туловище назад прогнуть спину и захватить руками пятки Задержаться в таком положении, затем вернуться в и п, сесть на пятки, отдохнуть Дыхание свободное Повторить 2—6 раз

6 Лечь на живот руками согнутыми в локтевых суставах упереться в пол Прогнув спину поднять высоко голову, плечи грудь, руки выпрямить Бедра от пола не отрывать Задержаться в этом положении дыхание свободное Затем вернуться в и п отдохнуть Повторить 4—6 раз

7 Опереться руками на край стола Поднять правую ногу назад как можно выше прогнуть спину голову держать высоко Задержаться в таком положении То же левой ногой Дыхание свободное Повторить 4—10 раз

8 Основная стойка Наклонить туловище вперед прогибая спину, поднять назад повыше правую ногу руки развести в стороны Задержаться в положении «ласточка» вернуться в и.п., отдохнуть То же левой ногой Дыхание свободное. Повторить 4—10 раз

В. МАЧИНСКИЙ, врач



Клуб «Встреча»

ИСПОЛНЯЕТ ИРИНА МЕДВЕДЕВА

В стенах редакции звучит музыка У нас в гостях Ирина Медведева В ее проникновенном и ярком исполнении прозвучали пьесы популярной скрипичной музыки отечественных и зарубежных композиторов Каприсы для скрипки и фортепиано русского композитора Алексея Львова «Полонез» Генрика Венявского венский вальс «Муки любви» Фрица Крейслера «Андалузский романс» Пабло Сарасате Смычок Ирины легок и послушен Высокий профессионализм объединение артистического дара покоряют всех кто сидит в зале

Ирина Медведева — музыкант молодой но уже лауреат нескольких международных конкурсов — имени П И Чайковского в Москве Маргариты Лонг и Жака Тибо в Париже конкурса имени королевы Елизаветы в Брюсселе Медведева не играет — она провозглашает музыку как убежденный вестник победы ... па одна из брюссельских газет оценивая ее исполнение произведений Прокофьева и Сен-Санса

Как рассказывает сама Ирина конкурсы давались ей нелегко. Но зато ей удостоилась чести играть там на скрипке Страдивари хранящейся в государственной коллекции Московской консерватории

— Скрипка ведет себя как живое существо — говорит Ирина — К ней надо прислушаться приноровиться чтобы петь вместе Сейчас я играю на скрипке тоже итальянского мастера Джузеппе Джабертони сделанной им в 1837 году

Путь Ирины Медведевой в искусство был ясным и прямым музыкальная школа имени Гнесиных диплом с отличием по окончании Московской государственной консерватории аспирантура Теперь педагогическая работа в консерватории и концерты

В. АЛЕКСЕЕВА

ЦВЕТЫ ЛЮБЯТ ЗАБОТУ

О том, как ухаживать за розами и амариллисом, рассказывает цветовод Г. Ф. СВЕТОЗАРСКАЯ.

РОЗЫ

Сразу же, как только начнут образовываться и расти молодые побеги, надо начать формирование кустов. Для этого побеги, опередившие в развитии другие, прищипывают, чтобы задержать их рост и сформировать симметричный куст. У кустов первого года посадки выщипывают или вылamывают и часть бутонов. В течение лета регулярно вырезают дикую поросль, которая появляется у привитых роз ниже места прививки и очень ослабляет растения.

В первую половину лета надо тщательно рыхлить почву на глубину 8—10 см, удалять сорняки, мульчировать почву торфом между растениями, защищая ее от перегрева. Участок под розами два-три раза в сезон перекапывают лопатой на глубину 20—25 см. Обработку почвы прекращают в августе, иначе побеги пойдут в рост и не успеют вызреть к зиме. Розы поливают с мая по август, каждые 10 дней, в сухую жаркую погоду чаще — через 4—5 дней. Поливы должны быть обильными — на каждое растение расходуют 6—10 л воды (в зависимости от возраста куста). Слабые и частые поливы бесполезны, даже вредны. Поливают розы в лунки или бороздки между рядами. За 1,5—2 месяца до холодов поливы прекращают.

Первую подкормку розам дают в апреле после весенней обрезки кустов. Азотные минеральные удобрения (аммиачная селитра) вносят из расчета 20—30 г на квадратный метр, рассыпают их на влажную почву вдоль рядков или вокруг растений, отступив от корневой шейки на 10—15 см. Затем заделывают мотыгой на глубину 5—10 см. Азот способствует росту растений, образованию новых побегов. При недостатке азота у растений желтеют листья, иногда они даже опадают, цветение будет слабым. Но вреден и избыток азота — чересчур сильно растут побеги, а цветение задерживается.

Вторую подкормку дают растениям в период образования бутонов. Хорошо реагируют розы на подкормку навозной жижей (1 часть коровяка на 10 частей воды с добавлением золы). Можно использовать куриный помет в соотношении 1:12. Поливают обычно после дождя: 1 ведро настоя на 4—5 растений. Если нет органических удобрений, дают минеральную смесь: 20 г азотных, 30 г фосфорных, 40 г калийных удобрений на 1 м².

Третью подкормку вносят перед началом второго цветения (в середине июля): по 30 г азотных, фосфорных и калийных удобрений на 1 м².

Еще одна дополнительная подкормка в начале или середине сентября фосфорными (20 г) и калийными (40 г) удобрениями будет способствовать вызреванию побегов и подготовке их к зиме.

Надо иметь в виду, что обильное цветение в конце лета истощает растения и снижает устойчивость к морозам, поэтому часть бутонов следует в это время прищипывать. Ослабляет растения и срезка цветков на длинных побегах, поэтому в конце лета их лучше не срезать или срезать коротко.

Рис. Э. РАПУТОВОЙ

АМАРИЛЛИС ГИБРИДНЫЙ

Или гиппеаструм — луковичное растение с кожистыми темно-зелеными листьями. Цветки большие, до 20 см в диаметре, воронковидные, собраны в зонтик. По окраске цветы бывают разные — красные, розовые, белые, пестрые со штрихами. Цветет амариллис обычно с ранней весны до начала лета. Срезанные цветы сохраняются в букете 7—10 дней. Крупные, здоровые луковицы амариллиса весной сажают в горшки такого размера, чтобы по бокам луковицы было примерно 2 см земли. Наполняют горшки земляной смесью, составленной из равных частей дерновой, парниковой и листовой земли или торфа с примесью речного песка. Полезно добавить и немного костяной муки. Луковицу углубляют в землю только наполовину или на одну треть, при этом корни осторожно раскладывают горизонтально и засыпают землей, уплотняя ее с краев горшка. Поливают и ставят горшки на подоконники. Комнату периодически проветривают.

В июне горшки с растениями выставляют на балкон или в сад и прикапывают в грядку. Растения поливают и притеняют от яркого солнца, а с конца июня подкармливают жидкими удобрениями — один раз в 10 дней. В качестве удобрений используют готовую цветочную или овощную смесь минеральных удобрений (чайную ложку смеси на 3 литра воды). Удобрения вносят после поливки растений водой. В конце июля притенение снимают и понемногу сокращают полив.

В августе и сентябре начинают созревать луковицы, растения поливают совсем мало и не подкармливают. Листья у них подсыхают.

В октябре горшки переносят в прохладное и желательно темное помещение, где луковицы будут находиться весь период покоя. В это время луковица не теряет корней, поэтому изредка надо подливать воду в поддон, чтобы не пересохли корни. Через 2—3 месяца появляются цветочные стрелки. Как только они достигнут 7—10 см, горшки выставляют в светлое помещение и поливают сначала умеренно, а потом обильно теплой тепловатой водой.

Цветочные стрелки развиваются быстро, листья же появляются или одновременно с цветами, или после того, как растение отцветет. Спустя после окончания цветения и срезки цветов растения продолжают расти. В это время луковицы можно пересаживать — один раз в два года. Для этого вынимают из горшка осторожно отделяют образовавшуюся детку-луковицу, стряхивают старую землю, удаляют почерневшие корни, стараясь не повредить мясистых корней. Луковицы сажают в горшки — сначала все начинается сначала.

ТАК ПРОЩЕ

Чтобы как следует по-настоящему полить деревья, обычно выкапывают вокруг ствола оросительную канавку, в нее наливают воду, затем канавку закапывают, а землю рыхлят. Все это довольно сложно.

Из куска резинового водопроводного шланга и тройника можно изготовить специальное устройство для полива деревьев. Шланг сворачивают кольцом вокруг ствола, надевают на обоими концами на тройник и соединяют к водопроводному шлангу. В стенках шланга расположенного по кругу ствола, раскаленным шилом прожигают небольшие отверстия, через которые и будет выбиваться вода, поливая почву под деревом.

Для растений, расположенных в грядках, — овощей, земляники — от основного шланга отводят поливочный шланг с отверстиями, который соединяют с основным с помощью патрубка длиной 10—12 см.

На первой странице обложки: С. Богданова,. А. Борисов. Декоративное блюдо.
В приложении к этому номеру: Шейте с нами. Модели и выкройки делового платья, халата
вышивки
Советы тем, кто шьет на машине

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ,
М. И. РОЖНЕВА,
З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72, публицистики и международной жизни — 250-44-80, коммунистического воспитания — 212-22-23, литературы и искусства — 250-12-30, семьи и быта — 250-11-93, науки и атеистической пропаганды — 212-22-03, художественного оформления — 212-14-13, писем — 250-57-38, массовой работы — 212-23-73, «Подружка» — 212-22-03, зав. редакцией — 212-20-39

Сдано в набор 24.03.82
Подписано к печ. 15.04.82. А 00356
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 650 000 экз.
(1-й завод. 1—8 878 656 экз.)
Изд. № 1096. Заказ № 2268

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда»
имени В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва, А-137, ул.
Правды, 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ
Технический редактор
Г. Н. СИДОРОВА

Интервью по просьбе читателей

Других видов хлопчатобумажных ниток отстает от спроса на них,— подтвердила ведущий инженер Министерства легкой промышленности СССР, специалист ниточного производства Нина Яковлевна Белышева. И уточнила: — В 1973—1978 годах спрос на мулине увеличивался равномерно и так же равномерно, на 15—40 миллионов мотков в год, увеличивалось его производство. Так продолжалось до 1979 года, когда вдруг спрос на вышивальные нитки резко подскочил: вышивка вошла в моду. Единственное же предприятие в Союзе, выпускающее вышивальные и вязальные нитки, Ленинградский прядильно-ниточный комбинат имени С. М. Кирова к этому времени достиг своей предельной мощности и расширять производство дальше не может.

И вот я в Ленинграде. Беседую с директором комбината Лидией Дмитриевной Затонской и знакомлюсь с ее большим хозяйством. Предприятие, расположенное на берегу Невы, старое. Ему скоро 150 лет. Полтора века идет там традиционная переработка хлопка в упругие шелковистые нити мулине всех цветов радуги. Хотя процесс этот не нов и не таит секретов, технология его сложна.

— Посмотрите на одну готовую нить мулине,— говорит Лидия Дмитриевна.— Она состоит из 12 тонких нитей. Каждую из них надо спрясть, намотать большие мотки, покрасить, произвести мерсеризацию (обработать щелочью под натяжением, чтобы придать мягкость и шелковистость), перемотать вновь на [illegible]ины, соединить вместе, одновременно скручивая 12 нитей, затем намотать маленькие моточки, надеть на них бумажные колечки, ярлычки, упаковать. Механизированы отнюдь не все операции.

Я видела, как на машине из больших мотков наматывались маленькие, конец нити в долю секунды завязывался узлом, на мотки надевались бумажные колечки. А рядом стояла работница и вручную запаковывала их.

Почему нельзя автоматизировать весь процесс? Тут мы сталкиваемся с одной из причин создавшегося дефицита: не хватает оборудования. Машины для производства таких ниточных изделий уникальны, многие созданы специалистами самого комбината и существуют в одном-двух экземплярах. За десятилетие работы они, конечно, физически и морально устарели, то и дело выходят из строя. Вот и приходится в мастерских комбината заменять изношенные детали и узлы, чинить-латать старые машины.

— Сырья получаем мы достаточно,— продолжает Лидия Дмитриевна,— но высококачественного, такого, какое необходимо для изготовления мулине, гаруса, мало.

Мне показали карту цветов ниточных изделий — 156 оттенков! Но из них используются в производстве лишь 50. Отсюда ниточка поведет нас к химикам, к тем, кто поставляет, а вернее, недопоставляет для ниточного производства современные красители.

— На химиков мы возлагаем надежды не только в отношении красителей,— продолжила разговор начальник «Ленхлоппрома» Зоя Васильевна Лебедева.— Дело в том, что комбинат имени Кирова выпускает и вышивальные и объемные шерстяные [illegible]

— Многое зависит от Министерства легкой промышленности СССР,— [illegible] СССР Анатолий [illegible] ем также в одном из строящихся предприятий легкой промышленности выпускать дефицитные виды ниток. Но к сожалению, [illegible] еще не полностью удовлетворят [illegible] покупателей. Нужен новый комбинат, его строительство намечается в будущей пятилетке.

И все же хочется верить, что [illegible] ответственные за выпуск [illegible] «распутают клубок» до конца [illegible] ускорить решение наболевшей проблемы, и наши рукодельницы смогут, наконец, купить в магазине мулине и гарус.

О. ИВЛИЕВА

Продолжая разговор

[illegible]—начинают стыдить: дескать, крохоборы, рубля жалко. Но разве в рубле дело? Откуда взялась эта нелепая традиция?

В праздники — 8 Марта, 23 февраля — товарищи по работе дарят друг другу скромные сувениры. Да и профсоюзный комитет на любом предприятии, в любом учреждении не остается в стороне — выделяет деньги на подарки. Так почему же дворник, почтальон, уборщица вдруг оказались на особом положении? Думаю, пора положить конец всякого рода поборам и наказывать как тех, кто берет, так и тех, кто дает».

Мы уже рассказывали, что недавно в Уголовные кодексы РСФСР и других союзных республик внесена новая статья, предусматривающая ответственность [illegible] разного рода вознаграждений [illegible] случаях, о которых идет речь, налицо не вымогательство, а добровольные подачки. Тех, кто их берет, не за что привлекать к уголовной ответственности. Они лишь пользуются «щедростью» своих клиентов, пациентов, заказчиков и т. д.

Так что же, возразят иные, нельзя поблагодарить врача, воспитателя детишек, учителя, отдающих своему делу и труд, и талант, и частицу своей души? В доме моей первой учительницы на стене висит вышитое панно. Ему уже более четверти века. Это наш подарок. Всем классом трудились мы, девчонки, над вышивкой, и каждая старалась выразить свою любовь и уважение к мудрому нашему педагогу. Знаю, что нет для старого человека подарка дороже, чем этот.

Такие бесхитростные сувениры, уверена, придутся по душе большинству учителей, работников детских учреждений. Воспитатели детсада «Родничок» Рахмановского швейного комбината Московской области тт. Сокова, Зеленева, Маслова и другие так и [illegible]: «Самый лучший подарок для нас — [illegible] «спасибо». В праздники нам куда приятнее получить скромную открытку с теплыми поздравлениями, чем дорогую вазу».

Но вот разбираю пачку писем, поступивших в редакцию после публикации в № 10 за прошлый год заметки «Нужна ли букету ваза?», и встречаю такие строки: «Я работаю воспитателем одного из детских садов г. Киева. Работу свою люблю, детей тоже. Мне нравится, когда в праздники меня поздравляют. Родители собирают деньги, а потом вручают подарок. Получать его приятно. Знаете, почему? Потому что я чувствую, что его заслужила.

У меня высшее педагогическое образование, дети из моей группы идут в школу подготовленными, здоровыми. Часто работаю сверх положенного — никогда не отказываюсь заменить заболевшую воспитательницу. Не хвалю себя, но я вижу результаты своей работы — радостные лица детей, спешащих в группу, уважение начальства. Зарплата у меня скромная, а ответственность большая. Так почему же я должна отказаться от подарков, идущих от сердца?».

Не правда ли, рассуждения Веры Петровны (так назвала себя автор) не лишены логики. Действительно, нелегок труд воспитателей. Люди это в большинстве своем самоотверженные, работающие, как говорится, не за страх, а за совесть. И еще одна черта отличает таких людей — благородство, бескорыстие. А вот в рассуждениях Веры Петровны его, увы, недостает.

«Каждому человеку необходимо, чтобы его уважали, ценили его труд,— пишет тов. Семина из г. Нововятска Кировской области.— И неважно, кто он — врач, педагог, инженер, продавец или просто техслужащая, уборщица. Кому не приятно, когда за его труд люди платят [illegible], приветливой улыбкой? Но [illegible] так скупы и на такие слова и на [illegible]? Все мы взаимосвязаны, каждый делает что-то полезное другим. И потому каждый заслуживает уважения, признания и [illegible] но таких дорогих всем знаков внимания».

Кстати, благодарность покупателя или клиента может сыграть существенную роль при оценке результатов труда человека, [illegible] на размер премии, на повышение [illegible] продвижение по службе.

«Сдачи не надо!» — бросает современный «купец», расплачиваясь с официантом в ресторане или с водителем в такси. А [illegible] официанту или таксисту этот жест [illegible] лен, если эти рубли и копейки [illegible] унижают его человеческое достоинство? Стоит, наверное, задуматься над такими вопросами.

Читатель Б. В. Гаврилов из [illegible] Московской области убежден, [illegible] невинные «чаевые» могут [illegible] [illegible] начинается [illegible] [illegible] тивную ответственность за получение добровольного вознаграждения. Пусть выписка из такого документа — приказа или распоряжения — находится в названных учреждениях на видном месте, напоминая о долге совести и о требовании нашей морали.

Щедрость, обращенная не на того, кто в ней нуждается, а на того, в ком нуждаемся мы,— это уже не щедрость, а скорее скупость. Скупость на подлинное уважение к человеку, которое никакими деньгами не заменишь.

Н. ФЕДОРОВА

ЭКОНОМИТЬ — ЗНАЧИТ РАССЧИТЫВАТЬ

Думаю, ни одна хозяйка, как бы беззаботна она ни была, все же в душе испытывает и досаду и жалость, когда приходится ей выливать, выбрасывать добро. Она старается делать это незаметно, сознавая, что совершает нечто постыдное...

Есть такое довольно распространенное мнение: на еде лучше не экономить. Так-то оно так, действительно, разнообразное и полноценное питание важнее для семьи, чем приобретение новых вещей, пусть и соблазнительных. Но почему не стоит и тут навести экономию, не в ущерб здоровью, разумеется, но хотя бы порядка ради — копейка, как известно, рубль бережет. Есть в этом не только материальная, но и нравственная сторона. Безнравственно уничтожать продукты чужого труда.

Расточительными мы бываем не по злому умыслу... Скорее по безалаберности, от неумения экономить, беречь, рассчитывать.

Первейшее дело экономии — расчет, знание разумных норм того, что реально потребуется семье. Проконтролируйте хотя бы в течение месяца, сколько чего покупали, сколько использовали и сколько осталось. Пришлось выбрасывать — запомните что, подумайте, почему выбросили. И постарайтесь впредь не покупать лишнего

Случается и так, что всего было куплено в меру. Но пока ели одно, другое успело испортиться. Видимо, не так спланировали меню: сначала надо было использовать скоропортящиеся продукты, а потом те, что могут подождать.

Нередко хозяйка знает норму, нужную для ее семьи. Есть у нее специальная кастрюля для супа, которого хватит на всех, знает она, сколько варить макарон или риса. А уж если случилось, что приготовленное недоедают, сделает из остатков какое-то новое кушанье: из каши — запеканку или котлеты с фруктовой подливой, вареную картошку запечет в духовке со сметаной или сыром, что-то сгодится как начинка для пирогов. Главное, не полениться, приложить руки. И продукты не пропадут, и в меню появится что-то новенькое

И хлеб следует покупать с учетом потребностей семьи, иначе зачерствеет, покроется плесенью. Если уж оказался лишний хлеб, из него, даже черствого, можно приготовить много вкусных блюд — от окрошки до пирогов. Не говоря уж о сухарях. Можно сделать разные деликатесные сухари: белые, черные, коричневые, с солью и чесноком или сладкие, сдобные, с сахаром. Не заметите, как быстро их схрупают — с супом или с бульоном, с чаем или кофе и просто так, когда захочется что-то пожевать.

С закусками, в особенности со всякого рода салатами, дело обстоит сложнее — их не пустишь по второму кругу, даже в холодильнике они долго не простоят. Поэтому лучше не делать много салата, а если понадобится, заменить салат овощами ненарезанными: пусть каждый нарежет их сам, в своей тарелке, и зальет специально приготовленным соусом, растительным маслом, сметаной. Оставшиеся овощи [illegible] нить легче, они полежат и до другого дня.

Мы привыкли к холодильнику и порой поступаем опрометчиво: сроки хранения продуктов и в холодильнике имеют свои пределы. Молоко, например, лучше прежде прокипятить, а остудив, убрать на холод. И если оно стоит долго, процедуру эту надо повторить. Лучше хранится бульон, нежели суп или щи. Но и его время от времени надо бы кипятить. Кстати, если сварить бульон, то можно заправлять его каждый раз иными продуктами: дольше не надоест. Овощи, убранные в холодильник немытыми, прямо с землей, загниют быстрее да и на соседние с ними продукты повлияют плохо. Лучше их сразу же вымыть, просушить и потом уж сложить в холодильник.

Крупы, мука вроде бы не столь чувствительны к срокам хранения, но тоже требуют внимания. Упустишь, не проверишь вовремя, заведутся в них жучки, червячки, от которых не враз и избавишься. Тут важно периодически просматривать запасы — что-то перебрать, просушить, просеять.

Заботливая хозяйка умеет думать о будущем, у нее заготовлены впрок и соленья, и маринады, и компоты, и соки, и варенье. Но и здесь надо знать потребности своей семьи. Чтобы не оставалось несъеденным варенье — закиснет или засахарится, чтобы не простояли до следующего лета неиспользованными компоты и маринады, не стоит делать излишних запасов, иначе обернутся они для семьи убытками.

Л. ОРЛОВА

А я делаю так

РЕЦЕПТ НАШЕЙ БАБУШКИ

Ели вы когда-нибудь пироги с таком? Вот рецепт нашей бабушки. Нужно тесто, а для начинки .. сухари, оставшиеся от обеда кусочки хлеба, поджаренные в духовке до золотистого цвета. Сухари пропускают через мясорубку. Затем в горячем молоке растворяется сахар — 2 столовые ложки на стакан, распускаются 2 столовые ложки масла или сливочного маргарина, добавляется немного ванили. На этом растворе замешиваются сухарные крошки — начинка готова. Вкусно, сытно и ни кусочка хлеба в доме не пропадает.

А. ЛИСЕЕВ

г. Казань.

ИЗ ЧЕРСТВОГО СЫРА

Сыр, даже черствый, всегда пойдет в дело. Вот, например, какое аппетитное кушанье можно приготовить из картофеля с сыром.

Отварить картофель (500 г) в кожуре, сразу же очистить и еще горячим пропустить через мясорубку. Добавить в него 100 г тертого сыра, одно яйцо, немного соли. Все это хорошо размешать и всыпать столько муки, сколько примет тесто. Раскатать его в виде длинной колбаски в палец толщиной и порезать на кусочки длиной 4—5 сантиметров. Опустить их в кипящую соленую воду и, когда всплывут, выбрать шумовкой. Картофельные клецки обжарить, сложить в сотейник рядами, пересыпая их тертым сыром (50 г), поставить в духовку на несколько минут, чтобы сыр расплавился. Подавать со сметаной.

Н. КРЫЛОВА

г. Рига

«МАМИН ИЗЮМ»

С осени заготовляю лакомство, которое дети называют «мамин изюм». Морковь, свеклу, брюкву и тыкву мою и чищу. Нарезаю мелкими продолговатыми дольками и все вместе ставлю парить до коричневого цвета. Потом откидываю на дуршлаг, а когда сок стечет, дольки раскладываю на противень или чистую фанеру и вялю на солнце, закрыв сверху марлей. Досушиваю в духовке, слежу, чтобы не подгорало. Дети едят мой «изюм» с удовольствием

Л. КУРОЧКИНА

Совхоз «Узункульский»,
Северо-Казахстанская область.

«ЗЕРНИСТОЕ» ВАРЕНЬЕ

Корочки апельсинов, лимонов, мандаринов иные хозяйки сушат, иные делают из них цукаты. Но чаще всего их просто выбрасывают

Я варю из них вкусное «зернистое» варенье.

Сняв с фруктов корочки, опускаю их в воду и вымачиваю 2—3 дня, периодически меняя воду, чтобы сошла горечь. Потом пропускаю корочки через мясорубку и эту массу варю с сахаром (пропорция 1:1). Иногда добавляю немного лимонной кислоты.

Варенье кладу в сдобное тесто вместо эссенции, употребляю в качестве начинки для пирогов, добавляю в компоты, подаю к чаю

Г. ФАСТОВЕЦ

г. Киев.

ВИТАМИНЫ В ЦВЕТОЧНОМ ГОРШКЕ

Зимой обычно не хватает зелени. Но осенью купить несколько корней сельдерея всегда можно. Беру два-три крепких сельдерея, срезаю листья и сажаю их в цветочные г[illegible]. Обильно и часто поливаю, т[illegible] скоро на подоконнике появляется своеобразный «цветок». Нижние листья постоянно срезаю и зелень подаю к столу.

Сельдерей может расти в горшке не один год. Если появятся цветочные стрелки, их надо отломить. Для подкормки использую обычную удобрительную смесь для комнатных растений: на 0,5 л воды — четверть чайной ложки, поливаю ею сельдерей один раз в десять дней.

Н. МАРТЫНОВА

Москва.

ОСТАЮТСЯ СВЕЖИМИ

Чеснок я храню до весны в мешочке, сшитом из плотной ткани. Кладу в него луковую чешую. Мешочек держу в прохладном месте.

А вот зелень сохраняю на нижней полке холодильника. Предварительно перебираю ее, но не мою. Складываю в полиэтиленовый пакет и добавляю туда одну-две неочищенные луковицы, которые разрезаю на четыре части. Зелень остается свежей [illegible] сяца, надо только каждые 4 [illegible] выкладывать ее из пакета, про[illegible] мешочек насухо и заменять [illegible] свежий. Тот, что был в пакете [illegible] использовать в пищу.

Е. БАЙ[illegible]

г. Баку.

Рис. Э. РАПУТОВОЙ

ВОЗМОЖНОСТИ ХОЛОДИЛЬНИКА

● Перед праздником, приемом гостей, когда закупаешь много продуктов, они не помещаются в холодильной камере. В таких случаях можно на время увеличить размеры морозильной камеры за счет примыкающего к ней пространства над верхней полкой холодильника. Мы делаем так. Вынимаем решетчатую верхнюю полку и обтягиваем ее полиэтиленом с двух сторон так, чтобы между слоями полиэтилена была воздушная прослойка — для лучшей теплоизоляции. Края полиэтилена закрепляем клейкой лентой или кусочками лейкопластыря. (Еще лучше подобрать подходящий по размеру полиэтиленовый пакет и натянуть его на решетчатую полку.) Вставляем полку на место. Еще один кусок толстого полиэтилена или клеенки прикрепляем клейкой лентой под морозильной камерой, чтобы он свисал наподобие занавеса. Нижний край его подвертываем и кладем на обтянутую полиэтиленом полку. Теперь холодный воздух, идущий из морозильной камеры, будет задерживаться в этом изолированном пространстве, и температура здесь будет хотя и не такая, как в морозильной камере, но все же ниже нуля. Скоропортящиеся продукты могут сохраняться в этой временной камере несколько дней. Температура же на нижних полках холодильника будет немного выше обычной, на это время можно повернуть ручку терморегулятора в сторону более низкой температуры.

● В морозильной камере холодильника долго сохраняются не только скоропортящиеся продукты, но и оставшиеся от праздника пироги, кексы, рулеты. Я завертываю их в полиэтиленовый пакет и убираю до подходящего случая. После размораживания они по-прежнему мягкие, а если подогреть их в духовке в закрытой кастрюле, никто не поверит, что вы не испекли их только что. К сожалению, этот способ не годится для пирогов с капустой или картофельной начинкой.

● Уезжая из дома на несколько дней, убираю в холодильник хлеб, завернув его в полиэтиленовый пакет, и по возвращении нахожу его свежим.

● Известно, что продукты в морозильной камере лучше сохраняются в хорошо завязанных полиэтиленовых пакетах, в которых должно быть как можно меньше воздуха. Поэтому продукты в пакеты укладываю плотно и туго завязываю резинкой.

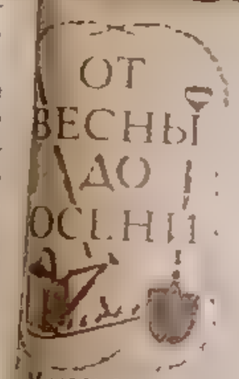
● Морозильная камера холодильника время от времени обрастает инеем и льдом. Чтобы замедлить этот процесс, морозильную камеру изнутри застилаю тонким, эластичным полиэтиленом. Если все же лед нарастает слишком быстро — значит, дверца холодильника утратила герметичность. В таком случае я заменяю изолирующий уплотнитель по периметру дверцы холодильника.

● Существуют два противоположных мнения о том, как лучше загружать холодильник. Одни считают, что продукты в холодильнике должны лежать просторно, так они лучше сохраняются, можно быстро найти нужное. Другие держат холодильник битком набитым, хранят там соленья, консервы и другие продукты, которые могут храниться и при комнатной температуре. Кто же прав? Правы, как ни удивительно, сторонники набитого холодильника, что я могу подтвердить как физик. В таком холодильнике благодаря большой теплоемкости находящихся в нем продуктов сохраняется более ровная температура, реже включается холодильный агрегат. При перебоях в подаче электроэнергии продукты в таком холодильнике значительно дольше не тают, чем в полупустом.

Н. КОРАБЛЕВА

Москва

ВРЕМЯ САЖАТЬ ЧЕСНОК



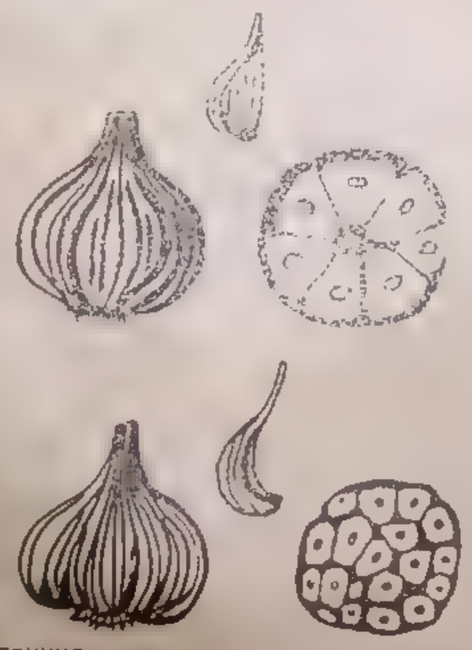
У чеснока много достоинств. Помимо большого количества витаминов он содержит еще и фитонциды — летучие вещества, придающие чесноку бактерицидные свойства. Поэтому он хорошо подавляет и убивает многие микробы, гнилостные бактерии. Так что для всякого рода заготовок — консервов, маринадов, солений — чеснок незаменим. Он удлиняет срок их хранения и, кроме того, придает приятный вкус и аромат.

Чеснок относится к семейству луковых. Это однолетнее холодостойкое растение, которое можно выращивать у нас повсеместно. Размножается чеснок только вегетативным способом — посадкой зубков, луковиц-однозубок и воздушными луковичками — бульбочками.

Некоторые сорта чеснока дают цветочную стрелку высотой до полутора метров, которая заканчивается соцветием в плотном чехлике. Здесь развиваются цветки, они засыхают, не образуя семян, и бульбочки, которые являются ценным посадочным материалом. Эти сорта чеснока называются стрелкующими.

Сорта чеснока в зависимости от срока посадки делятся на озимые и яровые. Как у яровых, так и у озимых сортов чеснока есть свои преимущества. Луковицы яровых сортов хорошо сохраняются, не теряют своих свойств при хранении до двух лет, хотя урожай ярового чеснока обычно ниже, чем озимого, а луковицы и зубки меньше по размеру. Озимые сорта хороши тем, что сажают их осенью, и нет необходимости зимой хранить посадочный материал. Они более продуктивны и, помимо луковиц с крупными зубками, дают урожай воздушных луковичек — бульбочек. В зависимости от сорта число этих бульбочек в чехлике доходит до 150. Их сажают под зиму или ранней весной. К середине лета вырастают небольшие луковицы, которые не делятся на зубки, почему и называются однозубками. Из посаженных осенью однозубок вырастают нормальные луковицы, делящиеся на зубки. При выращивании чеснока из воздушных луковичек происходит оздоровление посадочного материала, что очень важно.

Приобретая чеснок для посадки в продавцы-любители часто не знают, к яровым или озимым сортам он относится. Это можно определить по луковице. У ярового чеснока прочная, многослойная чешуя, благодаря которой он может долго сохраняться. Отличает озимый чеснок имеет тонкие, легко рвущиеся покровные чешуи. Если разрезать поперек луковицу озимого и ярового чеснока, станет заметным еще одно различие: у озимого зубки крупные, располагаются концентрическими кругами и в центре четко очерчено место, откуда начинает развиваться стрелка. У ярового чеснока зубки некрупные, нечеткой формы и располагаются как бы по спирали, наступая друг на друга.



Не рекомендуется завозить чеснок для посадки из других зон, так как растения чеснока очень чувствительны к изменению климата, медленно приспосабливаются к новым условиям. Выбирая сорт чеснока, советуем поинтересоваться его характеристикой, а также тем, где он районирован, в местных отделениях сельхозуправлений и в инспекции по госсортоиспытанию сельскохозяйственных культур.

Мы расскажем об агротехнике, разработанной наукой и практикой для средней полосы России. Огородники-любители Подмосковья, используя ее, получают урожай до 2—3 кг с каждого квадратного метра.

Чеснок рекомендуется сажать на тех местах, где до него росли бобовые культуры, ранняя капуста, огурцы, кабачки, тыквенные растения, которые подкармливались навозом и органическими удобрениями. Чеснок любит хорошо освещенные места, лучше и быстрее вызревает на грядах. Гряды располагают в направлении с севера на юг. Их готовят с таким расчетом, чтобы посадить зубки чеснока не позднее конца сентября, тогда растения в зиму уйдут хорошо укоренившимися. Почву перекапывают на глубину 25 см, вносят по ведру компостной земли и по литровой банке древесной золы на 1 кв. м. Органические удобрения можно заменить огородной смесью (4 столовые ложки на ту же площадь), после подкормки почву разделывают граблями. Если земля сухая, то с вечера ее хорошо поливают, а утром подкармливают.

Зубки чеснока для посадки готовят накануне с вечера. Разделив луковицы на зубки, сортируют их по размеру (крупные, средние, мелкие), правда, у некоторых сортов (Дунганский, Тяньшанский, Отрадненский и Грибовский-60) мелких зубков почти не бывает. Зубки на ночь заливают раствором марганцовокислого калия (1 г на 1 л теплой воды).

Зубки чеснока сажают на грядах, расположенных в 25—30 см друг от друга. Расстояние между зубками 5—7 см, если зубки очень крупные, их сажают реже. Глубина посадки (от поверхности почвы до вершины зубка) — 3—6 см, но крупные зубки можно сажать и глубже. Посадки мульчируют торфом, перегноем или компостной землей, слоем 1,5—2 см. Чеснок можно посадить между кустами земляники. Это не помешает проводить полив и рыхление междурядий, зато в какой-то степени предохранит землянику от заболеваний.

Весной при появлении всходов почву рыхлят не только между рядками, но с осторожностью и вокруг шейки растения. Сорняки выпалывают. После дождя рыхление повторяют. Чеснок очень отзывчив на этот прием. Когда растения развиваются хорошо, подкормок не проводят. Если же листья становятся светлыми, чеснок подкармливают раствором нитрофоски (2 столовые ложки на ведро воды). Двух леек раствора достаточно на 1 кв. м посадок. Если почва сухая, перед подкормкой растения поливают, так как во влажной почве удобрения распределяются равномернее. Поливают и подкармливают растения только под корень.

Со временем на растениях появляются стрелки. Их выламывают, чтобы ускорить созревание и увеличить урожай. Только на 4—5 самых сильных растениях стрелки оставляют, чтобы осенью получить бульбочки для посадки. На стрелки надевают марлевые мешочки: когда разорвется чехлик — бульбочки не высыпятся на землю.

Убирают чеснок в конце июля — начале августа. Листья чеснока к этому времени желтеют, ложатся на землю. Луковицы выкапывают, не обрезая ботвы, очищают от земли, связывают неплотно в пучки и подвешивают в сухом, продуваемом месте. Потом их сортируют: поврежденные и больные расходуют в первую очередь, самые крупные оставляют для посадки, остальные кладут на хранение. Лучшие условия для этого — температура 1—3 градуса ниже нуля, относительная влажность воздуха — 75—80 процентов, хорошая вентиляция.

Чеснок, оставленный для весеннего посева, хранят при нулевой температуре и относительной влажности не выше 70 процентов. Если оставить его при комнатной температуре, весной из зубков разовьются сильные растения с большим количеством листьев, но луковицу они не образуют. Бульбочки можно хранить при комнатной температуре, но высаживать их надо как можно раньше.

Е. ЧЕНЫКАЕВА, агроном

ПАМЯТИ ДРУГА

У нее была яркая и счастливая судьба. В грозовом 1919 году работница Лысьвенского металлургического завода Маруся Шабурова вступила в партию большевиков, было ей тогда 17 лет. В 20 лет она уже заведовала женотделом Кунгурского уездного комитета партии. А в годы первых пятилеток Мария Александровна Шабурова возглавляла женский сектор агитационно-массового отдела Центрального Комитета нашей партии.

Стройки первой пятилетки — Магнитка, Днепрострой, Кузбасс, становление колхозов. Миллионы домашних хозяек пришли тогда на заводы и стройки, овладевали новыми профессиями. Накал стахановского движения, энтузиазм людей, познавших радость и вдохновение освобожденного труда. В самой гуще этих событий была Мария Александровна Шабурова. Многим запомнились всесоюзные переклички ударниц того времени, боевые рабкоровские рейды, организаторами которых была она.

Природа щедро одарила Марию Александровну. Высокая, светловолосая, синеглазая, с румянцем во всю щеку, никогда не унывающая, деловитая, настойчивая — она являла собой пример партийного организатора-массовика, способного сплотить и повести за собой людей, заразить своей верой в успех дела ленинской партии. Ее любили и уважали.

С нашим журналом Мария Александровна была связана всю свою жизнь. Начиная с первой ее заметки, напечатанной еще в 1924 году. А с 1930 года на протяжении восьми лет М. А. Шабурова была ответственным редактором журнала. Но и позднее, будучи наркомом социального обеспечения РСФСР, работая в ВЦСПС, она не порывала связи с редакцией, всей душой откликаясь на каждую просьбу принять участие в организуемых редакцией встречах с авторским активом или читателями. Всю долгую свою жизнь посвятила Шабурова великому делу Коммунистической партии. Ее не стало. Но память о ней, пример ее жизни всегда будут светить людям.

Дом моды

Когда на показах моды видишь изящные, мастерски выполненные вещи, когда любуешься ими на витринах домов моделей, непременно ловишь себя на мысли: красиво, но нереально. Где это можно купить, где заказать, кто сошьет? Полюбуешься — с тем и уходишь.

И вот появился в Москве Дом моды, который может осуществить эти наши мечты. Художественный руководитель Дома моды — известный художник-модельер Вячеслав Зайцев. В демонстрационном зале два раза в неделю проходят показы коллекции моделей одежды. Манекенщицы и манекенщики под музыку показывают около 120 моделей, из которых можно выбрать то, что больше по вкусу. Художники-модельеры дежурят в салоне Дома, они проконсультируют заказчицу, скажут, насколько удачен ее выбор, а может быть, посоветуют что-то иное — и тут же нарисуют специально для нее, и только для нее, модель костюма, платья, пальто. Помогут выбрать ткань..

Есть и еще удобство — можно спланировать и заказать свой гардероб полностью — художники помогут сделать так, чтобы вещи хорошо сочетались друг с другом и по форме и по цвету. Здесь же выполнят и сложную отделку и вышивку, сделают головной убор.

— Мы приглашаем к нам тех, кому нравятся наши вещи, кто готов довериться нашему вкусу и нашему выбору, — говорит Вячеслав Михайлович Зайцев. — Мы охотно поможем всем, кто разделяет наше отношение к костюму, кто хочет выглядеть современным, элегантным, кто стремится избежать стандарта в одежде.

Дом моды — предприятие экспериментально-показательное, его цель — моделирование и производство высокохудожественной одежды по индивидуальным заказам населения. Конструкторы, технологи, мастера гарантируют, что модель, созданная художником, будет исполнена в лучшем виде.

— Думаю, Дом моды станет своеобразным испытательным полигоном, на котором пройдут «обкатку» новые методы организации индивидуального пошива в системе бытового обслуживания, — говорит директор Дома моды Галина Дмитриевна Сорокина. — Объем продукции, которую мы будем выпускать, — это 35 тысяч уникальных, подчеркну, нетиражируемых, изделий и комплектов в год. В комплекте может быть от 3 до 6 вещей, и все они должны быть выполнены безупречно. Мы располагаем самым современным оборудованием, которое позволяет делать хорошую строчку, отличное качество обработки. Качество — для нас главное.

Сроки изготовления одежды жесткие — не более 25 дней.

Первыми заказчиками Дома моды стали строители, которые возвели это здание в самом центре Москвы, поблизости от Олимпийского комплекса на проспекте Мира.

Л. ВИТАЛЬЕВА

На первой странице обложки: Они живут и работают в Нижневартовске: Н. В. Гусельникова — старший товарный оператор цеха подготовки и перекачки нефти № 1 управления «Нижневартовскнефть» имени В. И. Ленина; Л. Ф. Титовец, Т. Н. Дубро, А. А. Карась — строители, их бригада — лучшая в СМУ-9 треста «Нижневартовскнефтестрой».

Фото Н. МАТОРИНА.

В приложении к этому номеру: Шейте с нами — куртка на все размеры. Узоры для вышивки

Продолжается подписка на журнал «Работница».

Вы можете подписаться на наш журнал до 15 ноября 1982 года на предприятиях «Союзпечати», в отделениях связи или у общественных распространителей печати по месту работы и жительства. Подписка принимается без ограничений.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ,
М. И. РОЖНЕВА,
З. И. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101000, ГСП. Москва,
Бумажный пр. 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и атеистической пропаганды — 212-22-03; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 23.07.82.
Подписано к печ. 17.08.82. А 00395.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,34. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13650000 экз
(1-й завод: 1 — 8891916 экз.).
Изд. № 2087. Заказ № 2916.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица
«Правды», 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.

Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.

Технический редактор
Г. Н. СИДОРОВА.

...доровны. Подросли ... разлетаться из род... Остался с родителями ... младший, «общий»,—Ва... Окончил 10 классов, отслужил в армии, женился, получил специальность. И у остальных детей все хорошо, живут счастливо.

Сами Лидия Федоровна и Василий Федорович ушли на заслуженный отдых. Встречают да провожают внучат, их у них восемнадцать. Да еще два правнука—не каждая бабушка столькими может похвалиться.

А. ТИХОНОВ,
участник Великой Отечественной войны

г. Октябрьск,
Куйбышевской области

ХОРОШИ ТОРТЫ!

Наш горняцкий городок небольшой. Но в цехе по выпуску бисквитно-кремовых изделий Губкинского хлебозавода всегда ... заказов. Их, как правило, выполняет мастер-кондитер кавалер орденов «Знак Почета» и Трудовой славы III степени Л. В. Масалова.

Приходилось видеть, как Любовь Васильевна украшает изделия. Торт до того хорош получается, что есть жалко. А отведаешь—еще купишь.

28 лет отдала Любовь Васильевна любимому делу. Сама подбирала людей, сама учила их кондитерскому искусству. Нынче каждый член бригады имеет не менее трех смежных специальностей. Все активно участвуют в общественной жизни. А. И. Апатенко и А. А. Васютина—народные контролеры, О. И. Селезнева—член штаба «Комсомольского прожектора». А сама Масалова—председатель заводского комитета профсоюза. По ее инициативе кондитеры первыми стали работать на единый наряд. Вот уже несколько лет бригада подтверждает звание коллектива коммунистического труда, награждена Ленинской юбилейной Почетной грамотой, не раз выходила победителем в республиканском социалистическом соревновании родственных трудовых коллективов.

С. ХАЛЬЧЕНКО,
рабкор

г. Губкин,
Белгородская обл

По-советски

ДРУЗЬЯ ПОЗНАЮТСЯ В БЕДЕ

Всем известно: в нашей стране трудящиеся пользуются бесплатной медицинской помощью. Мы привыкли к этому, нам даже трудно предположить, что может быть иначе. А ведь в капиталистических странах за каждое обращение к врачу нужно платить, и платить немало.

Год назад я проходила курс лечения в Центральном ордена Трудового Красного Знамени научно-исследовательском институте протезирования и протезостроения. Здесь созданы все условия не только для лечения, но и для отдыха. А пациенты тут из всех союзных республик и даже других государств.

Царящая в стенах института атмосфера дружбы, участия очень способствует исцелению больных. Порой именно она помогает сделать первые самостоятельные шаги тем, кто годами был прикован к постели или передвигался в коляске.

Никогда не забуду Наташу Морьеву. Как девочке хотелось ходить! Но страх сковывал движения. Все—и врачи, и сестры, и мы, больные,—подбадривали ее, кто-то показывал, как нужно сделать первый, самый трудный шаг... Наташа долго стояла в нерешительности, потом, отважившись, шагнула. Улыбка расплылась по ее лицу. «Я хожу! Видите, я хожу!».

Настал день отъезда. В моей записной книжке появились адреса новых друзей: Марины из г. Пушкино, Светланы из Болгарии, Альгиро из Греции, Хасана из Сирии. Мы переписываемся. Дружба продолжается.

Е. РОМАНЬКОВА

г. Новомосковск
Тульской области

Скажете, мелочь?

ПОМОГИТЕ ВЕРНУТЬ «ЗОЛУШКУ»

Три года назад появились в продаже салфетки для мытья посуды. Женщины сразу оценили новинку. Трудолюбивая «Золушка» могла молниеносно вымыть посуду, ванну, раковину до веселого, зеркального блеска. Женщины шутя говорили, что эту тряпочку, без сомнения, изобрел мужчина, которому пришлось мыть посуду. Но салфетки улетучились из продажи уже через три месяца и не появляются до сих пор.

Решая задачу облегчения домашнего труда с помощью всевозможных агрегатов, которые порой нужны только в больших семьях, промышленности не надо забывать и о простой тряпочке, с которой начинается любое домашнее хозяйство.

Хочется спросить: быть или не быть салфетке для мытья посуды? Если быть, то когда?

Г. ФЕДОРОВА
по поручению женщин государственного проектного института «Резинопроект»

Москва.

«Как предоставляется работа супругам, оканчивающим высшее или среднее специальное учебное заведение?»—спрашивает Е. Корешкова из Москвы.

В случае, когда муж и жена оканчивают учебное заведение одновременно, работа предоставляется им в одном городе или районе. Если один из супругов окончит учебное заведение раньше, ему предоставят работу на общих ...ях, а другого супруга в будущем на... тот же район (город).

«Я училась в институте по направлению завода, где работала до учебы. Могу ли я не возвращаться на этот завод?»—пишет Н. Бабаян из г. Еревана.

Вы можете быть направлены работать на другое предприятие, но только с согласия руководства своего завода. Если же такого согласия не последует, вы обязаны вернуться на этот завод.

«Что такое свободное трудоустройство и кто имеет на него право?»—интересуется М. Панченко из г. Киева.

Возможность самостоятельного трудоустройства предоставляется выпускникам высших и средних специальных учебных заведений, как особое исключение, и необходимость его должна быть подтверждена соответствующими документами. Это относится, например, к молодому специалисту, вступившему в брак с иностранцем, или к женщине, имеющей маленького ребенка, если он требует индивидуального ухода по медицинским показаниям.

«Могут ли уволить молодого специалиста?»—пишет А. Стрепетова из г. Магнитогорска.

Без разрешения министерства или ведомства, которому подчинено данное предприятие, запрещается увольнять молодых специалистов в течение трех лет, кроме случаев перехода на выборную работу, перевода супруга-военнослужащего Вооруженных Сил СССР, органов КГБ и МВД СССР на новое место службы; выезда молодого специалиста к родителям—инвалидам I или II группы, если в семье нет других трудоспособных; потери трудоспособности самим молодым специалистом (инвалидность I—II группы).

Случается, что молодой специалист не может быть использован на предприятии, в учреждении, организации, куда он направлен по распределению, или руководство не выполняет условий трудового договора, оговоренных в удостоверении о направлении на работу, например, не предоставляет работу по специальности, полученной в институте. Тогда министерство или ведомство, в ведении которого находится это предприятие, обязано предоставить молодому специалисту другую работу в своей системе или с его согласия направить в порядке перевода в систему другого министерства или ведомства по договоренности с ними.

«Может ли быть предоставлен отпуск молодому специалисту до начала работы?»—задает вопрос Л. Савельева из г. Владимира.

Молодые специалисты имеют право до начала работы получить месячный отпуск, за время которого им выплачивается пособие в размере месячной стипендии за счет предприятия, на которое они направлены на работу. Не получавшим стипендию пособие не выплачивается.

«Имеет ли право молодой специалист на пособие по беременности и родам?»—спрашивает А. Вышеславцева из Ленинграда.

Молодому специалисту—женщине, направленной на работу после окончания высшего или среднего специального учебного заведения, в случае предоставления отпуска по беременности и родам до того, как она приступила к работе, пособие выдается со дня, определенного для явки на работу. Назначает и выплачивает это пособие предприятие, куда направлен по распределению молодой специалист. Оно выплачивается в размере 100 процентов установленного ему должностного оклада или ставки.

Кроме этого, мать—молодой специалист имеет право на частично оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста одного года в сумме 35—50 рублей (в зависимости от места жительства).

«Как обеспечиваются молодые специалисты жилой площадью?»—интересуется В. Кахидзе из г. Тбилиси.

Предприятие, учреждение, организация, куда по распределению направлен молодой специалист, обязаны обеспечить его жилой площадью в соответствии с записью в удостоверении о направлении на работу. Если ему по прибытии на работу было предоставлено место в общежитии, оно считается временным, и в дальнейшем молодой специалист имеет право на получение жилой площади.

Юрист Н. МЕЛИХОВА

В бассейне только девушки

«Балет в бассейне», «цветы на воде»—как только не называют синхронное плавание его поклонники! И все правильно. Девушки, выступающие в этом виде спорта (синхронное плавание, как и художественная гимнастика, только для женщин), умеют плавать всеми стилями, нырять, выполнять гимнастические и акробатические упражнения, танцевать.

Синхронное плавание в нашей стране появилось совсем недавно, однако быстро набирает темпы. Этот вид спорта теперь стал олимпийским, в 1984 году будут разыграны первые олимпийские медали.

Председатель Всесоюзной комиссии по синхронному плаванию при Спорткомите-

Фото Ю. БЫКОВСКОГО

те СССР, знаменитая балерина Майя Плисецкая говорит, что этот вид спорта близок к искусству русского классического балета, что балет, наши национальные традиции танца влияют на синхронное плавание даже больше, чем на фигурное катание.

...В голубой воде бассейна будто оживают гоголевские днепровские русалки, Волхова, морские царевны русских сказок.

Колдуя и ворожа, мечется Баба-яга. То стремительно взлетает над гладью бассейна, то уходит глубоко под воду; движения ее полны экспрессии и темперамента, пронизаны сознанием своей власти над «нечистой силой».

— Многие удивлялись, что я выбрала такую отрицательную героиню,—рассказывает Ирина Потемкина, первокурсница Государственного центрального института физкультуры.—Образ определила музыка. Как и в балете, музыка ведет программу (чтобы слышать ее под водой, на дне бассейна установлены специальные динамики). Когда я услышала музыку Игоря Стравинского к балету «Весна священная», мне представилось злое, всесильное сказочное существо—Баба-яга Мне нравится работать над образами, дающими простор фантазии, в своей новой композиции я тоже хочу показать сказку. Какой она будет, пока не знаю

Ирина Потемкина стала победительницей первого чемпионата страны по синхронному плаванию, что состоялся этим летом в Тбилиси.

Московская студентка Елена Осипова занявшая второе место, исполнила в произвольной программе «Испанский танец» из балета Минкуса «Дон Кихот», спортсменки Армении, Грузии, Украины включали в свои выступления элементы национальных танцев

В программу чемпионата входили состязания в одиночном плавании, парном и групповом. В соревнованиях пар И. Потемкина и Е. Осипова исполнили композицию на темы испанских народных мелодий, у них первое место

Новый вид спорта завоевывает популярность с завидной быстротой. Еще два года назад синхронным плаванием в стране занималось всего 60 девушек, а сейчас—около 600. Сильные мастера появились в Москве, Тбилиси, Свердловске, Электростали, Ленинграде, в других городах.

Старты 1982 года закончены. Сейчас Ирина Потемкина и ее подруги готовятся к новым соревнованиям

Т. БАСОВА

ЧИСТОТА НЕОБХОДИМАЯ

Мы вынуждены вести постоянную борьбу с пылью, грязью в доме, это не прихоть занудливо аккуратной хозяйки—санитарная, если хотите, необходимость. Почти ежедневно мы занимаемся текущей уборкой, а кроме того, время от времени приходится устраивать и генеральную: наводить порядок в шкафах и антресолях, проветривать и вытряхивать постельные принадлежности, чистить ковры, мебель, мыть окна, стены и прочее.

Мне, как гигиенисту, хочется напомнить некоторые правила уборки, о которых порой забывают хозяйки, даже опытные.

Казалось бы, известное правило—мыть пол крашеный или покрытый линолеумом, надо чистой водой. Бывает же так, что, увлекшись уборкой, хозяйка чуть ли не всю квартиру вымоет, не меняя воду. Пользы от такой работы будет мало. Исследования, проведенные врачами-гигиенистами и микробиологами, показали, что воду надо менять чаще: из одного ведра брать воду для мытья не более 10 квадратных метров поверхности пола. Иначе грязь только размажется, а бактерии, в ней находящиеся, распространятся и на другие места.

И еще одно. Использовать для мытья пола лучше чистую теплую воду. Добавлять специальный порошок можно, когда пол очень грязный. В этом случае следует обязательно промыть его еще и чистой водой.

Приятно, конечно, когда паркетный пол натерт мастикой, но ухаживать за ним сложно: если вымоешь, придется натирать заново. Многие сейчас покрывают пол лаком, его можно протирать влажной тряпкой—легче поддерживать чистоту.

Обычно хозяйки тщательно моют раковину ванну, но не слишком обращают внимание на то, в каком состоянии находится сливное отверстие. Крупные твердые частицы откладываются в сифоне, засоряют его, создают источник инфекции. Советую приобрести специальную пластмассовую решетку и вставлять ее в сливное отверстие, кроме того, не дожидаясь, пока раковина засорится, прочищать с помощью вантуза—резинового поршня на деревянной ручке. Так же «прокачивают» ванну, но переливное отверстие при этом закрывают пробкой или тряпкой.

Не одной красоты ради моют и газовые плиты: из-за загрязнения горелки газ может сгорать не полностью, а это весьма небезразлично для здоровья человека. Горелки, как и саму плиту, моют содовым раствором, нагар счищают металлической мочалкой

Электрические плиты, которые появились сейчас в новых домах, не загрязняют воздух, но конфорки плиты плохо переносят резкую смену температуры. Если на горячую конфорку будет часто попадать холодная вода, на ней появятся трещины. А если вода попадает внутрь конфорки—это может вызвать замыкание, конфорка выйдет из строя. Электрические плиты, в особенности конфорки, чистят еженедельно, выключив плиту из сети. Ее поверхность и конфорки промывают слабым содовым раствором или мыльной водой и вытирают насухо. Нагар на конфорках осторожно удаляют лезвием ножа или проволочной щеткой, но только не наждачной бумагой, которая может повредить поверхность.

А. ИЦКОВА,
кандидат медицинских наук

И лекарство и лакомство

О лечебных свойствах черной смородины знали давно — в старинных русских летописях говорится, что уже в XV веке росла она в московских садах. В наши дни ученые с достоверностью установили, что в ней есть многие необходимые человеку вещества. Особенно богата черная смородина **витаминами**. В маленькой горстке этих ягод содержится наша суточная доза витамина С. Есть в ней и витамины Р, B_1, B_2, есть каротин. Листья и почки не уступают по полезности плодам: кроме аскорбиновой кис[illegible]ты, в них много каротина, [illegible]рного масла, фитонцидов, ду[illegible]ных веществ.

Сохраняют лечебные свойства и заготовленные впрок ягоды. Они не просто лакомство, но и лекарство, повышающее жизнедеятельность организма, его сопротивляемость инфекционным заболеваниям, особенно зимой и весной, когда витаминов мало.

Черная смородина полезна здоровым людям, больным же просто необходима. Она служит противовоспалительным, потогонным, мочегонным средством, повышает аппетит, поднимает тонус, улучшает обмен веществ, способствует быстрейшему заживанию ран. Конечно, черная смородина не может быть единственным способом лечения, она хорошо помогает в сочетании с медикаментами, назначенными врачом, при рациональном, продуманном питании.

Правда, есть люди, которые плохо переносят черную смородину. У них может появляться зуд, боли в желудке, тошнота, сыпь. В таких случаях надо уменьшить порцию или же есть ягоды и пить отвары не натощак, а после еды. Если и это не помогает, придется от смородины отказаться.

Почки черной смородины заготавливают ранней весной, когда они еще не распустились. Срезают молодые веточки, связывают их в пучки, сушат, а затем оббивают почки. Листья смородины собирают летом, в июне — июле, срывая только неповрежденные. Сушат их, раскладывая тонким слоем на бумаге или ткани, обязательно в тени, на чердаках, под навесом. Ягоды собирают полностью созревшими. Делать это лучше утром, когда высохнет роса, или под вечер.

Заготавливают ягоды впрок разными способами. Самый распространенный: протереть смородину с сахаром, при этом почти совсем не разрушаются ценные биологически активные вещества и витамины, не изменяется вкус и не исчезает аромат ягод. Смородину очищают от веточек и чашелистиков, тщательно промывают кипяченой холодной водой, а затем измельчают в мясорубке или давят в эмалированной кастрюле деревянным пестиком. Затем добавляют сахарный песок (из расчета на 1 кг смородины 1,5—2 кг сахара) и хорошо перемешивают. Полученную смесь выкладывают в чистые стеклянные банки или широкогорлые бутылки, укупоривают крышками, пробками или просто накрывают пергаментной бумагой, целлофаном и плотно обвязывают шпагатом. Хранят смородину в темном и прохладном месте.

Сок черной смородины получают из свежих плодов в соковарках или с помощью соковыжималки. В сок добавляют немного сахара. Горячий экстракт сока из паровой соковыжималки сразу же разливают в подготовленные горячие банки или бутылки и закупоривают. Его можно пить по полстакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

А вот как готовят **ягоды черной смородины в собственном соку.** Отделяют примерно пятую часть ягод, кладут их в эмалированную кастрюлю и раздавливают. Сверху насыпают остальные ягоды и сахар (500—600 г на 1 кг ягод), ставят на огонь и, помешивая, нагревают почти до кипения (90°). Так держат 5 минут, затем переливают в чистую 3-литровую банку и тут же закатывают. Если банки меньшей емкости, их пастеризуют (ставят в воду и прогревают до температуры 80°).

Ягоды смородины можно сушить в печах или сушилках при температуре 60—65°. Предварительно ягоды несколько дней проветривают на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем. Высушенные плоды имеют сладкий запах и кисло-сладкий, слегка вяжущий вкус. Хорошо вымытые в холодной воде ягоды можно заваривать, как чай (лучше в термосе): столовую ложку на стакан кипятка. Настаивать 6—8 часов, а затем настой процедить, добавить по вкусу сахар или мед. Из сушеных плодов можно делать напар: 20—50 г ягод заливают 2 стаканами кипятка, а затем ставят в духовку на 20 минут. Напар пьют теплым по стакану (или по полстакана) 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

Из черной смородины можно приготовить прекрасное варенье, сиропы, плодово-ягодные вина, настойки, ликеры, джемы, коктейли, квасы. Вот, например, **рецепт лечебного ликера**, который рекомендован народной медициной: стакан ягод заливают таким же количеством водки и добавляют сахарный сироп, а затем настаивают. При простуде напиток принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день, запивая горячим чаем (разумеется, лекарство это не для детей!).

Квас из черной смородины: 5 л прокипевшей подслащенной (2—2,5 стакана сахарного песка) воды остудить, влить в нее литр сырого сока смородины, положить 15—20 г дрожжей, растертых с 1 чайной ложкой сахарного песка, и оставить на день-два в теплом месте. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

Черносмородиновый соус-сироп: 400 г ягод промывают, а затем протирают; пюре кладут в кипящий сахарный сироп (600 г сахарного песка) и варят 2—3 минуты на слабом огне. Подают к пудингам, мороженому, кремам.

Черносмородиновый морс: стакан промытой смородины протирают, отжимают сок, а затем ставят в холодильник; мезгу заливают горячей водой (1 литр), кипятят, затем процеживают и добавляют 0,5 стакана сахарного песка, доводят до кипения, процеживают еще раз и охлаждают, в дальнейшем вливают в отвар охлажденный сок.

Коктейль «Марсианка»: в миксер вливается 2 стакана охлажденной простокваши или кефира и 1 стакан черносмородинового сока, добавляют 2 чайные ложки сахарной пудры и хорошо смешивают. Затем в коктейль кладут 4 кубика пищевого льда.

Яично-смородиновый напиток: взбивают в миксере 2 яичных желтка, вливают стакан черносмородинового сока, 2 столовые ложки лимонного и 4 столовые ложки клубничного сиропов, взбивают в течение минуты и сразу подают.

Молоко с черносмородиновым соком: на 3/4 стакана охлажденного пастеризованного молока — столовая ложка сахарного песка, 2 столовые ложки черносмородинового сока, все размешивают и немедленно подают.

Из листьев и почек смородины можно готовить чай, напар, отвар. Напар из листьев делают следующим образом: 10—15 г листьев заливают стаканом кипятка, затем томят в духовке 10 минут, после чего настаивают 30 минут, затем процеживают и принимают по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в теплом виде. Настой листьев на белом, слегка подслащенном вине можно употреблять по ложке перед едой как тонизирующее средство. При ревматизме рекомендуют следующую эффективную смесь: листьев смородины — 100 г, листьев ясеня — 50 г, соцветий спиреи — 50 г. Стаканом кипятка заваривают 6—8 г смеси, и этот чай равными порциями принимают в течение дня перед едой. Настой имеет приятный аромат, улучшает пищеварение.

Листья смородины незаменимы при солении и квашении овощей.

Ягоды черной смородины употребляют в косметике. Для удаления веснушек и отбеливания кожи незрелые плоды разминают, добавляют столовую ложку меда. Эту смесь наносят на лицо, через 30 минут маску снимают и протирают лицо соком лимона.

Г. СУШКО, врач

И еще несколько советов:

● Если вы посадили черную смородину возле дома, на даче, в саду, не забудьте посадить рядом с нею кусты помидоров, тем самым вы защитите растение от очень опасного вредителя — огневки.

● При размножении черной смородины черенками она нередко поражается смородинным почковым клещиком. Поместите черенки перед посадкой на 3 часа в настой чая (1 г чая залить 0,5 л кипятка и настоять час) а потом уже высаживайте в хорошо увлажненную почву. Черенки сутки не поливайте.

«Наша давняя мечта — стать телефонистами. В этом году мы закончили 8 классов и теперь можем осуществить ее.

Напишите, пожалуйста, как получить эту профессию.

Таня Леонова, Маша Новикова
Марина Герасимова»

Москва

ПОЧТА „РАБОТНИЦЫ"

О том, где можно получить профессии службы связи, спрашивают и Лена Гусева из Горьковской области, Галина Евтюкова из Мурманска и другие наши читатели.

Мы обратились к заместителю начальника управления городских профтехучилищ Государственного комитета Совета Министров РСФСР по профтехобразованию **Э. Г. Сергееву** с просьбой ответить на вопрос наших читательниц.

— Профессию телефониста, телефониста международной связи, телефониста справочной службы ГТС, телеграфиста, оператора связи, кабельщика-спайщика, электромонтера линейных сооружений и абонентских устройств ГТС, электромонтера станционного оборудования и другие можно получить в профессионально-технических и технических училищах связи. В ПТУ принимаются выпускники восьмых классов. Срок обучения в них — три года. Закончившим профтехучилище выдается диплом о среднем образовании и полученной профессии. В технические училища принимают после окончания 10 классов, срок обучения — один год.

Вступительные экзамены во все эти училища не сдают. Заявления принимаются до 25 августа. Начало занятий — 1 сентября.

Такие учебные заведения системы профтехобразования есть во многих городах страны, в том числе и в Москве (принимаются лица, проживающие в Москве и в ближайшем пригороде), Горьком, Мурманске. За справками нужно обращаться в областные управления по профтехобразованию.

Летние заготовки

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

У ягод удаляют плодоножки, моют. Если обнаружены личинки малинового жука, плоды погружают в подсоленную воду (на литр воды — чайная ложка соли) когда личинки всплывут, малину ополаскивают чистой водой.

Некрепкие ягоды предварительно выдерживают в сахарном сиропе в течение 7—8 часов, только потом выкладывают в банки, в которые можно добавить немного вишневого сока. Заливают сиропом. Его концентрация может быть 30—50 процентов (на литр воды — 300—500 г сахарного песка). Банки с ягодами и сиропом пастеризуют: ставят в кастрюли с водой и нагревают до 80°. Во время пастеризации предварительно ошпаренными крышками прикрывают банки. Пол-литровые банки пастеризуют 8—10 минут, литровые — 12—15, после чего закатывают и переворачивают банки вверх дном

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

Вымытые, очищенные от плодоножек ягоды укладывают в банки, заливают сахарным сиропом (500—600 г сахара на литр воды) и пастеризуют при 90° (литровые банки — в течение 15 минут, трехлитровые — 35 минут). В сахарный сироп можно для аромата добавить немного малинового сока.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Ягоды перебирают, отделяют от плодоножки, моют и бланшируют (держат в кипящей воде) в течение трех минут. Затем укладывают в банки и заливают сахарным сиропом (400 г сахара на литр воды). В сироп иногда добавляют вишневый сок, так как черноплодная рябина содержит мало кислоты.

К рябине можно добавить яблоки, нарезанные дольками и бланшированные. Банки с ягодами и сиропом пастеризуют при температуре 85° (пол-литровые — 8—10 минут, литровые — 15 минут).

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК, ГРУШ И МАЛИНЫ

Яблоки и груши режут дольками бланшируют в кипящей воде в течение 3—5 минут и немедленно охлаждают, чтобы не разварились. Малину перебирают и моют. Затем выкладывают в банки, заливают кипящим сиропом (600 г сахара на литр воды) и пастеризуют при 85° (пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15). Можно подвергнуть компот стерилизации — подержать банки в кипящей воде 5 или 8 минут.

КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА, МАЛИНЫ И ЯБЛОК

Яблоки подготавливают так, как описано выше. Затем вместе с крыжовником и малиной выкладывают в банки и заливают сахарным сиропом (500 г сахара на литр воды). Пастеризуют, как обычно.

КРЫЖОВНИК В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Очищенный и вымытый крыжовник помещают в эмалированную посуду, добавляют сахар (500 г на килограмм ягод), добавляют сок малины (200 г сока на килограмм ягод), ставят на огонь и нагревают до 85°, непрерывно помешивая. Через 5—7 минут кастрюлю снимают с огня, горячую массу немедленно выкладывают в предварительно прогретые банки. Закатывают, ставят вверх дном.

МАРМЕЛАД ИЗ КИЗИЛА

Для мармелада берут спелые плоды, удаляют из них косточки и помещают в таз. Добавляют воду (2 стакана на килограмм очищенных ягод) и варят до полного размягчения ягоды. Массу протирают через сито, добавляют 600 г сахара, цедру лимона и варят до загустения, постоянно помешивая

Готовый мармелад выкладывают на эмалированное, смоченное водой блюдо, разравнивают ножом и подсушивают на воздухе. Хранят мармелад в стеклянной посуде.

ВАРЕНЬЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Казалось бы, варка варенья — дело известное. Но и тут есть свои тонкости. Если им следовать, варенье получится особенно вкусным и сохранится долго.

● Ягоды и плоды, предназначенные для варенья, лучше собирать в солнечную, сухую погоду, непосредственно в день варки. Ягоды, снятые в дождь, содержат слишком много влаги, варенье получится водянистым, ягоды разварятся. Клубника, сорванная с гряды утром, бывает сочнее и дольше сохраняется. Ягоды должны быть одинаково спелыми — тогда и варенье будет сварено ровнее. Варенье из земляники или клубники будет вкуснее, если, перебрав ягоды, пересыпать их сахарным песком и дать им постоять 2—3 часа, а затем уже варить.

● Для удаления косточек из вишен советуем пользоваться косточковыбивателем, это ускорит работу и сохранит ягоды от излишних повреждений.

● Посуда для варки варенья должна быть широкой, но не высокой, чтобы жидкость быстрее испарялась.

● Тазы на 2—4 кг ягод наиболее удобны. В больших тазах ягоды нежных сортов (клубника, малина) теряют форму, и варенье получается похожим на повидло.

● Медные (латунные) тазы для варенья должны быть идеально чистыми. Ни в коем случае нельзя пользоваться тазом, на котором есть зеленоватые пятна окиси Перед каждой варкой таз чистят песком или наждачной бумагой; промывают горячей водой и просушивают. Тазы из нержавеющей стали более гигиеничны.

● Варку варенья начинают с приготовления сиропа В таз насыпают сахар, добавляют воды (пропорция ягод, плодов, сахара и воды для каждого сорта варенья особая) и кипятят до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Потом сироп снимают с огня, осторожно кладут в него фрукты или ягоды, вновь ставят на плиту и продолжают варку (для большинства сортов — в течение 30—40 минут). В первые 5—10 минут огонь должен быть слабый, чтобы не получилось много пены, затем огонь постепенно усиливают.

● Пенку, образующуюся в процессе варки, надо периодически снимать ложкой или шумовкой и собирать в глубокую тарелку. Это позволит легко слить обратно в таз сироп, оставшийся под пенкой. Пенка должна быть непременно удалена, иначе варенье может впоследствии закиснуть.

● Чтобы ягоды не сморщивались, надо через каждые 5—7 минут снимать таз на несколько минут с огня; кипение уменьшится, и ягоды впитают сироп.

● В варенье из айвы и груш хорошо добавлять немного лимонной кислоты (на килограмм сахара четверть чайной ложки), предварительно растворив ее в небольшом количестве воды.

● Готовность варенья определяют по следующим признакам:

плоды или ягоды не всплывают на поверхность, а равномерно распределяются в сиропе;

капля горячего сиропа, зажатая между пальцами, при быстром их разъединении образует тягучую нитку;

капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму;

многие фрукты и ягоды (яблоки, айва, абрикосы, сливы) становятся прозрачными.

● Когда варенье готово, его остужают. Надо заранее приготовить посуду, в которой варенье будет остывать. По правилам, хорошо перелить его в фаянсовую или обливную глиняную посуду. Покрывать остывающее варенье крышкой ни в коем случае не следует. Достаточно прикрыть его марлей или чистой (не газетной!) бумагой.

Стеклянные банки для варенья тщательно промывают с содой, ополаскивают горячей водой и сушат. Перекладывают варенье в сухие горячие банки. При этом следят, чтобы ягоды и сироп распределялись равномерно.

● Хранят варенье в сухом прохладном помещении. Банки закрывают пергаментной бумагой, затем картонным кружком, поверх него снова пергаментом и только потом обвязывают шпагатом.

Шпагат предварительно смачивают, высыхая, он плотно стянет банку и преградит доступ воздуху.

● Если варенье засахарилось, его выкладывают из банок в таз или кастрюлю, добавляют 3 столовые ложки воды на каждый килограмм варенья, доводят на слабом огне до кипения и варят 5—8 минут, помешивая. Горячее варенье раскладывают в банки, дают остыть и закупоривают. Однако и переваренное варенье может вновь засахариться. Поэтому используют его в первую очередь.

● Варенье, которое начало бродить или закисать, надо немедленно переварить, добавив на каждый килограмм варенья 200 г сахарного песка. Варенье при этом сильно пенится — пенку надо тут же снимать, прекращая варку Когда варенье перестанет пениться, его в горячем виде разливают по банкам, дают остыть и тщательно закупоривают.

Варенье, подвергнутое вторичной варке, лучше употреблять для киселей, начинок, сладких соусов.

Е. ДЕМАКОВА,
инженер-технолог питания

В новой коллекции Рижского дома моделей одежды — вещи на все случаи. Повседневные и деловые костюмы — юбки, брюки, жакеты, куртки, жилеты разной длины — удобные, хорошо сочетающиеся друг с другом в одном ансамбле.

Одежда для отдыха под веселым девизом «Кто — куда!» представляет собой комплекты, состоящие из комбинезонов, брюк, жилетов, курток и накидок из красочной «болоньи», ярких свитеров. Такая одежда удобна для туристских походов, прогулок по лесу, не сковывает движений, легка.

Особенно эффектно выглядели спортивные вещи, сшитые из тканей типа джинсовой: нарядные белые, синие, красные юбки, брюки, жакеты и блузоны дополнялись маленькими панамками, разноцветными носками и гольфами, бело-синими туфлями на низком каблуке.

В одежде для отдыха преобладает фольклорный стиль — пышные юбки, так называемые «крестьянские» блузки, комплекты из хлопка, имитирующего старинные льняные ткани, отделанные хлопчатобумажными кружевами фабрики «Лента».

Демонстрировалась и праздничная одежда — для театра, деловых официальных встреч. Модные цвета — черный, серый, белый. Строгие пиджаки, напоминающие мужские, укороченные жакеты сочетались с белоснежными блузками романтического стиля.

Среди разнообразных по стилю моделей выделяются модные платья с заниженной линией талии, с напуском на линии бедер, напоминающие платья 20-х годов В них применяются заутюженные складки — от широких до совсем узких, а также плиссе, гофре, защипы, мережки.

Все модели, составившие коллекцию, выполнены из модных тканей — новинок латвийских производственных объединений «Ригас текстилс», «Ригас Аудумс», «8 Марта».

В тесном содружестве работают швейные и текстильные предприятия Латвии Их девиз — «От взаимного творчества — к высокому качеству» — привлек и кожгалантерейный комбинат «Сомдарис», и выпускающую головные уборы фабрику «Ригас Фильтц», и трикотажные объединения «Сарканайц Ритц», «Аврору» Завершается эта работа в фирменных магазинах «Лотос» и «Лаймдота» в Риге, где можно приобрести ансамбль модной одежды.

На наших фотографиях — работы рижских модельеров.

Н. КОЗЛОВА,
искусствовед

Фото Н. МАТОРИНА.

По следам наших выступлений

«А ЕСЛИ ОТХОДЫ — В ДОХОД?»

Корреспонденция под таким заголовком была опубликована в № 4 «Работницы» и «Крестьянки» за этот год. В ней рассказывалось, какую большую пользу можно извлечь из остатков с нашего обеденного стола, если их собрать и вовремя доставить в откормочные хозяйства колхозов и совхозов. На эту публикацию редакция получила много писем-откликов. Да, действительно, дело это для народного хозяйства важное, соглашаются читатели. Некоторые из них вносят свои предложения: больше, в частности, уделять внимания рекламе сбора дешевого корма для свиней. «Даже в Москве я ни разу не видел плакатов, призывающих население собирать пищевые отходы».— констатирует М. Н. Коляев из Одессы. «Почему не использовать возможности телевидения?» — подсказывает жительница Ворошиловграда Е. И. Иванова. Н. С. Кучерявая, рабочая по дому одного из жэков г. Зеленограда, считает: «Очень важно проводить с жильцами дома беседы, объяснять, почему нужно собирать отходы. Там, где эта работа налажена хорошо, пищевых отходов идет в поставку значительно больше». Наши читательницы делятся: редко бывают в продаже полиэтиленовые ведра, такие удобные для сбора отходов. «Убеждена,— пишет А. Н. Скрипниченко из Киева,— каждая хозяйка сама приобрела бы такое ведерко и приспособила его для остатков со стола».

«Работница» и «Крестьянка» получили и официальные ответы. Член коллегии Госплана СССР К. Б. МАЛАХОВ сообщил, что отделам Госплана СССР, разрабатывающим балансы материально-технических ресурсов, дано указание учитывать заявки Советов Министров союзных республик на материалы для изготовления тележек и тары под пищевые отходы и предусматривать соответствующие ресурсы на эти цели в общих фондах Советов Министров союзных республик.

«На предприятиях Министерства строительного, дорожного и коммунального машиностроения СССР ежегодно изготавливается 1800 контейнерных мусоровозов М-30А.— читаем в ответе на выступление журнала заместителя министра **М. В. ЧИПА**.— К концу текущей пятилетки, учитывая заявку генерального заказчика Минжилкомхоза РСФСР, производство машин этой марки будет доведено до 2100 штук ежегодно. Начат выпуск новых мусоровозов КО-413, оснащенных манипуляторами, которые позволят полностью исключить тяжелый ручной труд при загрузке мусора в кузов машины. Уже завершены эксплуатационные испытания новой машины. Их результаты будут рассмотрены на совместном научно-техническом совете Минстройдормаша СССР и Минжилкомхоза РСФСР, на котором будут выработаны конструктивные предложения по усовершенствованию новой машины с тем, чтобы можно было вывозить не только твердый бытовой мусор, но и пищевые отходы. В 1985 году с конвейера сойдет 2500 машин марки КО-413.

П. И. КОРНЕЕВ, член коллегии Министерства сельского хозяйства СССР, сообщает, что научно-технический совет министерства рассмотрел и одобрил «Методические рекомендации по механизации обработки и раздачи свиньям пищевых отходов». Разработаны проекты кормоцехов по переработке пищевых отходов для свиноводческих ферм на 3,6 и 12 тысяч голов. Кормоцеха, подобные экспериментальному в совхозе «Селюты» Витебской области, строятся в ряде хозяйств Украины, Белоруссии и Российской Федерации. В Киеве, Одессе и Челябинске возводятся заводы по переработке пищевых отходов в гранулированные корма мощностью от 100 до 300 тонн в сутки. Сейчас министерство готовит рекомендации по использованию гранулированных пищевых отходов. Для киножурнала «Новости сельского хозяйства» подготовлен сценарий «Пищевые отходы — в дело».

Как сообщил заместитель председателя исполкома Моссовета **С. М. КОЛОМИН**, предложение авторов корреспонденции об упрощении системы организации сбора и вывоза пищевых отходов (свести ее к двум звеньям — к конторе по заготовке неплановых кормов и жилищно-эксплуатационным организациям) заслуживает внимания. Оно будет рассмотрено на очередном заседании московской межведомственной комиссии по контролю за сбором и вывозом пищевых отходов. Выпуск металлических десятилитровых ведер, начиная со следующего года, будет увеличен в полтора раза. До 100 тысяч штук ежегодно будет доведено изготовление пятилитровых полиэтиленовых ведер. В текущем году завершатся эксплуатационные испытания тележек облегченной конструкции (для доставки пищевых отходов к контейнерам), чтобы с 1983 года начать их серийный выпуск.

«Мособлисполком также считает целесообразным упростить систему организации сбора и вывоза пищевых отходов, сведя ее к двум звеньям,— говорится в ответе заместителя председателя Мособлисполкома **Ф. С. НАБЕРЕЖНЕВА**.— Для этого намечено увеличить количество спецавтотранспорта и укрепить его ремонтно-техническую базу. Критика, содержащаяся в корреспонденции «А если отходы — в доход?», признана справедливой. Председателям горисполкомов — Ивантеевского (Л. Г. Угрюмову), Солнечногорского (Ю. А. Слащеву), Подольского (С. В. Зубковскому), Зарайского (Л. Д. Онипченко) — указано на систематическое невыполнение плана сбора пищевых отходов. Начальнику областного управления промышленности товаров культурно-бытового назначения и хозяйственного обихода П. П. Макаренкову и начальнику управления снабжения и сбыта Мособлисполкома В. Е. Мулину указано на недостаточное обеспечение жилищных организаций тарой под пищевые отходы. Назначен новый председатель областной межведомственной комиссии по контролю за сбором, вывозом и использованием пищевых отходов.

«Советам Министров союзных республик разрешено повысить цену на пищевые отходы до 19 рублей за тонну,— сообщил заместитель министра финансов СССР **А. Н. КАМЕНСКОВ**.— Конторам по заготовке неплановых кормов разрешено направлять полученные за счет этого средства преимущественно на дополнительную оплату труда сборщиков пищевых отходов.

Суммы, выплачиваемые дворникам и уборщицам за сбор пищевых отходов, теперь включаются в их заработную плату и при начислении пенсий».

Читательская летучка

Дорогие друзья!

В 1982 году вы были подписчиками нашего журнала, читали его номер за номером. Что-то интересовало вас больше, что-то меньше, с чем-то соглашались, а с чем-то, вероятно, хотели поспорить. И вот на пороге новый 1983 год. Какой же быть «Работнице» в наступающем году? Давайте подумаем вместе. Итак, несколько вопросов к вам, читатели.

1. Материалы каких рубрик читаете вы с особым вниманием и интересом?

2. Наш образ жизни, ценности подлинные и мнимые — об этом не раз вели «Разговор по душам» читательницы журнала. Какие темы хотели бы вы предложить для разговора?

3. Важнейшие события на земном шаре, борьба женщин за мир, жизнь наших современниц за рубежом — какими, на ваш взгляд, должны быть материалы на международные темы?

4. Какие вопросы рабочей жизни ваших производственных коллективов, бригад и участков следует вынести на обсуждение читателей журнала? Куда позовете журналистов в командировки, назовите адреса передового опыта, людей, на которых вам хотелось бы равняться.

5. «Семейные страницы», «Совет да любовь», «Поговорим о наших детях» — постоянные рубрики журнала. Какие проблемы

семейных отношений, укрепления семьи, воспитания детей кажутся вам наиболее важными сегодня?

6. Вопрос к нашим юным читательницам. Что нравится и не нравится вам в «Подружке»? О чем бы хотелось вместе с ней подумать?

7. Какие материалы, посвященные организации общественного быта (работа магазинов, столовых, ателье, прачечных и т. д.), должны появиться, по вашему мнению, на страницах журнала?

8. Что нового подскажете вы для «НОТа в доме»? Каких советов ждете от журнала? Пользуетесь ли вы выкройками, которые даются в приложении?

9. Журнал, очевидно, тоже встречают «по одежке». Что нужно, на ваш взгляд, изменить в иллюстрациях, оформлении «Работницы»?

Ждем ваших предложений.

Пишите нам по адресу: 101458, ГСП, Москва, Бумажный проезд, 14, «Работница». На конверте сделайте пометку «Читательская летучка».

Зимние

Фотоэтюд Н. МАТОРИНА

ПИРОГИ БАБУШКИ НАТАШИ

Для пирогов или пирожков готовится дрожжевое тесто. В кастрюлю влить подогретое молоко, дрожжи разведенные в небольшом количестве молока, положить сахарный песок, яйца, соль. Все размешать, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Добавить растопленный маргарин или другой жир и месить до тех пор пока тесто не начнет отлипать от рук Слегка посыпать его мукой и поставить в теплов место. Дважды, пока тесто бродит, обмять его руками. Часа через два — два с половиной готовое тесто разделать. Пироги или пирожки смазать сверху яйцом и выпекать в духовке.

На 800 г муки (5 стаканов): 2 столовые ложки сахарного песка, 20 г дрожжей, чайная ложка соли, 300 г воды (1,5 стакана), столовая ложка масла или маргарина.

Пироги можно сделать:

С РЫБОЙ И РИСОМ

Филе морского окуня или другой рыбы без костей и кожи нарезать кусками, уложить в сотейник, смазанный жиром, подлить немного воды, посолить и припустить. Готовую рыбу изрубить не очень мелко, положить в посуду с растопленным жиром и добавить отварной рассыпчатый рис, немного белого соуса. В начинку положить соль, перец, измельченную зелень петрушки, укроп, немного пассерованного лука. Перемешать, остудить.

На 500 г рыбного филе: 3—4 столовые ложки масла или маргарина, 4 столовые ложки риса, столовая ложка муки для соуса, луковица, соль, перец по вкусу.

Рисунки Э. РАПУТОВОЙ.

С РИСОМ И ЯЙЦАМИ

Рис перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде, не переваривая. Откинуть рис, а когда отвар стечет, добавить растопленный жир, рубленые яйца, соль.

На стакан риса: 3 яйца, 2—3 столовые ложки масла или маргарина, соль по вкусу.

С КАПУСТОЙ

Свежую капусту мелко нарубить, положить в кипяток и варить не более 3—5 минут, затем откинуть и охладить холодной водой. Отжать от излишней влаги. Переложить в сотейник, добавить молоко, помешивая, припустить, пока молоко не выпарится.

Или: нашинкованную капусту, добавив жир и немного воды, потомить на сковороде под крышкой, пока не станет мягкой.

В готовую капусту положить мелко нарубленные вареные яйца, посолить, поперчить.

На небольшой кочан капусты

рилось выше, изображение и фон находятся в одной плоскости, то при глубоком выжигании рисунок остается на уровне плоскости доски, а фон углубляется.

Работу выполняют следующим образом: вначале вокруг изображения выбирают две канавки, одна будет соприкасаться с фоном, другая — с рисунком, таким образом получится узкая кайма, облегающая границу рисунка. Далее приступают к углублению фона. Для этого пользуются широким ножевидным штифтом. Прикладывая его плашмя, выжигают, как бы срезая, кусочки древесины, стараясь, чтобы поверхность фона была гладкой, после чего подрезается (обжигается) оставшаяся кайма, и рисунок начинает выступать над поверхностью [illegible]. Выбрав фон, переходят к окончательной отделке, пользуясь при этом небольшими ножевидными и обычными штифтами. Закончив обжиг рисунка, можно вновь вернуться к фону, придав ему желаемую фактуру.

ВЫЖИГАНИЕ КИСЛОТАМИ

При декоративной отделке древесины выжиганием, кроме пирографии, можно пользоваться различными кислотами. Под их воздействием древесина приобретает такой же коричневый цвет, что и под действием тепла.

Для выжигания кислотами наиболее подходящим материалом будут твердые [illegible]венные породы — каш[illegible] и груша. Поверхность [illegible] после общей предварительной подготовки покрывают тонким слоем парафина или воска, затем твердым предметом тщательно соскабливают покрытие, выявляя будущий рисунок. После этого всю поверхность с помощью травяной щетки смачивают крепкой серной кислотой.

Парафин или воск играют защитную роль, поэтому в покрытых ими местах древесина останется нетронутой, а в местах, где снят защитный покров, проявится коричневый рисунок.

Действие кислоты на древесину продолжается от получаса до двух часов. В зависимости от времени тон и насыщенность линии или штрихов будут различны.

По истечении этого времени восковой слой и остатки серной кислоты смываются скипидаром или теплой мыльной водой. После просушки разрушенные кислотой частицы древесины удаляют сначала металлической, а затем волосяной щеткой. Для окончательного удаления кислоты всю поверхность выжженной доски смачивают нашатырным спиртом.

Выжигание кислотами можно вести и на темных дощечках, протравленных в коричневый или черный цвет. В этом случае выжженный рисунок будет светлее фона доски.

Для того, чтобы получить коричневый цвет, поверхность доски или фанерки травят раствором, состоящим из 1 весовой части марганцевокислого калия и 20 весовых частей теплой воды. После того как древесина окончательно просохнет, на поверхность доски любым способом наносят рисунок. Затем, взяв 3% раствор лимонной кислоты, кистями и обыкновенными стальными перьями наносят кислоту на рисунок. В тех местах, где был нанесен раствор лимонной кислоты, образуются светлые места, так как раствор кислоты уничтожит частицы краски.

Для получения черного цвета клен или светлый бук пропитывают 10% раствором марганцевокислого калия. В посуду наливают приготовленный раствор, кладут в него дощечки и кипятят в течение часа. Закончив травление, их высушивают на солнце, а затем промывают водой. Далее поступают так же, как на дощечках с коричневым фоном.

Наносить растворы кислот на поверхность доски следует, работая только в резиновых перчатках. Чтобы нейтрализовать кислоту, попавшую на кожу или на окружающие предметы, нужно всегда иметь под руками раствор питьевой соды и воду.

ОТДЕЛКА ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Закончив выжигание рисунка, поверхность тщательно чистят мельчайшей наждачной бумагой. Рисунки, нанесенные способом глубокого выжигания, предварительно обрабатывают стальной щеткой, чтобы удалить толстый обуглившийся слой в глубоких местах. Зачистку шкуркой и щеткой надо производить тщательно, но осторожно, чтобы не повредить мелких штрихов и линий и не скруглить грани выступов.

Выжженный рисунок можно расписать акварельными или масляными красками. Роспись, как своеобразный декоративный прием, дополняет выжженное изделие, делает его ярким и нарядным.

Для росписи по дереву потребуются высокого качества акварельные или масляные краски и достаточный набор мягких круглых и плоских кистей.

Лучшей отделкой выжженных, а затем раскрашенных работ нужно признать вощение. Восковая отделка придает рисунку матовый шелковистый блеск и сохраняет натуральный цвет дерева, вощение совершенно не затрагивает красочный слой, положенный цвет сохраняет свой тон и насыщенность.

ПОПРАВКИ

В журнале № 12 1979 г. на стр. 40 в левом столбце 5-ю и 6-ю строки последнего абзаца следует читать: «...повторить подвиг летчика Гастелло». На стр. 41 в правом столбце в третьем абзаце 6-ю и 7-ю строки следует читать: «...то есть отношение силы тяги к его массе...».

В № 1 на стр. 33 в подписи к Карте размещения основных видов полезных ископаемых Сибири и Дальнего Востока следует читать: 12 — полиметаллические руды, 13 — оловянные руды, 15 — алюминиевые руды, 16 — молибденовые руды.

БЛИНЫ

Кандидаты технических наук Н. КОВАЛЕВ и Н. КАРЦЕВА, сотрудники кафедры технологии производства продуктов общественного питания Ленинградского института советской торговли имени Ф. Энгельса.

Они хранили в жизни мирной
Привычки милой старины;
У них на масленице жирной
Водились русские блины...

А. Пушкин, «Евгений Онегин».

«Блин кругл, как настоящее щедрое солнце. Блин красен и горяч, как горячее всесогревающее солнце, блин полит растопленным маслом — это воспоминание о жертвах, приносимых могущественным каменным идолам. Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей» (А. Куприн).

Старинные русские расходные и столовые росписи донесли до нас отражение этого символа в самом названии блинов — красные. Оно просуществовало в обиходе вплоть до начала нашего века.

Настоящие русские красные блины готовили из пшеничной муки на дрожжах. Во все остальные дни можно было есть «скородумки» (блины на кислом молоке) или блинчики из пресного теста, но на масленой неделе пекли блины непременно из дрожжевого теста. О таком тесте старые люди еще и сейчас говорят «творить», а не «делать», подчеркивая таинственность и значимость процессов брожения, при которых творилось чудо: мертвая мука начинала жить, тесто поднималось и дышало. Еще в глубокой древности, возможно, от жителей Ольвии и других античных греческих причерноморских поселений, через скифов, узнали наши предки секрет приготовления дрожжевого теста. И только несколько веков спустя человеческий разум приподнял завесу над тайной спиртового и молочнокислого брожения, управляемого могущественными ферментами.

Жить и дышать муку заставляет углекислый газ, выделяющийся при спиртовом брожении ее сахаров, он разрыхляет и поднимает дрожжевое тесто.

Чтобы приготовить блины, в подогретой воде (30—35° С) растворяют дрожжи, сахар, соль, добавляют яичные желтки и муку. Все хорошо перемешивают. Посуду с тестом накрывают тканью и ставят на 1—2 часа в теплое место. Затем добавляют растопленное масло, перемешивают, взбитые яичные белки, аккуратно перемешивают и снова ставят для брожения на 2—3 часа. Вот рецепт пшеничных русских блинов: мука 0,5 кг, вода 0,8 л, яйца 1 шт., масло (или маргарин) 20 г, дрожжи 20 г, сахар 20 г, соль 10 г.

Сковороды для выпечки блинов не моют, а очищают: насыпают на них соль, прокаливают и вытирают, потом смазывают растительным маслом, вновь прогревают до образования дыма и протирают. Если этого не сделать, то «комом» может получиться не только первый блин, но и все остальные. Разогретые сковороды смазывают несоленым шпиком или кухонным жиром и нализают тесто. Когда одна сторона зарумянится, блин переворачивают. Румяным блин становится от того, что происходит карамелизация сахаров и образование меланоидинов (от греческого «меланос» — смуглая).

В сдобные блины вместо воды добавляют молоко (или даже молоко со сливками) и яиц берут немного больше.

В северных районах нашей страны готовят блины с добавлением просяной муки. Это древняя традиция: просо некогда было основной сельскохозяйственной культурой славян. В Архангельской области пышные блины из проса называли «топтунами».

Гречневые блины — более позднее изобретение. Добавление гречневой муки не только придает блинам особый вкус и аромат, но и повышает их пищевую ценность, обогащает белком, витаминами группы В.

Древняя традиция печь блины с припеком сохранилась, к сожалению, только в отдельных семьях. А в прошлом веке такие блины готовили повсюду. Что же такое блин с припеком? На сковороду, смазанную ...ром, кладут обжаренные мелко нарезанные ветчину, колбасу, филе трески или судака, сваренные вкрутую и нарубленные яйца, зелень петрушки, укропа, лук, заливают блинным тестом и выпекают. Обратите внимание — о блинах говорят «печь», а не жарить. Это тоже отклики старины: раньше блины пекли в русских печах, и их не надо было переворачивать.

Готовили блины с кашами (пшенной, овсяной), которые добавляли в тесто после первого брожения.

В некоторых областях нашей Родины до сих пор сохранился прекрасный обычай готовить блинцы. Для этого на сковороду или в глиняную плошку укладывают выпеченный блин, смазывают его творогом с яйцами и сахаром, пшенной кашей с тыквой, или овсяной кашей, или пареной рябиной с медом. Затем сверху кладут второй блин, так же промазывают его, накрывают третьим и т. д. Стопку из 5—10 блинов запекают в русской печи или в духовке: нарезают, едят с топленым молоком.

Чрезвычайно любопытный способ приготовления блинов приведен в одном из списков «Домостроя» (XVI век): «Бьют икру много, да процедят сквозь решето

гое, да приложат мучки крупчатой и оне толсты станут, что красные блины, и кладут по три блина на блюдо». Конечно, такие блины были доступны только богатым людям, стол которых ломился от яств. Так, меню одного из обедов знатного боярина включало, кроме 50 блюд блинов, еще «окороки и лопатки 60 блюд, стюдни, полотки гусиные (это половинки тушек гусей, соленые или копченые), языки говяжьи, бараньи и прочих мясных блюд 30, 50 гусей жареных, шти богатые 50 блюд» и т. д. (Роспись кушаньям боярина Бориса Ивановича Морозова, 1656 год).

Крестьянскому люду, когда скудные запасы с трудом позволяли дотянуть до весны, и простые пшеничные блины не всегда были доступны. Грустной иронией звучит песенка-прибаутка:

— Жена, жена! Пеки-ка блины!
— Рада бы печи, да нет муки.
— А нет муки, так так пеки, и без муки.

И пекли «так». В Вологодской, Олонецкой и других губерниях замешивали блины на муке из необрушенного овса. Называли их «колючими», потому, что острые ости овса обдирали горло. Пекли блины из ржаной муки на воде.

Исстари говорили: «Сухой блин горло дерет» — и подавали к нему сметану, масло, мед, икру, рыбу и другие приправы. Небогатые люди приправляли блины рассолом от соленых грибов или конопляным молочком с хреном. Конопляное и маковое молочко еще в Древней Руси широко применяли для заправки кушаний (супов, каш и пр.). Готовили его просто: коноплю или мак толкли, заливали водой и процеживали.

Наряду с блинами широко бытовали блинчики (тонкие блины) и оладьи. Они часто упоминаются в столовых и расходных книгах, в «Домострое» и других письменных памятниках допетровской Руси. А «Роспись царским кушаньям» (1610 — 1613 годы) сохранила для нас их рецепт: «На блюдо блинов тонких, а в них пол-2 лопатки муки крупичатые, 50 яиц, четь ведра молока пресного, 2 гривенки масла коровья»,— что в пересчете на нынешние единицы измерения составляет 3 кг муки, 50 яиц, 2 л молока. По современным рецептурам в блинчики кладут в 4 раза меньше яиц, а молока или воды больше.

В тонкие блины заворачивали различные фарши, ими перекладывали слои начинки в пирогах (блинчатый пирог), запекали в виде каравая, переслаивая рубленными яйцами, мясом, яблоками, творогом и т. д.

Оладьи в старину, как и теперь, готовили из более густого теста, чем блины. Их пекли из дрожжевого или пресного теста (со взбитыми белками), и они получались очень толстыми, или так же, как и блины, готовили с припекой: добавляли в тесто мелко нарезанные яблоки, тыкву, изюм.

УРОК ГЕОГРАФИИ

Возьмите в руки карту земных полушарий: как обширны на Земле водные пространства! Попробуйте, например, водрузить по окружности Земли три флага на равных расстояниях один от другого. На экваторе не найдется для этого трех подходящих «сухих» точек. Не найдется их также и на многих меридианах.

И все-таки эта задача решается довольно просто. Сложнее разместить четыре флага так, чтобы от каждого из них до трех остальных расстояния были одинаковы и чтобы не менее трех из них находились на суше.

Попытайтесь определить четыре равноудаленные точки на поверхности шара, а потом подберите к ним соответствующие географические пункты на карте полушарий.

ПЕРЕСТАРАЛИСЬ

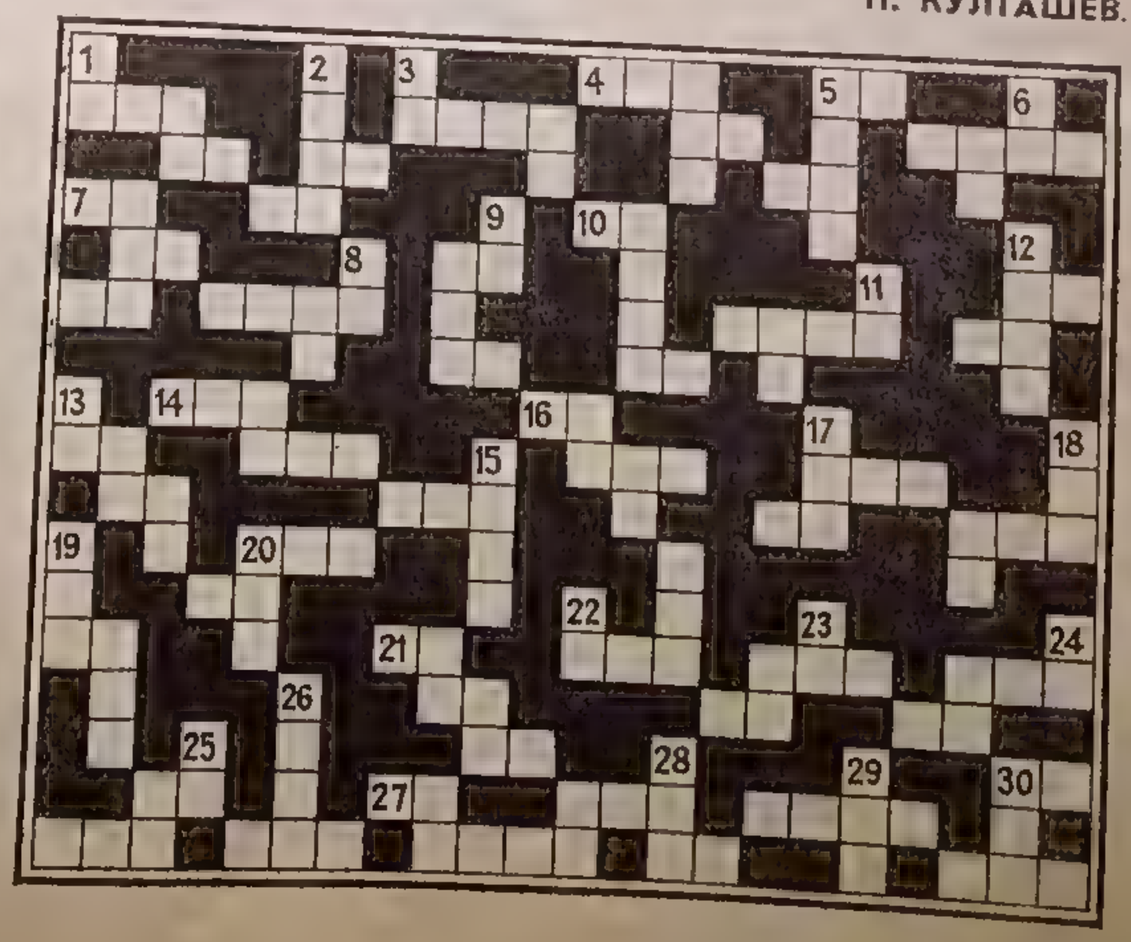
Школьники проводили конкурс на составление развертки куба. На рисунке показан результат их творческих усилий: тридцать разных вариантов, из которых ни один не повторяется дважды!

Но, известно, что развертка куба не может иметь такого большого числа вариантов, значит, наряду с правильными решениями здесь есть и ошибочные Укажите их.

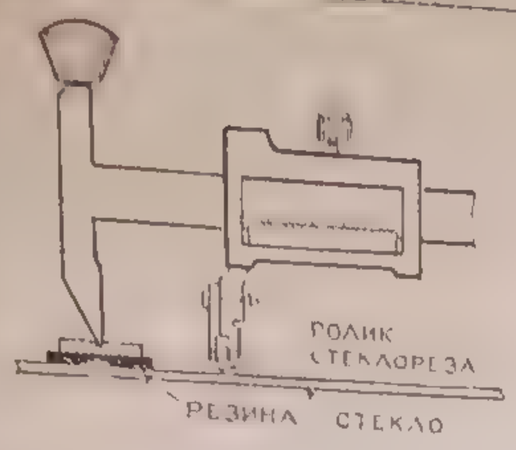
Н. КУЛТАШЕВ.

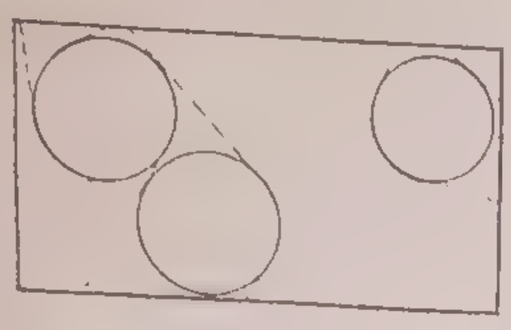
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Тренировка пространственного воображения и умения мыслить логически

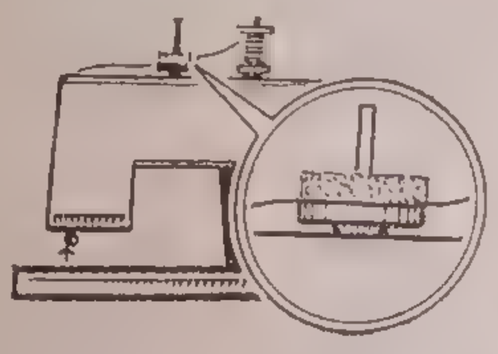


Домашнему мастеру. Советы





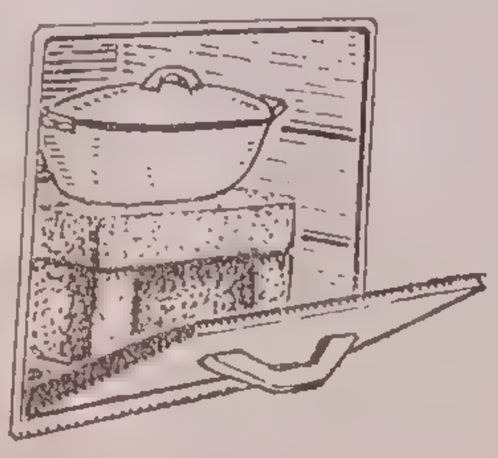
Ю. Лыжин (г. Орехово-Зуево) предлагает способ вырезывания круглых стекол. К одной губке отслужившего свой срок штангенциркуля прикрепляется ролик от стеклореза, пишет он. Другая губка через резиновую шайбу опирается на стекло. Ролик несколько раз прокатывают по кругу, после чего обычным стеклорезом проводят 3—4 касательные, облегчающие скалывание стекла по границам надрезов. Острые кромки зачищают напильником или наждаком под струей воды.



Некачественная нитка с узелками и утолщениями плохо проходит через иглу швейной машины, крайне затрудняя шитье. Устранить обрывы и облегчить работу можно с помощью вощения. Нить сходит с катушки и проходит через канавку в куске воска или парафина. После такой обработки она легко проходит через ушко иглы. Советом поделился А. Гусев (г. Куйбышев).

Нашить на пояс юбки или брюк корсажную резинку так, чтобы складки распределились равномерно, нелегко. Р. Ильин (г. Ленинград) советует сделать из фанеры или крепкого картона распорку, на которую плотно натянуть пояс (наизнанку). Резинку сшить в кольцо, надеть поверх пояса, после чего ее можно пришивать,— складки лягут совершенно равномерно.

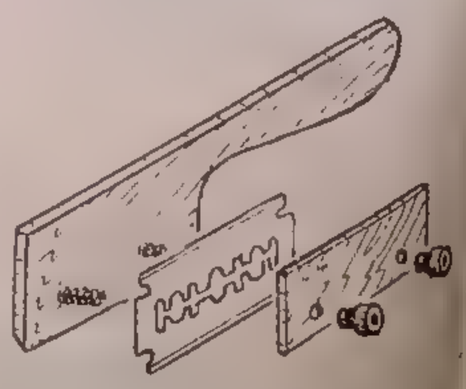
Любители блюд, приготовленных в русской печи, могут готовить их в духовке газовой плиты. Для этого ее нужно чуть-чуть дооборудовать: поместить внутрь несколько кирпичей (желательно огнеупоooных). Духовку как следует прогревают, после чего выключают и ставят в нее кастрюли. Высокая температура держится несколько часов. Советом поделилась Н. Камышенкова (г. Дзержинск).

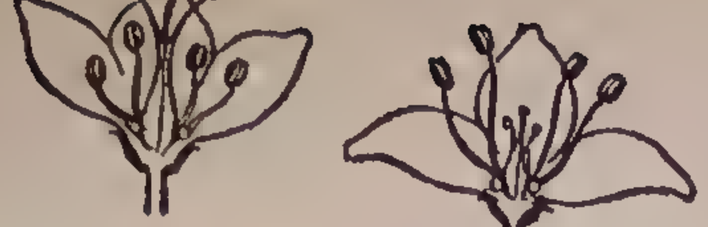


Удобный резак из лезвия безопасной бритвы предлагает А. Арзамасцев (г. Тамбов). Он делается из старой деревянной линейки и винтиков от циркуля. Такой резак облегчает работу и предохраняет руки от порезов.

Работая лопатой, топором или другим инструментом, можно быстро натереть мозоли. Рукавицы защищают руки, но работать в них не всегда удобно, особенно топором, когда требуется большая точность удара. И. Прокопенко (г. Кулебаки) рекомендует надевать на ладонь поролоновое кольцо — оно и от мозолей предохраняет и работать не мешает.

Шерстяные носки в валенках и резиновых сапогах рвутся очень быстро. Чтобы продлить срок их службы, Е. Курашова (г. Москва) советует подшить к подошве носка растянувшийся капроновый подследник или часть капронового чулка.





Вверху — различные типы цветков гречихи: с длинным столбиком и с коротким.

Справа — типы соцветий: кисть (1), щиток (2) и полузонтик (3).

стема, появляющаяся у гречихи довольно рано. И все же дефицит питательных веществ растение ощущает постоянно.

Вот почему, вырастая, гречиха выносит из почвы в два раза больше фосфора, в три раза больше калия и в пять раз больше кальция, чем та же яровая пшеница. И вот почему непременные условия высокой ее урожайности — плодородие и правильное рыхление почвы, достаток влаги.

Лучшие урожаи гречихи получают на черноземе. Хороши для нее и рыхлые, хорошо прогреваемые солнечными лучами супесчаные и суглинистые — легкие и средние почвы. Высеваемая на торфяных почвах гречиха требует внесения фосфорно-калийных, на песчаных—органических и минеральных удобрений, а на почвах с повышенной кислотностью — извести.

Гречиха влаголюбива. Воды она расходует в два раза больше, чем пшеница, и в три с половиной раза больше, чем просо. В период цветения потребность во влаге возрастает в пятнадцать—двадцать раз по сравнению с началом роста.

Все эти условия и характерны для «гречишной зоны» страны, протянувшейся от западных до восточных границ Советского Союза, но традиционные ее районы: Белоруссия, Украина, Центрально-нечерноземные и черноземные области РСФСР. О технологии возделывания гречихи рассказывается на 2—3 стр. цветной вкладки.

НОВЫЕ СОРТА И УРОЖАЙНОСТЬ

Гречиха как сельскохозяйственная культура обладает значительными резервами. В самом деле, если бы удалось реализовать все возможности растения и довести каждый цветок до плодоношения, то есть до зерна, а затем это зерно убрать без потерь, урожай составил бы минимум сто — двести центнеров с гектара, вместо обычных сегодня пятнадцати и рекордных тридцати центнеров.

Что же этому мешает? Прежде всего те особенности гречихи, о которых уже говорилось выше: созревание растения нечетко отделено от других фаз вегетации. Из-за этого едва раскрывшиеся цветки на ней соседствуют с уже зрелыми семенами.

Семена гречихи закреплены непрочно, их легко осыпают ветры и дожди. И гречиху приходится убирать, так сказать, созревшей лишь частично, при созревании, побурении двух третей всех зерен.

Можно, конечно, дать созреть всем семенам растения. Но... вот что в этом случае показывают эксперименты: при побурении $^2/_3$ зерен урожай на опытном участке составил 16 центнеров с гектара, через 9 дней, когда побурели $^3/_4$ зерен,— 14 центнеров, еще через 12 дней при полном созревании (побурели все зерна) —11,5 центнера с гектара. Произошло неизбежное: культурное, одомашненное, казалось бы, растение, зреющая гречиха и внимания не обратила на своего хозяина — человека и осыпала, рассеяла семена, чтобы продолжить свой род, как это делали ее предки, как это делают и сегодня ее дикорастущие родичи... Снизить осыпаемость культуры, вывести сорта гречихи, одновременно и дружно созревающие,— такова одна из задач селекционеров.

Другой резерв в селекции этой культуры открывает такая особенность растения, как высокая приспособляемость к существованию в самых разных климатических и географических условиях.

Коллекция Всесоюзного научно-исследовательского института растениеводства имени Н. И. Вавилова насчитывает более двух тысяч образцов семян гречихи. На территории нашей страны районированы и возделываются одновременно более тридцати сортов этой культуры, приспособленных к условиям освещенности, обеспеченности

Экспериментальные работы на гречишном поле во время цветения

влагой, температуры, характеру почвы и другим условиям районов. Потребности этих сортов столь различны, что многие из них, пожалуй, вряд ли ужились бы рядом на одном поле. У всех свои достоинства и, увы, свои недостатки: идеального и универсального сорта гречихи пока не существует.

Так, северные сорта гречихи — Белорусская, Волжанка и др. скороспелы, нетребовательны к теплу, влаге. И — лишь одна «капля дегтя» — мелкозернисты. Наиболее распространенный в нашей стране сорт Богатырь, как и другие сорта гречихи степной полосы — Шатиловская 5, Большевик,— дают крупное, полное зерно, но менее устойчивы к колебаниям температуры, требовательней к нехватке влаги. Приморские сорта — Амурская, Приморская — отлично переносят избыточную влажность воздуха, но более требовательны к питательным веществам. Сорта горного типа, высеваемые в Бурятии, Туве, некоторых районах Сибири,— своеобразные чемпионы по устойчивости к перепадам температуры воздуха и почвы. Наконец, не следует забывать и о близких родичах — разновидностях дикой гречихи, обладающих поистине завидной жизненной силой. У себя на родине, в Гималаях, они растут, противоборствуя лютым морозам, на высоте четырех с половиной тысяч метров, в Сибири и на Дальнем Востоке встречаются как сорняки вдоль дорог и межей на полях, на песчаных островах и берегах Оби, Енисея, Амура, озера Байкал.

Отбирая во всем этом разнообразии наиболее ценные особенности и свойства, селекционеры непрерывно совершенствуют и улучшают местные сорта гречихи. Именно методами массового и группового отбора растений был получен такой лучший селекционный сорт, как Богатырь.

Но главная задача сегодня — это комплексные исследования селекционеров, физиологов, биохимиков, генетиков. Их общая цель — получение принципиально новых растений, обладающих высокой озерненностью и низкой осыпаемостью, хорошо усваивающих удобрение, устойчивых к холоду, нехватке и избытку влаги. Получение таких сортов позволит значительно расширить границы гречишной зоны, продвинув культуру как на север, так и на юг страны, повысить урожайность этой ценной крупяной культуры.

Лишь один пример увеличения урожайности гречихи. Все хозяйства Нежинского района Черниговской области в среднем за IX пятилетку собрали по двенадцать центнеров зерна с гектара. В 1976 году средняя урожайность равнялась 16,7 центнера. А в колхозе имени М. И. Калинина этого же района средняя урожайность за последние двенадцать лет составила 22,3 центнера.

РЕЗЕРВ УРОЖАЙНОСТИ

Примерно на 18-й и 25-й день после появления всходов (срок зависит от сорта) начинается длительный, продолжающийся фактически до начала уборки урожая период цветения гречихи. Процесс этот можно сравнить с замедленной цепной реакцией: первыми раскрываются цветки на нижних соцветиях главного стебля, через неделю — на боковых ветвях, затем — на верхушках растений.

Переопылить цветки может ветер, однако лишь всемогущий и непостоянный случай определит, куда и сколько этой пыльцы попадет, тем более что у гречихи она тяжелая и липкая.

Разве можно это сравнить с работой насекомых, в особенности пчел, скрупулезно, цветок за цветком облетающих гречишное поле.

Сравнительно недавно удалось установить целый ряд факторов, влияющих на оплодотворение цветков гречихи пчелами. Так, наиболее жизнеспособные и зрелые, готовые к прорастанию пыльцевые зерна образуются глубоко внутри цветка на внутренних тычинках, откуда в естественных ус-

● ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

БЛЮДА ИЗ ГРЕЧИХИ

● **Гречневая каша**—чрезвычайно распространенное блюдо, употребляющееся в пищу как самостоятельно, так и в качестве своего рода кулинарного полуфабриката при готовке других блюд.

Существует несколько способов приготовления этой каши, расскажем о самом быстром.

Крупу-ядрицу промыть горячей водой 2—3 раза, долить кипятком из расчета 2 стакана воды на стакан крупы, посолить по вкусу и варить 20 минут в закрытой кастрюле. За 5—10 минут до готовности добавить сливочное масло.

Каша с маслом подается к столу горячей, молоко, наоборот, заливают в кашу охлажденным.

Существует множество приправ, как бы меняющих вкус обычной гречневой каши. В их числе: мелко нарезанное и поджаренное свиное сало с луком, рубленое крутое яйцо, крошеный ливер, жареные мозги, грибы с луком.

Гречневая каша — один из основных гарниров к жареным мясным блюдам и птице, баранине, свинине, утке, гусю. Как начинка используется она и для пирогов: вместе с рублеными яйцами, вареными и мелко рубленными сушеными грибами, либо бараньей или свиной печенкой.

● **Гречневая каша «размазня».**

Приготовить ее легче всего из продела. На стакан продела 4—4,5 стакана жидкости (вода и молоко). В кипящую жидкость всыпать крупу, варить помешивая. Через 15—20 минут каша готова.

● **Крупеник.** Если у вас осталась холодная каша, из нее можно приготовить

ловиях снять и перенести их могут только пчелы. Изучается также эффект раздражения пчелой тычинок, активизирующий процесс оплодотворения цветка. Так или иначе, практические результаты налицо: урожай гречихи, собранный с полей, обработанных пчелами, повышается на пять-шесть центнеров с гектара, причем с того же гектара собирают и пятьдесят килограммов меда.

Труд крылатых помощников можно намного облегчить, если вывести ульи прямо к гречишному полю. Трудоемкое и хлопотное дело это окупается обычно увеличением урожайности гречихи на одном-двух гектарах.

ЯДРИЦА, ПРОДЕЛ, МУКА...

Какие же продукты питания можно получить из гречишных зерен?

После обмолота зерно поступает на крупяные заводы. Здесь его освобождают от внешнего покрова — лузги (обрушивают) и сортируют по размерам, отделяя ядрицу (крупу из цельных крупных ядер) от так называемого продела (нецельные и более мелкие ядра).

Небольшая часть урожая используется для выработки гречневой муки.

Для выпечки хлеба гречневая мука не используется, так как белки гречихи не образуют, подобно белкам хлебных злаков, клейковины. Но жидкое, сильно пузырчатое тесто из этой муки незаменимо для приготовления блинов, вареников, галушек, лепешек — во всех тех случаях, когда приготавливаемое блюдо должно впитать большое количество жира.

Гречневая мука в смеси с соевой применяется при изготовлении шоколада, в Японии, Корее и Китае из нее делают вермишель.

Зерно гречихи — ценный корм для домашней птицы: кур, индеек, цесарок. Откармливаемые гречневой крупой цыплята растут быстро, хорошо прибавляя в весе. Отруби и мучная пыль, остающиеся после обрушивания зерна, а также мякина и гречишная солома используются как корм для скота.

Листья и цветы гречихи содержат также ценное лекарственное вещество рутин, а из оболочек (лузги) можно добывать целый ряд химических соединений — фенолы, крезол, ванилин, гваякол, сиринговую кислоту и т. д. Значительное содержание полисахаридов в лузге делает ее весьма перспективным продуктом в микробиологической промышленности, при выработке кормовых дрожжей.

Отношение к гречихе как к культуре неприхотливой, возделывание которой якобы не сопряжено с особыми усилиями, кстати, нередко сочетавшееся с нарушением технологии возделывания культуры, привело в ряде случаев к урожаям меньшим, чем ожидалось. Это, в свою очередь, породило разочарование столь же неоправданное, как и поспешное суждение о неприхотливости. Посевы гречихи начали сокращать, заменяя ее культурами «более надежными». Значительно, на сотни тысяч гектаров, сократились посевы гречихи в таких традиционных районах возделывания гречихи, как РСФСР, Украина, Белоруссия. (При этом, заметим, расширились ее посевы в Казахстане, передовые хозяйства которого быстро ощутили выгоды от этой замечательной культуры.)

Производству гречихи придается сейчас большое значение. Повышается материальная заинтересованность хозяйств в расширении посевов, повышении урожайности, увеличении сбора и заготовок зерна этой культуры.

На недопустимое положение с сокращением посевных площадей под гречиху обратили внимание партия и правительство в специальном постановлении «О мерах по увеличению производства и закупок зерна гречихи и проса». Посевы гречихи в нашей стране будут расти.

крупеник. Кашу смешивают с творогом, добавляют молоко или сметану, сырой желток, соль, сахар, растопленное сливочное (или растительное) масло, взбитый яичный белок — все тщательно перемешивают до консистенции густой сметаны и выкладывают на сковороду (или в неглубокую кастрюлю), предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями. Разравнивают ложкой и ставят на 40—50 минут в духовой шкаф.

Примерные нормы: на двести граммов творога добавляется полстакана сметаны, два яйца, 2—3 столовые ложки масла, соль и сахар по вкусу.

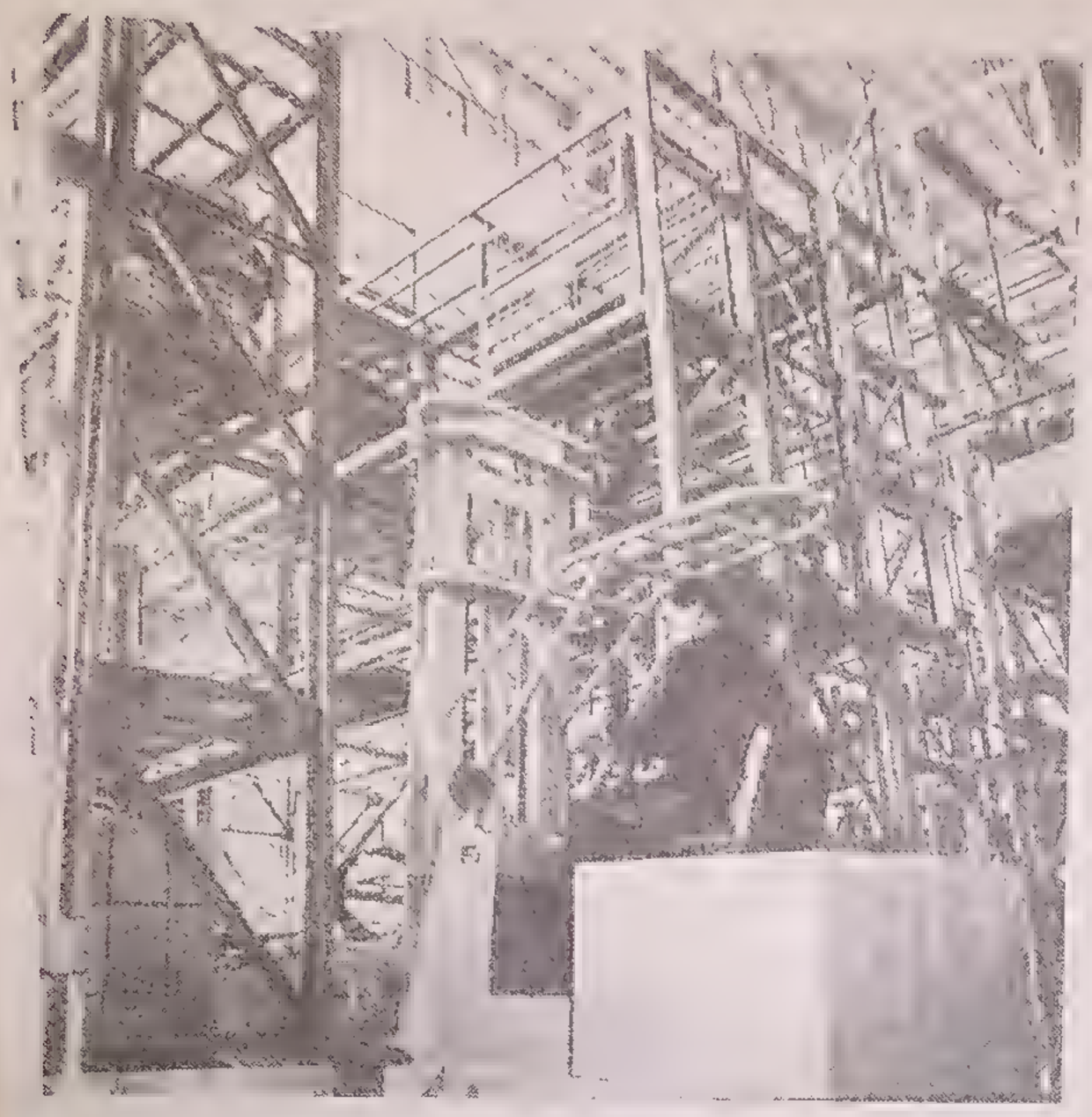
● **Биточки.** Гречневую крупу — продел (100 г) подсушивают в сковороде и засыпают в кипящую воду. Слегка помешивая, варят при слабом кипении до загустения. Образовавшуюся густую массу ставят на 50—60 минут в духовой шкаф, затем, слегка охладив, добавляют взбитое яйцо и перемешивают. Массу разделывают на биточки и, обваляв в сухарях, обжаривают на сковороде с маслом. Подают со сметаной или грибным соусом.

● **Гречневые блины.** Четыре стакана гречневой муки размешать в 2,5 стакана теплого молока, добавив $^3/_4$ стакана разведенных дрожжей. Взбить. Поставить на 5 часов в теплое место, хорошенько прикрыв. За час до приготовления блинов в тесто влить 2 стакана кипящего молока (или воды), прибавить соли по вкусу, дать тесту «взойти» и приступить к выпечке блинов.

Избегая перемешивать тесто, наливать его ложкой на раскаленную сковородку, слегка смазанную маслом (смазывание повторяют перед выпечкой каждого блина).

Поднимающийся и зарумянившийся на сковороде блин смазывают маслом, переворачивают и через несколько секунд снимают, перекладывая на специально подогретую тарелку.

ЗАМЕТКИ О СОВЕТСКОЙ НАУКЕ И ТЕХНИКЕ



«СТЕЛЛАЖИ, РАЗДВИНЬТЕСЬ!»

Водитель электрокара произнес эти слова и направил машину прямо на фронт плотно примыкающих друг к другу стеллажей. А стеллажи, как в сказке, раздвинулись и пропустили в образовавшийся проход электрокар...

Секрет прост: в полу проложены специальные датчики, срабатывающие при приближении погрузчика к соответствующей секции стеллажей.

Такие «бегающие» стеллажи, как показывает опыт, позволяют повысить коэффициент использования площади складских помещений на 60 процентов. Выпускает новинку Комаровский опытный завод в городе Горьком.

ГЕНЕРАТОР ОЗОНА

Озон — трехатомный кислород — один из наиболее сильных окислителей. Он окисляет все металлы, кроме золота и платиновых, а также почти все другие элементы, неорганические и органические вещества.

Сильные окислительные свойства озона позволяют применять его для отбеливания бумаги, масел, обезвреживания и очистки сточных и пищевых вод, для очистки воздуха от вредных химических примесей, для дезодорации и дезинфекции производственных помещений, холодильников, складов пищевых продуктов и так далее. Однако в воздухе допустимы лишь очень малые концентрации озона, так как для человека и животных он чрезвычайно ядовит — более ядовит, чем угарный газ.

Чтобы получать и строго контролировать дозы озона, Дзержинский филиал научно - исследовательского института химического машиностроения разработал установку — генератор озона «Озон-2М». Этот генератор вырабатывает озон из осушенного чистого воздуха или из кислорода. Внешне аппарат представляет собой шкаф, напоминающий бытовой холодильник. В этом шкафу поток воздуха или кислорода пропускается через узкий зазор между трубчатыми электродами, к которым подведено напряжение. Электрический разряд, возбуждаемый электродами, воздействует на проходящий воздух или кислород, и образуются молекулы озона.

Компактность установки, надежность ее работы в течение длительного периода эксплуатации и экономичность ставят генератор «Озон-2М» в ряд лучших мировых образцов.

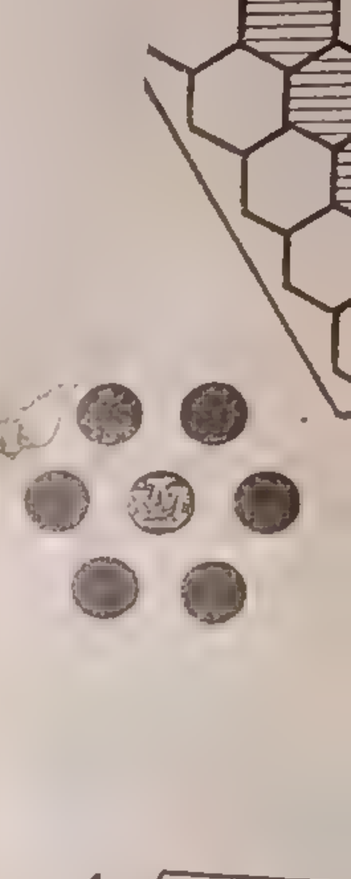
ЗАЩИТНОЕ ПОКРЫТИЕ

Специалисты Всесоюзного научно-исследовательского института синтетических смол разработали композицию «ЗИП» для защиты металлических изделий от коррозии и механических повреждений во время хранения и транспортировки.

«ЗИП» представляет собой резиноподобную массу темно-коричневого цвета и состоит из этилцеллюлозы, пластификаторов, ингибиторов коррозии и ряда специальных добавок.

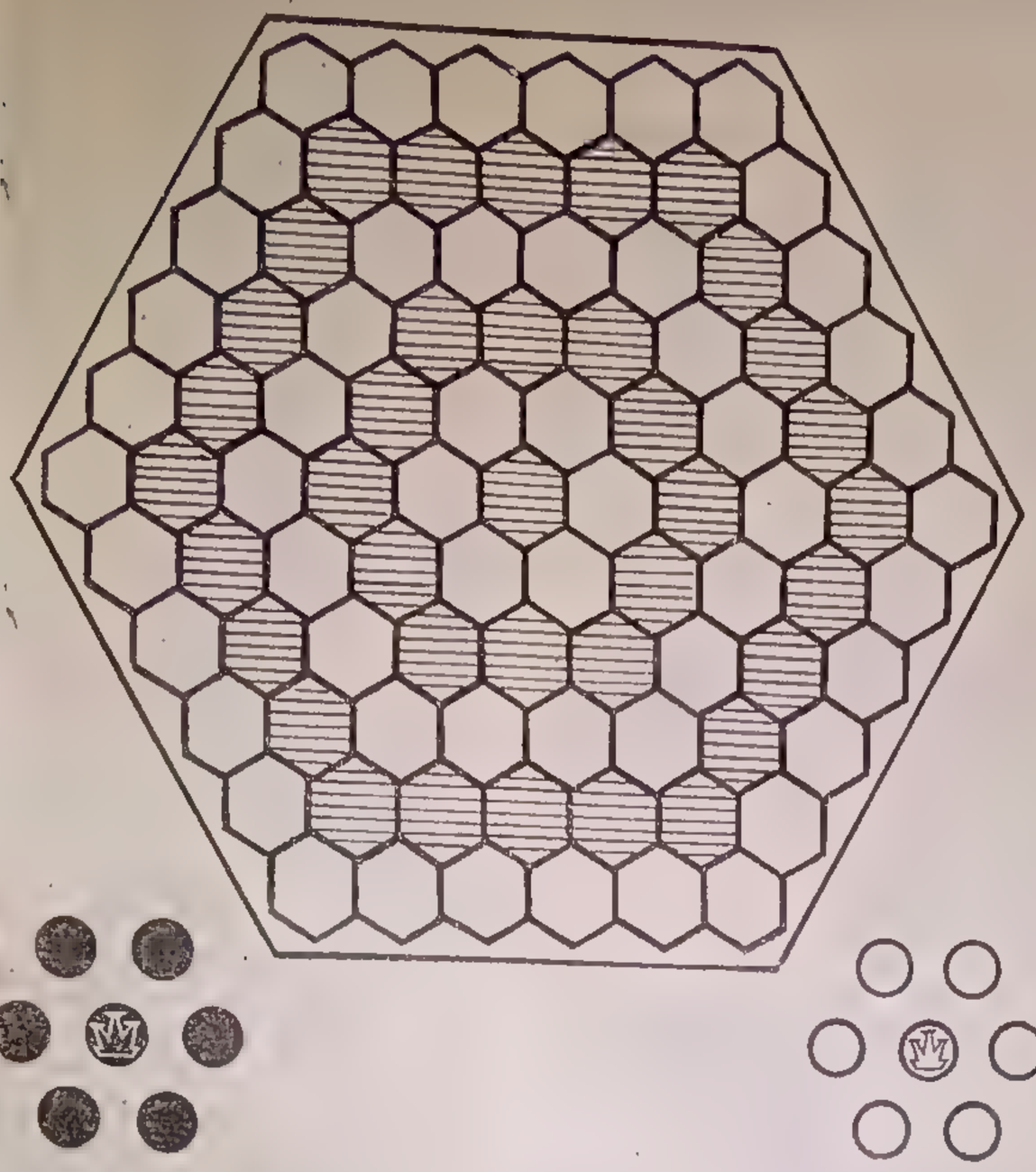
Защитная композиция образует на изделии пленку, которая выдерживает жару до + 60 градусов и холод до — 60 градусов по Цельсию, пленка устойчива к влаге и выдерживает в течение десяти суток туман из агрессивных веществ.

Расконсервация изделий проста: достаточно надрезать пленку — она легко снимается без применения каких-либо приспособлений. Снятую пленку можно растворить в специальном растворителе и использовать снова для консервации металлических изделий.



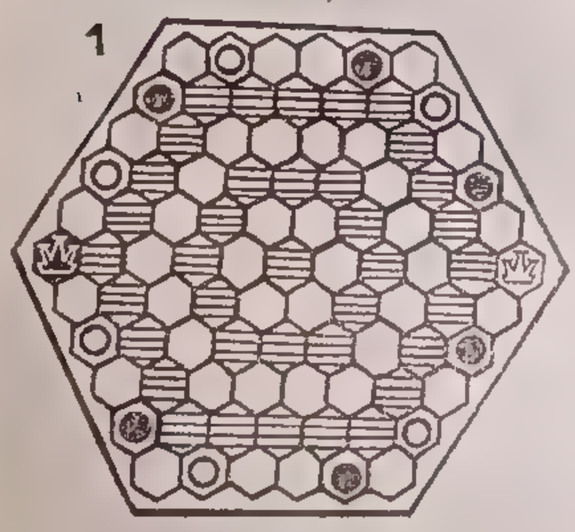
● ЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

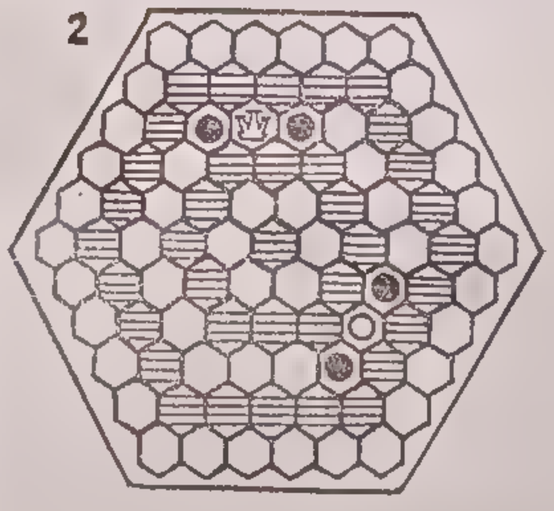
ТЕЛОХРАНИТЕЛИ КОРОЛЕВЫ



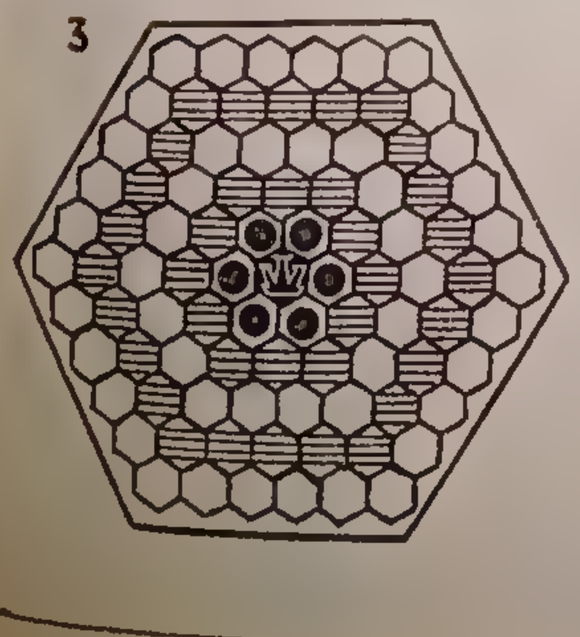
Играют двое. Каждый игрок имеет по 7 фигур, в том числе по одной королеве. Доска изготовляется согласно верхнему рисунку или может быть использована от шестигранных шахмат В. Глинского (см. «Наука и жизнь» № 3, 1979 г.).

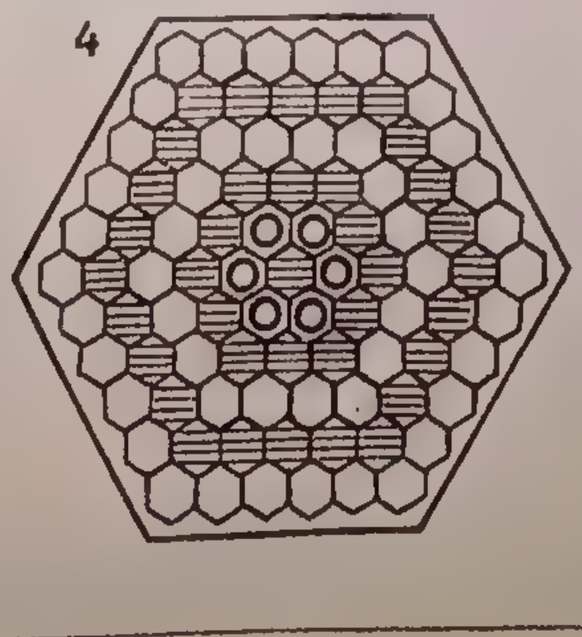
Начальное положение фигур показано на рис. 1. Право первого хода определяется жеребьевкой. Фигуры могут передвигаться на соседние свободные поля в любом направлении, за исключением тех случаев, когда фигура попадает в ловушку (рис. 2). Если в ловушку попадает телохранитель, то играющий этой фигурой должен поставить ее на любое крайнее поле. Если в ловушку попадает королева, то она должна быть поставлена на поле, указанное партнером. В том случае, когда в ловушку попадает одновременно несколько фигур, сначала выводится королева, а в последующие ходы — остальные фигуры.





Партию выигрывает тот, кому удалось первому поставить свою королеву на среднее поле и окружить ее шестью телохранителями (рис. 3). Если игрок окружил среднее поле телохранителями, а королева осталась где-то в другом месте, партия считается им проигранной.





По материалам венгерского журнала «Фюлеш».

НАУКА И ЖИЗНЬ
ПЕРЕПИСКА С ЧИТАТЕЛЯМИ

В июле 1977 года, собирая грибы в лесу, я нашел два перезревших боровика, обрезал с них шляпки со спорами и принес домой.

Я положил эти шляпки на бумагу и выставил на солнце. Скоро шляпки высохли. Их остатки я закопал примерно на пять сантиметров, прямо на корни дуба, росшего неподалеку от дома, и обильно полил их.

Через год на этом месте появился боровик, а в конце сентября — еще два. Раньше белые грибы здесь не росли. Я надеюсь, что в этом году соберу уже больше грибов. Думаю, что мой опыт посева грибов будет интересен и другим читателям.

Я. БАЛОДИС.

Латвийская ССР,
Даугавпилсский район.

КАК ВЫРАСТИТЬ ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ

Кандидат биологических наук Л. ГАРИБОВА.

Большинство ценных лесных грибов находится в сложном симбиозе с деревьями. Их грибница срастается с корнями деревьев, образуя грибокорень, или микоризу. Эти грибы так и называют микоризными. Связь их с деревьями очень сложна и прочна. Грибница микоризных грибов хотя и плохо, но все же может расти без дерева, а вот сами грибы без него образовываться не могут. Развести микоризные грибы в искусственных условиях пока так и не удалось.

Однако вырастить их в лесу возможно, и грибоводы-любители уже накопили достаточно большой опыт. Это—очень полезное дело. Можно значительно повысить продуктивность лесных угодий, особенно в пригородных лесах, грибные запасы которых по ряду причин постепенно уменьшаются.

Способ разведения лесных грибов, о котором рассказывает читатель Я. Е. Балодис, не нов. В России выращивали особенно ценимые белые грибы и рыжики еще с конца прошлого века.

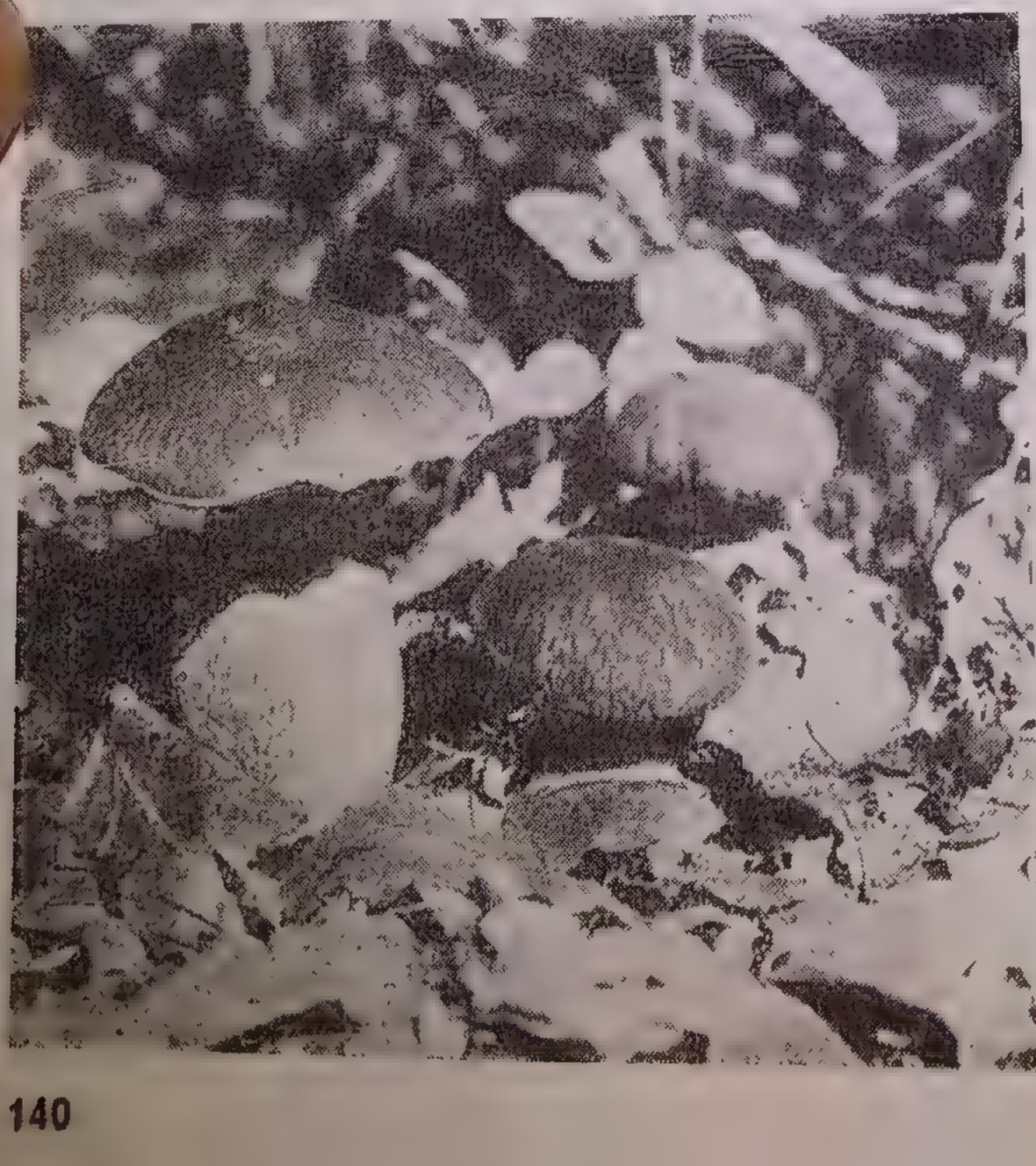
Сейчас любители выращивают в основном белые грибы. Можно использовать густые березовые или дубовые рощи, молодые посадки (от пяти до десяти лет) сосен, елей, дубов. Нужно выбрать место, похожее на то, откуда будет взят посадочный материал (по составу почвы, древостою, характеру подлеска, травяного покрова).

Особенно практиковался в России в конце прошлого и начале этого столетия такой способ. Перезревшие белые грибы заливали в деревянной посуде дождевой водой, выдерживали там около суток, затем размешивали, процеживали через редкую ткань и этой водой с многочисленными спорами гриба поливали выбранные участки.

Еще один способ. На выбранное место переносят небольшие (со спичечный коробок) кусочки грибницы, осторожно выкопанные там, где росли грибы. Тщательно укладывают их в неглубокие ямочки, прикрывают лесной подстилкой и слегка увлажняют. Если погода сырая, увлажнить надо только при посадке, если же сухая, нужно периодически не поливать, а слегка обрызгивать подстилку, чтобы почва под ней была все время влажной.

Третий способ — использование кусочков шляпок созревших грибов. Здесь могут быть разные варианты. Можно раскладывать на разрыхленную лесную подстилку кусочки шляпок свежих созревших грибов. Через три-четыре дня эти кусочки убирают, а подстилку увлажняют. Сажают и подсушенные кусочки шляпок грибов, которые помещают уже под лесную подстилку.

Так разводит белые грибы грибовод-любитель Н. Веселков из Винницы. По его способу у зрелых белых грибов отделяют трубчатую часть шляпки, измельчают на кусочки до 2 куб. см, подсушивают, перемешивая, полтора-два часа. Затем деревянной ло-



НАУКА И ЖИЗНЬ
ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

палочкой приподнимают верхнюю часть лесной подстилки и закладывают туда по два-три кусочка гриба, после чего подстилку уплотняют и поливают. Этот же способ применил и Я. Е. Балодис. Но он поместил подсушенные кусочки грибов на корни дерева, вероятно, облегчая таким образом соприкосновение грибницы, которая вырастает из спор, с корнями ее симбионтного партнера — дерева.

При всех этих способах уже на следующий год можно получить при благоприятных условиях небольшой урожай грибов. Это будут еще отдельные грибы или небольшие семейки. А спустя год можно рассчитывать уже на более значительный урожай.

Необходимо отметить, что такие способы выращивания микоризных грибов еще теоретически не обоснованы, связаны с погодой и так далее. Поэтому могут быть и отдельные неудачи, но они не должны смущать грибоводов-любителей. Можно попробовать выращивать описанными способами и другие лесные грибы.

Сейчас многие делают вырезки из журналов, а как переплести их, не знают. Расскажите об этом.

В. КРАВЦОВ.
г. Пермь.

● ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

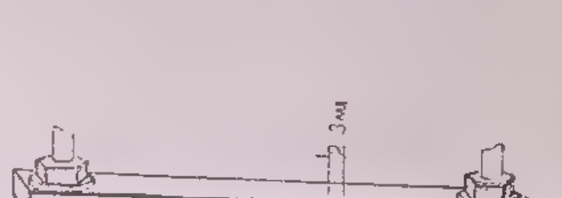
ТЕТРАДЬ ВЫРЕЗОК

Вырезки и отдельные страницы из журналов переплести нетрудно.

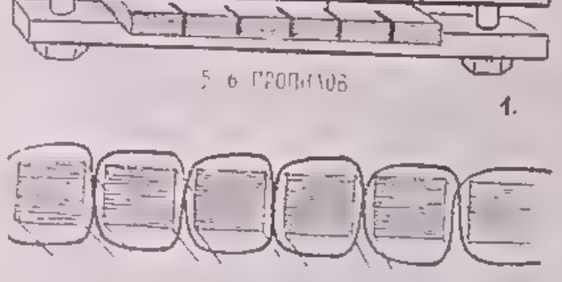
Прежде всего необходимо подобрать листы примерно одинакового формата с хотя бы небольшими свободными полями.

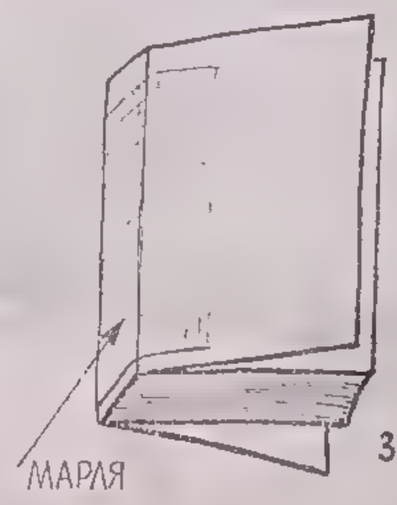
Листы надо подчистить и подклеить, внимательно проверить нумерацию страниц, последовательность материалов. Затем листы складывают вместе и выравнивают по корешку. Сверху и снизу блока надо положить по листу чистой плотной бумаги — форзацы будущей книги.

Смажьте клеем первую и последнюю страницы (у корешков) и приклейте к ним форзацы. Теперь зажмите блок в тиски так, чтобы корешок выступал за края планок на 3—5 мм, и пропилите его шлицовкой или ножовкой по металлу на глубину 2—3 мм (рис. 1). Пропустите через прорези белую нитку (рис. 2), хорошенько промажьте корешок клеем ПВА, не трогая нитки на форзаце. После сушки обрежьте нитки по середине перемычки, опять слегка намажьте клеем корешок и наложите на него кусочек марли (рис. 3). Марля поможет прочнее скрепить книжку с обложкой. Обрежьте блок острым ножом по стальной линейке. Теперь нужно сделать книге переплет.

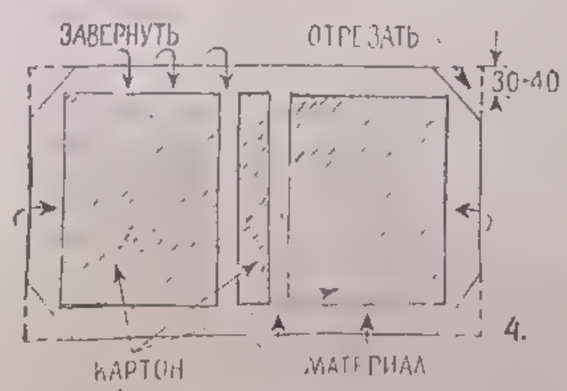


1.

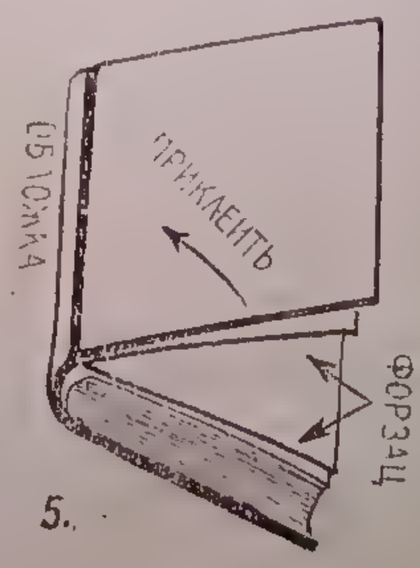

2.



3.



4.



5.

Переплет делается несколько шире книги, поэтому полосы по ширине равны блоку, а высотой на 5—6 мм больше. Изготовьте корешок книги, например, из дерматина или ледерина (полоски для корешка должны быть на 30 мм выше книги и на 50 мм шире ее корешка). Вырежьте также полоску из тонкого картона и приклейте ее внутри корешка, чтобы он был тверже.

Переплетать лучше на столе с ровной пластиковой поверхностью. Положите на стол ткань корешка, наклейте на него полоску тонкого картона. Наложите на ткань крышки переплета.

Чтобы книга имела красивый вид, используйте цветную бумагу, ситец, лавсановую пленку. Из этого материала вырежьте пластину соответственно заданным размерам и наложите на нее крышки, промазав их клеем.

Готовый переплет прикрепите к блоку. Для этого приклейте первый и последний листы форзаца к внутренней стороне крышек. Старайтесь разгладить материал ладонью или тряпкой, чтобы он не коробился. Книга готова, осталось положить на нее груз и высушить (рис. 5).

Если же тематические вырезки небольшие и разного формата, их лучше подшивать и хранить в папках.

Л. АФРИН.

ПЕРЕПИСКА С ЧИТАТЕЛЯМИ

«ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ...»

Нередко складывается ситуация, когда тети у молодых супругов нет, и родители живут отдельно. К тому же, как оказалось после свадьбы, в школе жена училась вождению автомобиля и фрезеровке цветных металлов. Вы же вообще не считали домоводство серьезной наукой. И вот началась семейная жизнь. Вы устроили семейный совет с двумя решающими голосами, договорились о равноправии. У вас большой запас энергии и сил, того и другого хватит, чтобы сдвинуть с места гору Эверест.

Конфликты начинаются на второй месяц. То ли жена сломает коренной зуб о приготовленный вами омлет, то ли вы в гневе уходите из дома, обнаружив в гардеробе чью-то серую мужскую рубашку. И только знакомая штопка на рукаве, сделанная еще вашей мамой, сохраняет молодую семью. Оказывается, жена в виде сюрприза постирала ваши белые сорочки. И вот, после нескольких конфликтов снова собирается совет с одним решающим и одним вашим голосом и находится выход: прачечная и столовая. Идет безоблачная жизнь, но...

Но появляется самый главный член семьи, уже с первых же дней имеющий бесчисленные права. И тут начинается...

Основная проблема после рождения ребенка — это нехватка времени. И что самое обидное — половина израсходованного времени теряется зря.

Нет под рукой чайника. Сколько вы его ищете, 30 секунд? Пустяк. Лишний раз сбегали в комнату? Еще минута. Несколько раз подняли с пола пальто, к которому некогда пришить вешалку? Еще две минуты. А если все эти мелочи и пустячки сложить? Подсчитайте сами...

В то же время, домашний труд можно рационализировать. Опытом в этой области хотелось бы поделиться.

СТИРКА. Неразумно отказываться от прачечной, если вы ею пользуетесь. Детское белье вы все равно, хотя бы первые три месяца будете стирать отдельно и в отдельной посуде, причем не употребляя никаких синтетических средств. Желательно иметь терку для мыла — мыльная стружка бывает в продаже довольно редко. И пока питание ребенка грудное, стирка белья может происходить так: вы нагреваете ведро воды с помощью кипятильника (погорячее). Если в доме горячая вода или газ — дело, естественно, упрощается. Грязные пеленки вы предварительно (как можно быстрей) замачиваете в мыльной воде в ведре. Перед самой стиркой ополосните сразу все замоченные пеленки и получше выжмите. Положите в оцинкованный бак или ванночку и залейте ведром очень горячей воды. Засыпьте 60—65 граммов мыльной стружки и чистой палкой устройте в ванночке небольшую минутную бурю. Теперь идите спокойно по своим делам. Приходите, когда вода в ванночке остынет до температуры, которую выдерживает рука. Минуты три вы перемешиваете все белье руками и... И можете полоскать. Белье прекрасно отстиралось. Разве что придется немного потереть те пеленки, которые вы вовремя не замочили. Воду от стирки можете использовать для замачивания следующей партии. Когда же вы начнете прикармливать ребенка, уже можно будет пользоваться стиральной машиной. Вещи к тому времени будут пачкаться больше, и их полезно будет замачивать на час в растворе хлорамина (200 г на 20 литров воды).

ГЛАЖЕНИЕ — вот следующая проблема. В первые три месяца жизни молодого главнокомандующего семьи глажка — гигиеническая мера. Ведь пеленку малыш через полчаса уже возвращает вам для повторения вышеописанной операции, для него удобна и неглаженая пеленка, лишь бы не было складок. А стерилизацию пеленок можно провести более рационально. Аккуратно сложите все белье (лучше немного недосушенное) в большую кастрюлю, прикройте сложенной вчетверо чистой марлей. Поставьте на плиту таз с небольшим количеством воды, а в него — кастрюлю и кипятите минут тридцать. Если у вас есть духовка, ставьте кастрюлю с бельем в духовку (температурный режим: 110 градусов). Через 15 минут вынимайте белье. Год при таком способе стерилизации пеленки послужат.

КУХНЯ. В столовую вам ходить некогда. А питание всухомятку подорвет ваши и без того исчезающие силы. Следовательно, вы должны готовить сами, но тратить на это минимум времени. Хочу привести несколько рецептов, которые мы с успехом используем. Блюда эти довольно вкусны и питательны. Только не забывайте, готовя на скорую руку, включать в свое меню разнообразные салаты, овощи и фрукты.

Мне хочется порекомендовать молодым родителям печь «Чудо». Она не требует наблюдения за приготовлением блюд. Блюда не пригорают, их можно и передержать во включенной печи до получаса без особых последствий. Помните: кастрюля печи «Чудо» должна заполняться на треть высо-

ты. Для вашей малочисленной семьи это уже двухразовое питание.

ПЛОВ С ЦЫПЛЕНКОМ (и даже рассыпчатый) приготовить просто. Разделайте цыпленка на пять-шесть частей, уложите в кастрюлю «Чудо», залейте четырьмя стаканами воды, рассыпьте поверху стакан промытого риса, раскидайте нарезанные кусочки масла (80 граммов), рассыпьте мелко нарезанную луковицу, накройте крышкой, включите. Час в запасе у вас есть. Перед едой отключите печь и дайте постоять минут десять.

РИС С ПЕЧЕНЬЮ готовится почти так же. Печень от пленок очищайте чуть размороженной. Нарубите на крупные куски, уложите в кастрюлю, посолите, залейте стаканом сметаны, засыпьте стакан риса, налейте три стакана воды, сверху посыпьте черным молотым перцем и крошеным луком. Готовьте, как цыпленка.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КОЛБАСОЙ. Заполните капустой пол-объема печи, уложите мелко нарезанную колбасу (лучше вареную типа любительской). Полейте стаканом посоленной воды (половину столовой ложки соли), раскидайте кусочки масла (от 50 до 100 граммов по вкусу), закройте крышкой, включайте. Через 45 минут приходите есть. Можно капусту уложить пополам с сырым картофелем, нарезанным кубиками.

Как видите, соблюдая принцип одновременной закладки продуктов, вы теряете некоторые питательные вещества, но приобретаете главное для вас — время. После недолгой практики вы научитесь измельчать продукты так, чтобы они поспевали одновременно. Смелее комбинируйте разные продукты и приправы, чтобы не было однообразия. Помните: картофель хорошо сочетается с сыром, брынзой, сметаной, творогом. Печень — с картофелем, фасолью, кисло-острыми соусами и приправами. Камбала любит уксус, грибы — перловую крупу. Курица хорошо сочетается с морковью, рисом. Рис вообще универсальный нейтральный гарнир к любой вкусовой гамме. Комбинируйте смелей, и вы будете вкусно есть.

РЫБНЫЕ СУПЫ. Избегайте брать для супа костлявые породы рыбы. У наваги, крупной трески снимите кожу (навага, кстати, напрасно отвергается, как суповая рыба, вкус у нее не хуже, чем у трески, если суп заправить сливочным маслом), в воду засыпайте одновременно картошку и крупу, а через двадцать минут после закипания — рыбу. Пока варится рыба, пожарьте лук на сливочном масле до золотистого цвета. Заправьте луком и парой лавровых листьев. Суп готов, когда рыба легко отстает от костей, соль кладите одновременно с луком.

СУП ИЗ ЛАПШИ С РЫБНЫМИ КОТЛЕТАМИ (консервы) отличается очень своеобразным вкусом. А простота варки не требует доказательств. Ставите на плиту кастрюлю с двумя литрами воды и чистите картошку. Нарезаете кубиками и засыпаете в воду. Через 30—35 минут вскрываете две банки консервов и разделываете ложкой котлеты на фрикадельки. Засыпаете в кастрюлю полстакана лапши, через три минуты фрикадельки, выливаете томатный соус из банок. Кладете неполную столовую ложку соли, варите еще 5 минут.

ФАСОЛЕВАЯ ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА. Вскипятите воду в чайнике (так быстрей), вылейте кипяток в кастрюлю, поставьте на заранее разогретую плиту. Фасоль прямо в банке слегка разомните ложкой, а в кипяток киньте комок куриного (утиного, говяжьего) жира. Затем, когда опять закипит и покипит минуты три, кладите фасоль по вкусу. В небольшом количестве жира поджариваете лук, красный перец, черный перец горошком, пару помидоров, небольшую морковь, нарезанную соломкой. Через пятнадцать минут отправляете все это в кастрюлю и доводите до кипения. Дайте остыть на плите, потом поставьте на час в холодильник. Ешьте холодную похлебку со сметаной. Если она постоит в холодильнике день — ее вкус заметно улучшится.

ТОРТ ХОЛОДНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ. Банка сгущенного молока, триста граммов любого печенья, двести граммов любых орехов — вот и все, что вам потребуется из продуктов. Хорошо добавить ложку-другую поджаренной молотой сои. Печенье вы перемалываете на мясорубке и замешиваете крутое тесто. Тарелку посыпаете молотым печеньем, на нее кладете «блин» из теста толщиной в один-полтора сантиметра, присыпаете опять молотым печеньем, сверху укладываете чистую тарелку донышком вниз, на нее груз килограмма в два. Ставьте все сооружение в холодильник минимум на три часа. Через день торт будет еще вкуснее, а через два — гораздо вкуснее. Груз, впрочем, через три часа уже можно снять, он на качество торта в дальнейшем влиять не будет.

Если вы печете бисквит из полуфабриката типа «Юбилейного», вместо крема можете использовать сваренное в закупоренной банке сгущенное молоко. Банку с молоком надо варить два часа в кастрюле с водой, не забывая подливать воду взамен выкипевшей.

Если вы смазываете торт вареньем, подержите его минут пять в горячей печи, варенье хорошо впитается в тесто.

ВЗБИВАТЬ БЕЛКИ и приготовлять молочные коктейли помогает обыкновенная маленькая дрель. В патрон этой дрели вставляется ве-

ничек, который буквально за две минуты можно сплести из гибкого одножильного электропривода. Служить такой веничек будет полгода. Три белка взбиваются при помощи дрели за 2—3 минуты.

Запачканную плиту легко очистить пастой типа «Санита», если вместо тряпки взять мелкую наждачную шкурку. Царапин на эмали при такой чистке не будет, а процесс очистки идет гораздо быстрее.

Крупы и прочие сухие продукты храните рядом с плитой. Двухметровые пробежки от плиты к шкафчику с продуктами и обратно могут за день превратиться в километры.

СКОВОРОДУ после жарки залейте горячей водой, поставьте на раскаленную плиту, ножом соскребите крупный нагар, затем вылейте воду и протрите сковороду досуха газетой. Сковорода будет чистой.

МОЛОДУЮ КАРТОШКУ обдайте кипятком и оботрите газетой — вы ее почистили.

Если вы развешиваете белье для просушки рядом с кухней — добавьте в воду для полоскания немного хлорамина (50 г на 20 литров). Белье не впитает неприятных кухонных запахов.

Ну вот, наверное, и все. Напоследок мне хочется дать молодым родителям один самый полезный совет: относитесь к домашнему хозяйству, как к производству. Рационализируя процесс обработки металла на своем станке, не забывайте и о рационализации домашнего хозяйства, пробуйте любые советы, даже если они описаны в художественной литературе. Благодаря книге о фокусах я научился одним взмахом завязывать галстук. Так что советы можно встретить в самых неожиданных источниках. Ищите! Удачи вам в вашей семейной жизни!

С. ЧИНАРОВ.

г. Южно-Сахалинск.

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как долго можно хранить продукты в холодильнике?

На дверце морозильного отделения холодильника имеется маркировка—звездочка. Каждая звездочка указывает температуру — минус 6°С. Выпускают холодильники с одной, двумя и тремя звездочками, то есть в морозильном отделении температура минус 6, 12 и 18°С. При температуре —6°С замороженные продукты хранят три дня. При температуре —12°С — до трех недель. При —18°С можно хранить продукты не больше трех месяцев

Выпускаются ли специальные морозильники для хранения продуктов?

Минский завод холодильников выпускает морозильники МШ-80 и МШ-160. Осваивается выпуск морозильников МШ-220. Бытовые морозильники предназначены для быстрого замораживания продуктов при температуре —25—30°С и длительного их хранения при температуре —18° С.

Рассчитаны эти морозильники на напряжение 220 В Объемы морозильников у них соответственно 80, 160 и 220 литров, масса — 38, 55 и 64 кг.

Режим работы морозильника — «замораживание» и «хранение» — показывают сигнальные лампочки.

Можно заморозить четыре — семь килограммов продуктов в сутки. При режиме «замораживание» холодильный агрегат работает безостановочно. Через 12—24 часа температура в холодильной камере достигает —18°С.

Инженер Д. ЛЕПАЕВ.

РАССКАЗЫ ОЧЕВИДЦЕВ

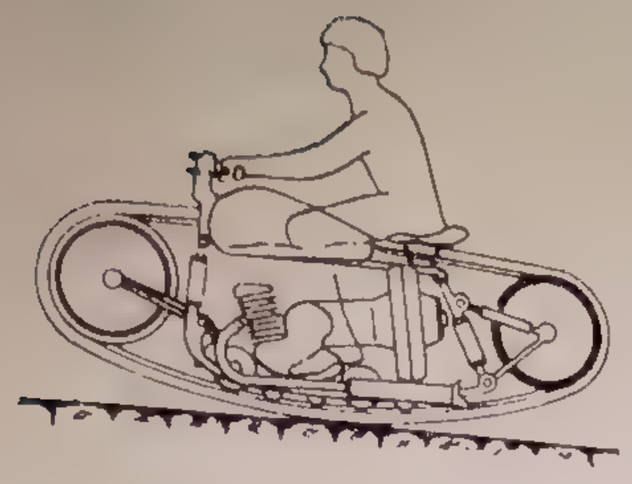
ЛЕГКАЯ ДОБЫЧА

На берегу Сырдарьи на песчаной косе расположилась и вывела потомство колония речных чаек. Белыми комочками прилепились птенцы у кромки воды. Неподалеку от них на коряге, которую занесло весенним половодьем, устроился черный грач. Он все время взлетал с коряги, несся к птенцам и тут же возвращался обратно. Что ему там понадобилось?

Скоро все разъяснилось. Заботливые родители кормили птенцов и то и дело подлетали к ним с рыбкой. Но и грач не зевал. Молнией налетал он на чаек и отбивал добычу. Быст[ро] съедал ее и снова занима[лся] разбоем. Так продолжалось несколько дней. Но однажды утром чайки взбунтовались. На захватчика налетела вся колония. С криком чайки окружили грача, клевали, гнали. Ту[т] уж любитель легкой наж[ивы] спасовал. Грач исчез [и] больше не появлялся.

Ф. ШЕВЧЕНКО

Казахская ССР,
Кзыл-Ординская область.



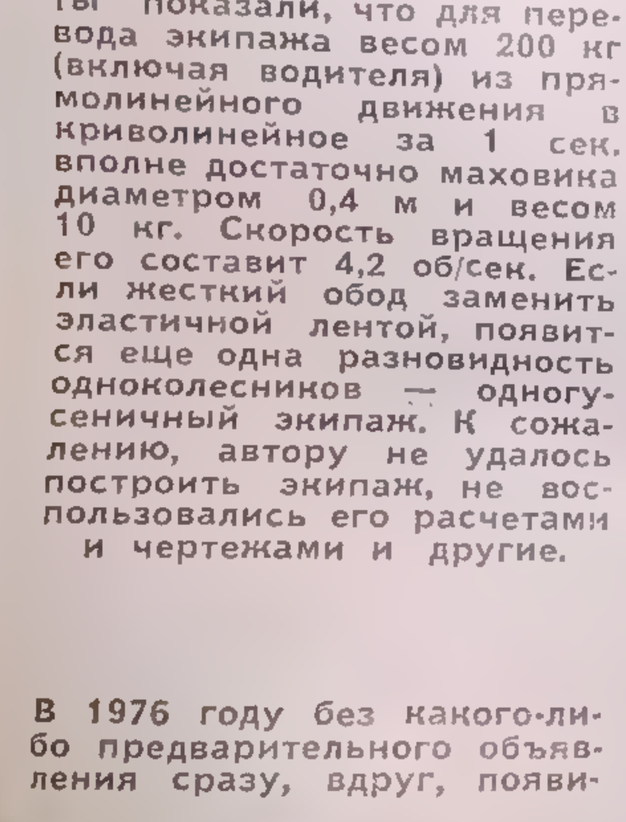
Инженер из Грозного Г. В. Шейн серьезно занялся разработкой одноколесного моторного экипажа, веря в перспективность подобных машин. В самом деле, интрацикл — это самоходная машина, сочетающая достоинства колесного и гусеничного движителей, быстроту движения по обычным дорогам и хорошую проходимость по бездорожью. Расчетным путем он вывел оптимальные характеристики одноколесных экипажей, вывел уравнение гидроскопического момента одноколесного и одногусеничного транспорта. Одновременно им был разработан проект одноколесника по типу второго варианта конструкции В. В. Семова — с волчком. Маховик используется для придания устойчивости и для управления на поворотах. Расчеты показали, что для перевода экипажа весом 200 кг (включая водителя) из прямолинейного движения в криволинейное за 1 сек. вполне достаточно маховика диаметром 0,4 м и весом 10 кг. Скорость вращения его составит 4,2 об/сек. Если жесткий обод заменить эластичной лентой, появится еще одна разновидность одноколесников — одногусеничный экипаж. К сожалению, автору не удалось построить экипаж, не воспользовались его расчетами и чертежами и другие.

В 1976 году без какого-либо предварительного объявления сразу, вдруг, появилась реальная конструкция одноколесного экипажа. Ленинградский инженер Э. Мельников собрал его из детского трехколесного велосипеда, старого мопеда и кое-каких деталей от мотоцикла. Само колесо изготовил из дюралюминиевых швеллеров. Мельников вопреки всевозможным опасениям скептиков в совершенстве освоил управление бегущим обручем. Экипаж имеет большой тормозной путь, но ведь скорость всего 20 км/час. Мало? Для маломощного мопедовского мотора 20 км/час по рытвинам, канавам и снегу не так уж и плохо.

Мельниковская конструкция привлекла к себе внимание. И дело скорей не в самой конструкции, а в том, что, наконец, у нас появился первый «живой» одноколесный экипаж.

Шар в конце концов тоже колесо, считает московский изобретатель В. Попов. Представьте себе полую прозрачную кабину шарообразной или даже эллипсоидной формы. Внутри сиденье с подвесной системой, перемещающееся по шару с помощью велосипедного привода или мотора. Передача на ось шара приводит его во вращение. Получается, что кабина экипажа одновременно является и движителем.

Поскольку опорное давление на грунт невелико, всего около 0,02 кг/см, шароцикл может беспрепятственно перемещаться не только по тропам и дорогам, но и по пахоте, болоту и даже по воде.



Японская фирма «Хонда» объявила постоянный конкурс на проекты новых экипажей. Неожиданные проекты будут реализовываться с финансовой помощью этой фирмы и демонстрироваться на публичных показах. На последний конкурс был предложен 5001 проект, из которых около 50 отобраны для реализации. Среди отобранных есть весьма интересные.

На конкурсе был отмечен и одноколесный мотоцикл, который развивает скорость около 15 км/час. Размещенный внизу балласт повышает устойчивость, а также и вес экипажа, который составляет 200 кг.

Ни руля, ни педалей, ни кабины нет у необычного транспортного средства. Но, несмотря на это, одноколесный моторный самокат, по мнению его автора — американского изобретателя, способен в ряде случаев конкурировать с автомобилем. Американская компания «Франклин» приступила недавно к выпуску подобных автосамокатов.

Последнее слово в увлечении одноколесниками принадлежит недавним выпускникам МВТУ имени Баумана М. Чернину и Ю. Подпругину. В качестве движителя транспортного средства они использовали не колесо, а лишь часть его. Это полусфера, внутри которой вращающиеся дебалансы. Дебалансы с приводом смещены относительно центра тяжести всей системы. Когда они начинают вращаться, полумяч довольно быстро ползет вперед.

НАУКА И ЖИЗНЬ
ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

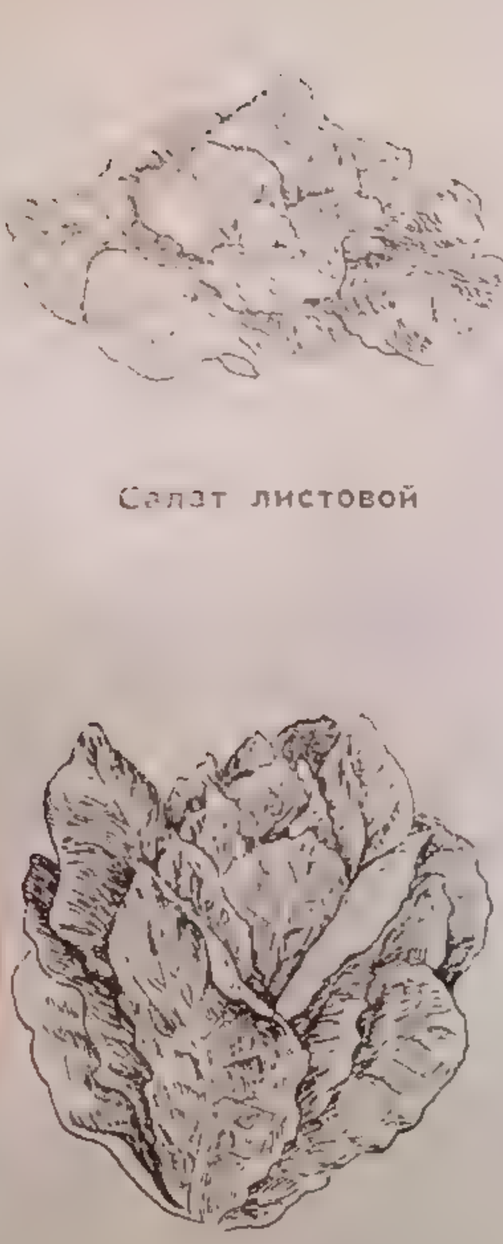
Приусадебное хозяйство

СОЧНАЯ ЗЕЛЕНЬ

А. СТРИЖЕВ

Салат кочанный

Салат листовой



Салат ромен

Салат спаржевый (уйсун)

Салат славится нежными, сочными листьями. Порезав их, присолив, сдобрив сметаной или майонезом, человек получает легкую, витаминозную и вкусную пищу. Салат полезен в любом возрасте, аппетитен во все времена года. И выращивать его несложно, да и участок под салат отводят крохотный — одну-две грядки. Разумеется, в промышленном овощеводстве сочная зелень может занимать обширные плантации. Везде, на приусадебном огороде и на полях, овощ этот продуктивен, доходен.

Салат, по-другому, латук, известен людям с античных времен. Уже в древнейшие времена латук успешно выращивали египтяне, римляне и греки. В среднеевропейских странах овощ освоили в семнадцатом столетии, и с той поры латук приобрел такую популярность, что впоследствии занял ведущее место среди огородных культур. В огромном количестве его потребляют в США. В переводе с итальянского «салат» означает — «соленый», возможно, из-за пикантного привкуса.

За одно лето салат успевает взойти, вырасти и дать семена. Такие растения ботаники называют однолетними. Принадлежит латук к семейству сложноцветных и, следовательно, родствен одуванчикам, цикорию и эстрагону. Корень у него стержневой, разветвленный, листья цельные или рассеченные, окрашены бывают в зеленые и фиолетовые цвета, с их богатейшей гаммой оттенков, от бледных до густых. Из-за укороченной центральной жилки листья получаются складчатыми, гофрированными. Стебли маточников вытягиваются на полтора метра, увенчиваясь желтыми соцветиями. Семена салата мелкие, снабжены летучками.

По срокам потребительской спелости салаты подразделяют на весенние, летние и осенние. Весенние сорта скороспелые, снабжают стол вкусной зеленью в ранние месяцы года. Разводят этот салат как в защищенном, так и в открытом грунте. При поздних посевах дает много цветухи. Летний салат не боится жаркой погоды, потому и высевают его с мая по июль. Ранним стеблеванием не страдает. Для поздних посевов пользуются осенними сортами. Этот салат переносит пониженные температуры и хорошо приспособлен к условиям короткого дня. Устойчив к болезням даже в теплицах и парниках.

Отечественные огородники разводят в основном четыре типа салата: листовой, кочанный, ромен и спаржевый.

Листовой салат убирают рано, в фазе 5—7 листа. В более позднем возрасте овощные достоинства растения уменьшаются. Салат грубеет, начинает цвести. Срывают овощ с корнем, а землю сразу же стряхивают тут же. На грядках листовой салат высевают рядами, отстоящими один от другого сантиметров на 8—10. При более загущенном расположении растения грубеют, теряя свои товарные и пищевые свойства. Причина — недостаток питания. Первый посев начинают в середине апреля, когда только-только поспеет почва. Дражированные семена можно высевать под зиму. Участок под салат выбирают огородный, то есть плодородный, с низкой концентрацией почвенного раствора. Лучшие почвы для этого овоща — легкие, перегнойные, нейтральные. Отзывчив на азотно-калийные подкормки.

Кочанный салат происходит от дикого салата, встречаемого на востоке Средиземноморья, в южной и центральной Европе. Дикий предок горек, невзрачен. Зато его приручeнный потомок сочен, вкусен и горечью почти не обладает (если горчит, то в меру). Завивается кочан, как капуста.

Выращивают этот салат с помощью рассады или посевом

семян в грунт. Считается, что сеяный салат легче переносит засуху.

Высаживают и сеют овощ в продолжение всего вегетационного периода. Расстояния в междурядьях для скороспелых сортов — 25, для поздних — 30 сантиметров. Семена заделывают почти поверхностно, при засушливой погоде — несколько глубже, до полутора сантиметров. Когда растения разовьют третий лист, загущенные посевы прореживают. Эту операцию повторяют и позже, две недели спустя. Выбранные растения пускают в пищу как листовой салат.

Чтобы получить продукцию в защищенном грунте, семена кочанного салата приходится высевать в январе, в пору короткой долготы дня. Потому-то поначалу и необходимо освещать всходы — это благотворно влияет на их рост. В фазе настоящего первого листа сеянцы пикируют в горшочки (дражированные семена можно сразу сеять в горшочки). Рассаду выращивают месяц-полтора, после чего ее высаживают в грунт. Еще месяц спустя салат завяжет тугой, весомый кочан. Весенний урожай — 4 килограмма овоща с квадратного метра посадок.

Ранний урожай в открытом грунте получают также рассадным способом. Рассаду берут месячного возраста, а поздних сортов — вдвое старше. Высаживают так, чтобы корневая шейка была на уровне почвы. Иначе растение загниет. Почвы под кочанный салат не должны быть кислыми, предшественники в поле — пропашные, удобренные навозом. Вспашку и разделку пласта проводят тщательно, когда с осени. Уход за высаженными растениями сводят к рыхлению, поливу и подкормкам. Салат великолепно растет при обильном свете и умеренных летних температурах. В жару и засуху кочаны получаются рыхлыми, слабыми.

Запаздывать с уборкой овоща нельзя. Особенно это касается весенних сортов, склонных к раннему цветению. Срезают кочаны у самой земли, желтые и увядшие листья удаляют на месте. К уборке салата лучше приступать рано поутру или вечером, когда кочаны бывают наиболее свежими. Срезают острым ножом. С гектара снимают до 120 тысяч кочанов.

Сорта кочанного салата подразделяются на: выгоночные, выращиваемые в короткие дни зимних и весенних месяцев; ранние, предназначенные для открытого грунта с мая по июнь; летние, снабжающие продукцией в продолжение целого лета,—нейтральны к долготе дня; зимние, районированные в зоне теплых зим (высаживают в открытый грунт осенью, убирают на следующий год весной).

Кочанный салат годится и для ранней листовой продукции.

Салат ромен дает продолговатый, рыхлый кочан. Причем само растение кочан не завивает, это делают искусственно, связывая листья над центром овоща. Связанные листья, отбеливаясь, становятся исключительно нежными, сочными. Такой прием нельзя применять к растениям неурослым, сильно вегетирующим. Также остерегаются завязывать сырые листья, для чего операцию проводят в яркий, солнечный день.

Чтобы получить раннюю продукцию, необходимо обзавестись сильной и здоровой рассадой. Высаживают ее одновременно с капустой, на севере — под пленочные укрытия. Через месяц-полтора огородник вознаграждается весомыми кочанами. В теплое время семена сеют прямо в грунт, расстояние между рядами 30—45 сантиметров. Последний посев в среднерусской полосе — не позже второй декады июля. Для осеннего потребления салат разводят в парниках и укрытиях. В холода растения закрывают рамами или пленками.

При уборке овощ срезают почти у самой земли. Если продукцию нельзя сразу же использовать (все салаты, кроме спаржевого, хранятся плохо), растения выкапывают с комом земли и так хранят. Всю уборку заканчивают до заморозков: салат с подмороженными листьями быстро портится. В переводе «ромен» означает — «римский».

ДЛЯ ВАШЕГО СТОЛА

У КОЧАННОГО САЛАТА в пищу употребляют не только желтую сердцевину, но и зеленые листья. Благодаря благоприятным соотношениям калия и натрия этот салат обладает регулирующим действием на водный баланс организма. Он также освежает и бодрит, поскольку содержит лимонную кислоту, которой, кстати, много в жилках листьев.

Верхние и поврежденные листья удаляют. Затем кочан моют и подсушивают на решете. Кочерыжку в виде нашинкованной соломки добавляют в блюдо, которое обыкновенно называют тем же словом «салат». В салат добавляют специи, зеленый лук, укроп, немного соли и мелко нарезанную луковицу. Стенки посуды, куда выкладывают салат, рекомендуется натереть чесноком. Соус добавляют непосредственно перед тем, как подать блюдо на стол. Для подкисления можно использовать фруктовый сок, лимон, уксус, пахту или кислое молоко. Можно также добавить сметану или растительное масло, немного сахара. Зеленые салаты обогащают повседневную пищу, ведь они содержат витамины, минеральные вещества, микроэлементы.

САЛАТ «ВЕСНА». Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника или вазочки, расположить «букетами» овощи: свежие огурцы, редис красный, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками, вареные мелкие соцветия цветной капусты или вареную спаржу, нарезанную кусочками по 2,5—3 см, мелко нарезанный зеленый лук. В центре на салат положить кружочки вареных яиц, украсить листиками салата. Овощи слегка посолить. В соуснике подать сметану, слегка заправленную солью перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки; посыпать зеленью.

Картофеля, моркови и цветной капусты или спаржи вареной по 20 граммов на порцию, огурцов свежих — 25, редиса — 25, зеленого салата — 15, лука зеленого — 10, яйцо — 1 шт., сметаны — 40, сахарной пудры — 3, соли, перца — по вкусу.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЫЙ». Зеленый салат перебрать, разделить на отдельные листья, промыть 2—3 раза в большом количестве холодной воды, обдать охлажденной кипяченой водой и переложить на решето или дуршлаг. Перед едой разрезать крупные листья салата на 3—4 части, заправить сметаной, смешанной с мелко рубленным крутым желтком, раствором соли и сахарным сиропом.

Салата — 50 граммов на порцию, сметаны — 20, яйцо, сахарного сиропа — 5,

раствора соли — 3, укропа — 2.

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ. Листья моют, обсушивают и нарезают. Затем добавляют уксус, соль, сахарный песок, заправляют сметаной и посыпают зеленью укропа или петрушки. Можно добавить свежий огурец и сваренное яйцо.

САЛАТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. Листья моют, обсушивают и нарезают. Потом хорошо взбивают растительное масло с уксусом и полученным соусом заправляют салат. После этого добавляют соль и посыпают зеленью.

ОТВАРНОЙ САЛАТ. Кочанчики салата отваривают в подсоленной воде и подают к столу с маслом, сметаной или майонезом. Обычно в пищу салат приготовляют в сыром виде как самостоятельное блюдо и как гарнир к различным блюдам. Реже салат варят.

САЛАТ С ОГУРЦАМИ СВЕЖИМИ. 15—20 кочешков молодого салата выполоскать цельными кочешками. Откинуть на решето, дать стечь воде. Надрезав каждый кочешок крестообразно снизу у стержня, повернуть кочешки донышком вниз, разместить стоймя на блюде, посыпать рубленым зеленым луком и укропом, покрыть ломтиками огурцов. Облить соусом «провансаль», приготовленным из желтков, сахара и растительного масла.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ. Очищенный вареный картофель, огурцы и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, зеленый лук тонко нашинковать, а листья зеленого салата после удаления черешков нарезать на 2—4 части.

Белок сваренного вкрутую яйца мелко изрубить, желток тщательно растереть и смешать со сметаной. Подготовленные овощи заправить раствором соли и сметаной.

Картофеля — 70 г на порцию, помидоров — 50, огурцов — 50, салата — 20, лука зеленого — 10, сметаны — 30, яйцо — ¼ шт., раствора соли — 5, укропа — 2

Спаржевый салат, уйсун, оригинален тем, что у него используют и листья и утолщенные стебли. Как раз из-за вкуса стеблей и сравнивают этот салат со спаржей. Очистив от корки, их варят в подсоленной воде, затем сдабривают маслом и посыпают сухарями. Стебли вырастают метровой длины и толщиной в руку. Листья крупные, продолговатые. Все растение насыщено млечным соком. Свежий уйсун несколько горчит, но стоит его подвялить—и овощ приобретает сладковатый, приятный привкус. Отличается быстрым наращиванием сочной массы.

Разводят салат как рассадным, так и грунтовым способом. На рассаду посев приурочивают к концу февраля, в открытом грунте уйсун сеют с апреля по июнь. Площадь садки 25×50 сантиметров. Срезают овощ по достижении растением потребительской спелости — до появления цветочных стеблей. Переросшие экземпляры с грубой сердцевиной, а потребна сочная и нежная. Спаржевый салат для длительного хранения не срезают, а вырывают с корнем. Хранят в парниках и погребах, без доступа света. Впрочем, на свету быстро портится не только уйсун — всякую зеленую огородную продукцию нужно хранить в темноте.

Бичи салатов — болезни и вредители. Из распространенных болезней назовем две—серую и белую гнили. Серая гниль поражает овощное растение на всех фазах развития. Внешне это проявляется в виде серого налета на листьях, стебле, цветках. Особенно опасно заболевание в теплую, сырую погоду. Белая гниль сперва поражает основание стебля, затем распространяется на листья и стебель, которые из-за этого буреют и загнивают. Больные растения в обоих случаях надо немедленно ликвидировать. Что касается вредителей, то салат повреждают гусеницы совок и слизни. Первые подгрызают основание стебля, вторые нападают на листья. На общей продуктивности овоща вред от насекомых сказывается мало, поэтому в частных случаях им можно пренебречь.

Молодой, свежий салат — самый вкусный и витаминный. Кстати, этот овощ богат еще минеральными солями, микроэлементами и кислотами. Готовят блюда лишь из промытых, обсохших листьев (присутствие воды ухудшает вкус). Приправа к салату — растительное масло, горчица, чеснок, лук и соль. Добавляют еще уксус или сок лимона — по вкусу. Листья режут, но не слишком мелко. Не помешает и накрошенная зелень укропа, петрушки и сельдерея. Салат сдабривают сметаной или майонезом. Кочанный салат можно варить, для этого кочан перевязывают ниткой и опускают в подсоленный кипяток. Едят с маслом, как цветную капусту.

Исстари известно, что салат обладает лекарственными свойствами. Еще римский врач Гален лечил этим овощем от бессонницы. Сочная, оздоровительная зелень успокаивающе действует на нервную систему, улучшает сон. Поистине ценный, незаменимый овощ.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОРТОВ САЛАТА

ЗЕЛЕНЫЙ КРУГЛЫЙ выведен на Донецкой овоще-бахчевой опытной станции. Сорт кочанный, позднеспелый, вегетационный период от 85 до 100 дней. Наиболее благоприятное место для возделывания — области УССР. Семена выращивает Воронежская овощная опытная станция НИИОХ. Сорт скороспелый, с плотными кочанами, высоких вкусовых качеств. Отлично вегетирует на севере и юге страны.

МОСКОВСКИЙ ПАРНИКОВЫЙ селекции ВНИИ селекции и семеноводства овощных культур. Сорт очень скороспелый. Вегетационный период до хозяйственной годности 30—40 дней. Образует довольно крупную розетку нежных, сочных листьев с хорошими вкусовыми качествами. Можно выращивать как в северных, так и южных областях.

КРУПНОКОЧАННЫЙ — ВНИИ селекции и семеноводства овощных культур. Сорт среднепоздний — вегетационный период 70—90 дней. Кочан округлый, крупный, плотный, масса до 500 г. Листья пузырчатые, с волнистым краем, очень хорошего вкуса, слегка хрустящие. Наиболее благоприятно проявляется в северных областях РСФСР и Прибалтийских республиках.

КУЧЕРЯВЕЦ ОДЕССКИЙ — Одесской государственной областной сельскохозяйственной опытной станции. Сорт позднеспелый — вегетационный период от 85 до 95 дней. Кочаны некрупные, внешне красивые, с высокими вкусовыми качествами, рыхлые, с хрустящими сочными листьями. Следует выращивать в южных областях УССР.

ПЕРВОМАЙСКИЙ — Донецкой овоще-бахчевой опытной станции. Сорт среднеспелый, вегетационный период 60—70 дней. Кочаны некрупные, средней плотности. Основные районы возделывания на Украине.

нова, а когда понадобились рабочие руки в цехе № 1 — основном на комбинате — Кимат попросилась туда. Я думаю, это и есть основа ее жизненной позиции — быть на решающем участке. Комплексная бригада, где трудится Кимат, вот уже несколько лет носит звание бригады коммунистического труда.

В 1975 году Кимат Амрутдинова стала коммунистом. Сейчас она член партбюро комбината, член райкома партии. Одним из ее партийных поручений стала помощь женскому совету комбината.

...Сколько проблем у работающей на производстве женщины, известно каждому из нас. И, конечно, первая забота о женщине — это забота о ее детях.

Вот, скажем, такой вопрос. Иногда приходится нам и в субботу работать. Явятся женщины на комбинат, а душа не спокойна. Садики ведь закрыты, значит, ребята дома. Кто приглядит, кто накормит?.. А от того, с каким настроением придет работница производство, зависит и само производство. Вот и решил женсовет, не без участия нашей Кимат, открывать в такие дни на территории комбината детскую комнату. Пока мать работает, с ребятишками занимается кто-нибудь из женщин, а чаще других — инженер Т. Муравьева. И поиграют, и книжки почитают, а то и на специально выделенном автобусе отправятся в зоопарк или посмотреть мультфильмы.

Не раз выбирали земляки Кимат Амрутдинову депутатом городского и районного Советов народных депутатов. Знают люди — ни одно из их пожеланий, ни один из наказов не оставит Кимат-апа без внимания. Это она добилась, чтобы наладили освещение на Нурекском шоссе и оборудовали игровую площадку в детском саду, провели водопровод для жильцов частных домов, заасфальтировали большой участок улицы Юбилейной. Всего не перечислишь.

Вот так живет и работает наша Кимат-апа. Рядом с ней как-то стыдно становится за свои слабости, домашние заботы уже не кажутся тягостными. У меня-то только двое детей, а у Кимат уже семь внуков, и живет эта большая семья одним дружным домом. Четверо ее детей пришли работать на наш комбинат.

Я счастлива, что судьба познакомила меня с таким удивительным человеком. От всей души хочу поздравить нашу Кимат-апу с присвоенным ей недавно званием «Заслуженный строитель Таджикской ССР».

Т. МОСКАЛЕВА,
инженер-технолог.

г. Орджоникидзеабад,
Таджикская ССР.

Подписом вместо

ОБИДНО ЗА БАБУШЕК

Уважаемая редакция! Пишу вам по просьбе многих бабушек. Начну с примера. В канун дня 8 Марта одна из бабушек забирает внучку из детского сада. Девочка бережно несет какой-то рисунок. «Подарок маме,— гордо объясняет она бабушке,— ведь завтра мамин день». «А для меня ты что-нибудь нарисовала?— спрашивает бабушка.— Восьмое марта — это ведь и мой день тоже». Внучка удивлена: «Нет. Воспитательница сказала — это мамин день».

Я знаю эту семью, знаю, что ребенок искренне привязан к бабушке, но девочка еще мала, чтобы самой сообразить, как дорого пожилому человеку ее поздравление

После выхода на пенсию мне пришлось растить внучку, гулять с нею. Понятно, что перезнакомилась со многими детьми и, конечно, с теми, кто их сопровождает. Маму с малышом встретишь нечасто, в основном гуляют бабушки. Даже если ребенок в детском саду, отводит его и забирает бабушка, она же выхаживает его, когда приболеет. Вы скажете: да это естественно! Согласна. Но почему же не считается таким же естественным, что 8 Марта — праздник не только мамы, но и бабушки? Почему выпускаются открытки с красивой надписью «Дорогую маму поздравляю», а открытки со словами «Поздравляю любимую бабушку» не встретишь? Или просто такие не попадались мне на глаза?

А. ЛЕМАЕВА

г. Москва.

Комментарии не лишни

ЗАКРЫТ НА УЧЕТ

«Недалеко, в нескольких трамвайных остановках от моего дома, есть специализированный хозяйственный магазин. Как-то кончился у меня стиральный порошок. Приезжаю в магазин. На дверях висит лаконичное объявление: «Учет». Ни даты, когда магазин закрылся, ни сообщения — на какой срок. Решила поехать назавтра. То же самое. И на третий день, и через неделю магазин был закрыт, а на дверях висело прежнее объявление.

Я работаю, у меня семья. Сами понимаете, свободного времени не много. Попробуй угадай, когда откроется магазин. Вот и хотелось бы узнать, существует ли какой-то порядок в этом деле.

Л. ЗАВЬЯЛОВА».

г. Ленинград.

ОТ РЕДАКЦИИ: Как нам сообщил начальник контрольно-ревизионного управления Министерства торговли РСФСР **Юрий Михайлович Кокорев,** *инвентаризация товаров и материальных ценностей, или, как ее называют, учет, проводится в магазинах (отделах, секциях магазинов) не чаще двух раз в год. Закрывать магазины (отделы, секции) с большим количеством товаров или широким их ассортиментом разрешается не более чем на один рабочий день для продовольственных магазинов и не более чем на два рабочих дня для промтоварных и смешанных магазинов. В магазинах, которые имеют отделы или секции, инвентаризацию проводят по отделам и секциям, не закрывая все торговое предприятие. Учет на предприятиях мелкой розничной сети (в киосках, ларьках, палатках и т. д.), а также в небольших магазинах с узким ассортиментом товаров должен проводиться в нерабочее время без прекращения торговли.*

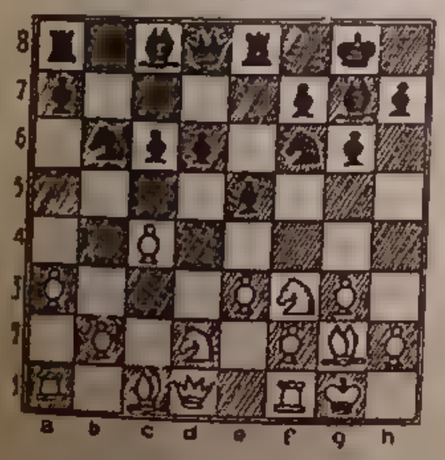
Администрация, закрывая магазин на учет, обязана сообщить населению адреса ближайших магазинов, торгующих теми же товарами.

Торговым организациям запрещается закрывать на учет несколько однородных магазинов в одном микрорайоне города.

К сожалению, как видно из писем, приходящих в редакцию, сроки учета подчас значительно превышают установленные нормы. Причины этого, как объяснили нам в Министерстве торговли РСФСР, иногда кроются в нехватке кадров, плохой механизации погрузочно-разгрузочных работ, в том, что складские помещения при иных магазинах не отвечают современным требованиям. Но даже если это так, работникам магазинов не следует забывать о покупателях, извещать их о точной дате открытия магазина.

НЕИСЧЕРПАЕМЫ

Татьяна Розенфельд (Харьков) — Людмила Корнеева (Минск).

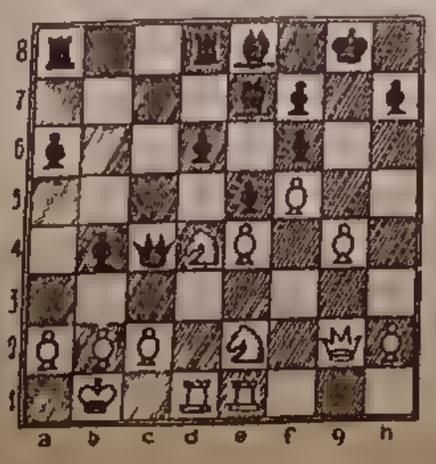


12. c5! Kbd5 13. cd Ф:d6 14. Kc4 15. Cd2 Cg4 16. h3 Cf5 17. Лc1 Ke4 18. Ca5! Фb7 19. Kh4! Фd7 20. K:f5 Ф:f5 21. C:e4 Ф:e4 22. Kd6, и черные, понеся материальные потери, вскоре сдались.

Если лет 15—20 назад лучшие шахматистки страны представляли Тбилиси, Москву, Ленинград и Киев, то теперь среди сильнейших — гроссмейстеры и мастера из Риги и Красноярска, Львова и Фрунзе, Горького и Алма-Аты, многих других городов.

Недавно на крупном женском международном турнире в Сочи успешно боролась с именитыми соперницами молодой инженер с «Уралмаша» международный мастер Людмила Саунина.

Ее партия с подмосковным мастером Татьяной Чеховой вскоре после дебюта пришла к такой позиции.



Игравшая белыми Саунина с исключительной энергией проводит атаку на ослабленную позицию неприятельского короля.

20. Kf3 Cc6 21. Kg3 a5 22. g5! Kph8. На 22... fg очень сильно 23. f6! C:f6 24. Kh5 с разгромом.

23. gf C:f6 24. Kh5 Лg8 25. Фh3 Ce7 26. f6 Cf8 27. Kg7! C:e4.

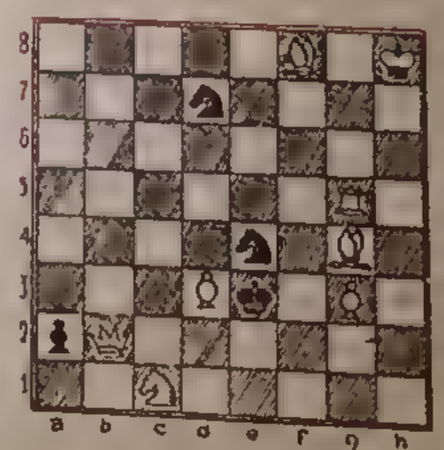
Нельзя было и 27... C:g7 из-за 28. Kg5!, но и ход в партии допускает удивительно красивый финал.

28. Л:e4! Ф:e4 29. Kg5 Фg6 30. Ф:h7+!!

Черным пришлось сдаться, чтобы не допустить после 30... Ф:h7 31. K:f7 редчайшего в шахматах мата: гибнущий король заматован одними фигурами (даже без пешек).

* * *

Попробуйте решить задачу украинских шахматных композиторов В. Мельниченко и В. Руденко, отмеченную в 1977 году первым призом на одном из международных конкурсов.



Белые начинают и дают мат в два хода.

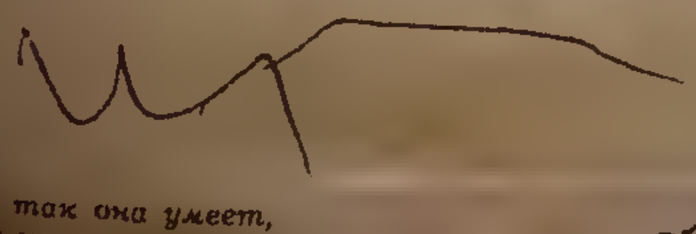
* * *

Решение этюда братьев Платовых, опубликованного в № 12 за 1980 год.

1. b7 Лd5+ (Если 1... Лd8, то 2. Kd6+ Kpd5 3. Kc8. На 1... Лd1 следует 2. Kd6+ и 3. b8Ф).

2. Kpb6! Лd8 3. Kd6+ Kpf3 4. Kc8 Лd1 5. Kd6!

Теперь нельзя 5... Л:d6 из-за 6. Kpc7 и 7. b8Ф, а от угрозы 6. Kb5! защиты нет.



«Если так она умеет,
Я еще не так смогу!»

ского
Леонид ВЕРИН

нова, а когда понадобились рабочие руки в цехе № 1 — основном на комбинате — Кимат попросилась туда. Я думаю, это и есть основа ее жизненной позиции — быть на решающем участке. Комплексная бригада, где трудится Кимат, вот уже несколько лет носит звание бригады коммунистического труда.

В 1975 году Кимат Амрутдинова стала коммунистом. Сейчас она член партбюро комбината, член райкома партии. Одним из ее партийных поручений стала помощь женскому совету комбината.

...Сколько проблем у работающей на производстве женщины, известно каждому из нас. И, конечно, первая забота о женщине — это забота о ее детях.

Вот, скажем, такой вопрос. Иногда приходится нам и в субботу работать. Явятся женщины на комбинат, а душа не спокойна. Садики ведь закрыты, значит, ребята дома. Кто приглядит, кто накормит?.. А от того, с каким настроением придет работница на производство, зависит и само производство. Вот и решил женсовет, не без участия нашей Кимат, открывать в такие дни на территории комбината детскую комнату. Пока мать работает, с ребятишками занимается кто-нибудь из женщин, а чаще других — инженер Т. Муравьева. И поиграют, и книжки почитают, а то и на специально выделенном автобусе отправятся в зоопарк или посмотреть мультфильмы.

Не раз выбирали земляки Кимат Амрутдинову депутатом городского и районного Советов народных депутатов. Знают люди — ни одно из их пожеланий, ни один из наказов не оставит Кимат-ала без внимания. Это она добилась, чтобы наладили освещение на Нурекском шоссе и оборудовали игровую площадку в детском саду, провели водопровод для жильцов частных домов, заасфальтировали большой участок улицы Юбилейной. Всего не перечислишь.

Вот так живет и работает наша Кимат-апа. Рядом с ней как-то стыдно становится за свои слабости, домашние заботы уже не кажутся тягостными. У меня-то только двое детей, а у Кимат уже семь внуков, и живет эта большая семья одним дружным домом. Четверо ее детей пришли работать на наш комбинат.

Я счастлива, что судьба познакомила меня с таким удивительным человеком. От всей души хочу поздравить нашу Кимат-алу с присвоенным ей недавно званием «Заслуженный строитель Таджикской ССР».

Т. МОСКАЛЕВА,
инженер-технолог.

г. Орджоникидзеабад,
Таджикская ССР.

Первое место

ОБИДНО ЗА БАБУШЕК

Уважаемая редакция! Пишу вам по просьбе многих бабушек. Начну с примера. В канун дня 8 Марта одна из бабушек забирает внучку из детского сада. Девочка бережно несет какой-то рисунок. «Подарок маме,— гордо объясняет она бабушке,— ведь завтра мамин день». «А для меня ты что-нибудь нарисовала?— спрашивает бабушка.— Восьмое марта — это ведь и мой день тоже». Внучка удивлена: «Нет. Воспитательница сказала — это мамин день».

Я знаю эту семью, знаю, что ребенок искренне привязан к бабушке, но девочка еще мала, чтобы самой сообразить, как дорого пожилому человеку ее поздравление.

После выхода на пенсию мне пришлось растить внучку, гулять с нею. Понятно, что перезнакомилась со многими детьми и, конечно, с теми, кто их сопровождает. Маму с малышом встретишь нечасто, в основном гуляют бабушки. Даже если ребенок в детском саду, отводит его и забирает бабушка, она же выхаживает его, когда приболеет. Вы скажете: да это естественно! Согласна. Но почему же не считается таким же естественным, что 8 Марта — праздник не только мамы, но и бабушки? Почему выпускаются открытки с красивой надписью «Дорогую маму поздравляю», а открытки со словами «Поздравляю любимую бабушку» не встретишь? Или просто такие не попадались мне на глаза?

А. ЛЕМАЕВА

г. Москва

Комментарии не лишни

ЗАКРЫТ НА УЧЕТ

«Недалеко, в нескольких трамвайных остановках от моего дома, есть специализированный хозяйственный магазин. Как-то кончился у меня стиральный порошок. Приезжаю в магазин. На дверях висит лаконичное объявление: «Учет». Ни даты, когда магазин закрылся, ни сообщения — на какой срок. Решила поехать назавтра. То же самое. И на третий день, и через неделю магазин был закрыт, а на дверях висело прежнее объявление.

Я работаю, у меня семья. Сами понимаете, свободного времени не много. Попробуй угадай, когда откроется магазин. Вот и хотелось бы узнать, существует ли какой-то порядок в этом деле.

Л. ЗАВЬЯЛОВА».

г. Ленинград.

ОТ РЕДАКЦИИ: Как нам сообщил начальник контрольно-ревизионного управления Министерства торговли РСФСР **Юрий Михайлович Кокорев,** *инвентаризация товаров и материальных ценностей, или, как ее называют, учет, проводится в магазинах (отделах, секциях магазинов) не чаще двух раз в год. Закрывать магазины (отделы, секции) с большим количеством товаров или широким их ассортиментом разрешается не более чем на один рабочий день для продовольственных магазинов и не более чем на два рабочих дня для промтоварных и смешанных магазинов. В магазинах, которые имеют отделы или секции, инвентаризацию проводят по отделам и секциям, не закрывая все торговое предприятие. Учет на предприятиях мелкой розничной сети (в киосках, ларьках, палатках и т. д.), а также в небольших магазинах с узким ассортиментом товаров должен проводиться в нерабочее время без прекращения торговли.*

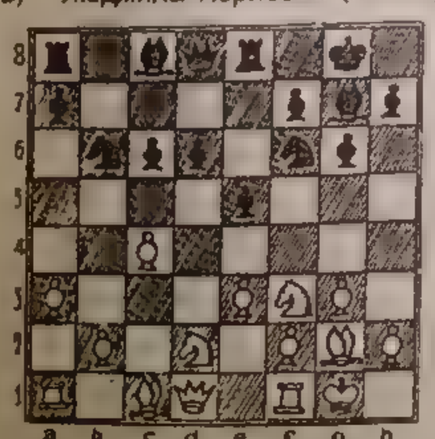
Администрация, закрывая магазин на учет, обязана сообщить населению адреса ближайших магазинов, торгующих теми же товарами.

Торговым организациям запрещается закрывать на учет несколько однородных магазинов в одном микрорайоне города.

К сожалению, как видно из писем, приходящих в редакцию, сроки учета подчас значительно превышают установленные нормы. Причины этого, как объяснили нам в Министерстве торговли РСФСР, иногда кроются в нехватке кадров, плохой механизации погрузочно-разгрузочных работ, в том, что складские помещения при иных магазинах не отвечают современным требованиям. Но даже если это так, работникам магазинов не следует забывать о покупателях, извещать их о точной дате открытия магазина.

НЕИСЧЕРПАЕМЫ

Татьяна Розенфельд (Харьков) — Людмила Корнеева (Минск)

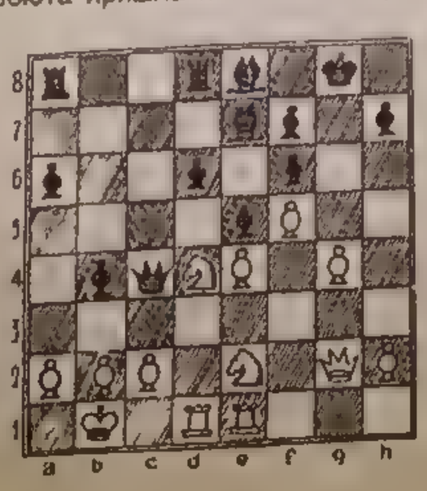


12. c5! Kbd5 13. cd Ф:d6 14. Kc4 15. Cd2 Cg4 16. h3 Cf5 17. Лc1 Ke4 18. Ca5! Фb7 19. Kh4! Фd7 20. K:f5 Ф:f5 21. C:e4 Ф:e4 22. Kd6, и черные, понеся материальные потери, вскоре сдались.

Если лет 15—20 назад лучшие шахматистки страны представляли Тбилиси, Москву, Ленинград и Киев, то теперь среди сильнейших — гроссмейстеры и мастера из Риги и Красноярска, Львова и Фрунзе, Горького и Алма-Аты, многих других городов.

Недавно на крупном женском международном турнире в Сочи успешно боролась с именитыми соперницами молодой инженер с «Уралмаша» международный мастер Людмила Саунина.

Ее партия с подмосковным мастером Татьяной Чеховой вскоре после дебюта пришла к такой позиции.



Игравшая белыми Саунина с исключительной энергией проводит атаку на ослабленную позицию неприятельского короля.

20. Kf3 Cc6 21. Kg3 a5 22. g5! Kph8.

На 22... fg очень сильно 23. f6! C:f6 24. Kh5 с разгромом.

23. gf C:f6 24. Kh5 Лg8 25. Фh3 Ce7 26. f6 Cf8 27. Kg7! C:e4.

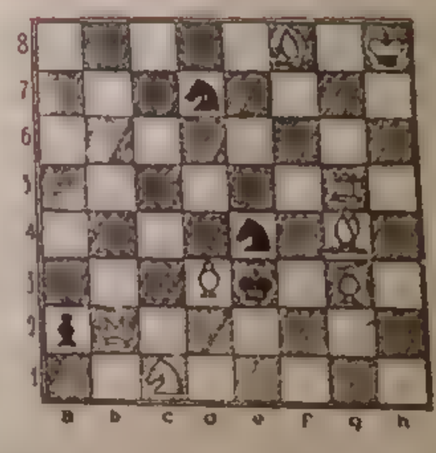
Нельзя было и 27... C:g7 из-за 28. Kg5!, но и ход в партии допускает удивительно красивый финал.

28. Л:e4! Ф:e4 29. Kg5 Фg6 30. Ф:h7+!!

Черным пришлось сдаться, чтобы не допустить после 30... Ф:h7 31. K:f7 редчайшего в шахматах мата: гибнущий король заматован одними фигурами (даже без пешек).

* * *

Попробуйте решить задачу украинских шахматных композиторов В. Мельниченко и В. Руденко, отмеченную в 1977 году первым призом на одном из международных конкурсов.



Белые начинают и дают мат в два хода.

* * *

Решение этюда братьев Платовых, опубликованного в № 12 за 1980 год.

1. b7 Лd5+ (Если 1... Лd8, то 2. Kd6+ Kpd5 3. Kc8 На 1... Лd1 следует 2. Kd6+ и 3. b8Ф)

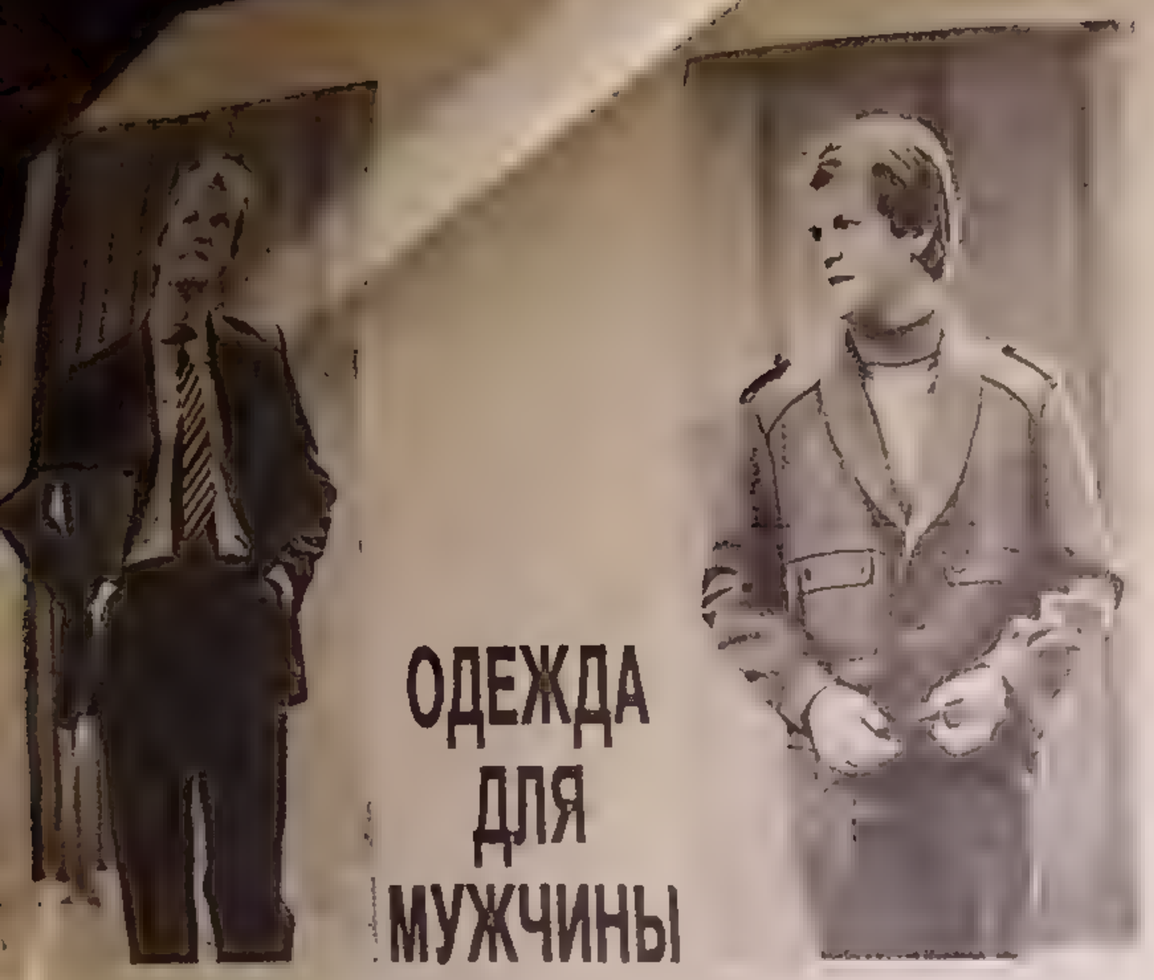
2. Kpb6! Лd8 3. Kd6+ Kpf3 4. Kc8 Лd1 5. Kd6!

Теперь нельзя 5... Л:d6 из-за 6. Крc7 и 7. b8Ф, а от угрозы 6. Kb5! защиты нет.

Леонид ВЕРИН.

г. Казань.

«Если так она умеет,
Я еще не так смогу!»



ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИНЫ

Все модные черты современной мужской одежды могут быть объединены двумя словами — классика и спортивность. Строгие костюмы с традиционными классическими рисунками тканей — полоской и тонкой, мелкой клеткой — олицетворяют деловитость и элегантность. Пиджаки имеют среднюю длину. Слегка приталены по спинке и с боков. Линия плеч прямая, широкая, чуть-чуть смягчена там, где вшиты рукава.

Лацканы довольно узкие и длинные. Застежка располагается примерно у линии талии или чуть выше. Обычно мужчины спрашивают, модны ли двубортные пиджаки и пальто. Они модны почти всегда. Но при выборе новой одежды следует подумать о том, что двубортный пиджак да и пальто неудобно носить расстегнутыми. Поэтому чаще все-таки используется однобортный вариант.

Низко открытые пиджаки нередко дополняются жилетами. Здесь уместны не только жилеты из ткани костюма — хорошо смотрятся вязаные жилеты, без застежки или с застежкой. Их можно связать самим. Можно и сшить, использовав старые трикотажные вещи.

Мужские сорочки из цветастых, ярких тканей теперь не модны. С галстуком лучше носить сорочку однотонную или из ткани со строгим, четким, мелким рисунком. Например, в небольшую клетку. Ткань в крупную клетку больше подойдет для сорочек спортивного стиля. Они не требуют галстука и могут быть дополнены шейным платком. Модны сорочки из шерсти или из материалов, похожих на шерсть. Их тоже можно носить без галстука, с шейным платком. Воротники маленькие, различных очертаний. Манжеты несколько уже, чем это было принято в последние годы. Мода позволяет обновить уже ношенные вещи, сделать воротники, манжеты, детали карманов из других тканей — белой, в мелкую клеточку, полоску.

Так как лацканы у пиджаков узкие и воротники рубашек маленькие, то и галстук тоже узкий, с маленьким узлом. И, конечно, неяркий, лучше однотонный или в полоску, мелкую клетку, мелкий штрих или горох.

Столь широко распространившийся покрой брюк типа джинсов — плотно облегающий бедра и верхнюю часть ног — теперь заменяется более свободным. Брюки прямые от колен и внизу имеют ширину 22—26 сантиметров (в зависимости от возраста, роста, размера обуви).

Популярны куртки: летние, легкие, непромокаемые или утепленные, двусторонние из шерсти и плащевой ткани, из кожи, натуральной и искусственной, из искусственного меха; куртки-сорочки, которые носят с майками, и куртки-пиджаки, которые носят с сорочкой, свитером или тем и другим вместе. Куртки имеют много карманов — накладных и прорезных, вертикальных, горизонтальных, наклонных.

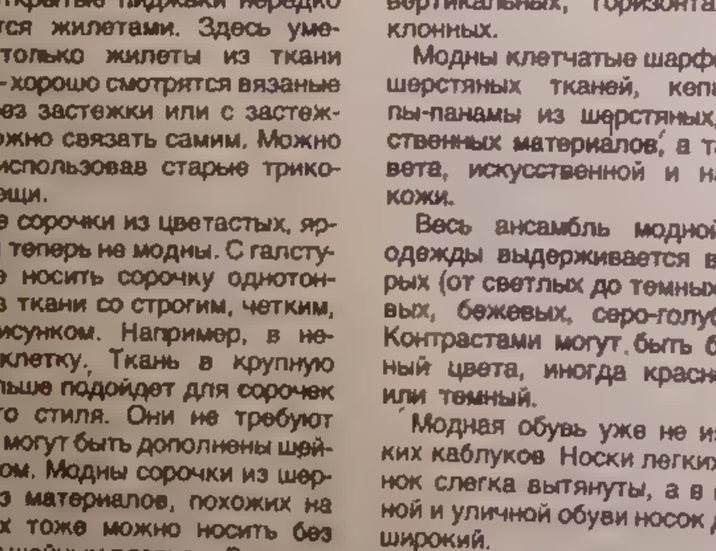
Модны клетчатые шарфы из тонких шерстяных тканей, кепи и шляпы-панамы из шерстяных, из искусственных материалов, а также вельвета, искусственной и натуральной кожи.

Весь ансамбль модной мужской одежды выдерживается в гамме серых (от светлых до темных), коричневых, бежевых, серо-голубых тонов. Контрастами могут быть белый, черный цвета, иногда красный — яркий или темный.

Модная обувь уже не имеет высоких каблуков. Носки легких полуботинок слегка вытянуты, а в повседневной и уличной обуви носок достаточно широкий.

Современный мужчина собран, подтянут, строг, но не суров. Он ловок, подвижен, свободен в движениях. Эти черты и выявляет в нем модная одежда.

И. АНДРЕЕВА,
главный искусствовед Общесоюзного Дома моделей одежды



СИЛА ПРИВЫЧКИ

Многое мы делаем по привычке. Завтрак ли готовим, обед ли, ужин — привычно, не задумываясь, жарим яичницу или сырники, варим щи — в общем-то блюда известные, не надо вспоминать рецепты. Так же привычно стираем, гладим. За годы семейной жизни выработалась стойкая привычка к домашнему труду. И как облегчает она наше существование!

По проторенному пути идти легче да и быстрее. Мы все хорошо знаем это и, наверное, потому придерживаемся привычных способов работы. А ведь они отнюдь не всегда лучшие и самые рациональные.

Надо сварить картошку. Многие начинают ее чистить, даже перед этим не вымыв. Спешат. Начистили. Ставят воду. Кладут в кастрюлю картошку. Включают газ. А почему бы это не делать в другой последовательности? Сначала включить газ. Затем поставить воду. Вымыть картошку. И пока вода греется, почистить ее. Времени уйдет меньше.

Привычка нередко мешает нам смотреть на вещи свежим взглядом, вести домашние дела рационально.

Те, у кого дома установлена не газовая, а электрическая плита, часто жалуются: долго она разогревается, пироги трудно печь и так далее. Сказывается и тут наша приверженность к газовой плите. Привыкли к ней. Меж тем и выбирать-то нам не приходится. Если в доме электрическая плита, газовую не поставишь, как бы ни была она нам мила. Не лучше ли принять новое и постараться освоить его? Тут-то и выяснится, что у электрической плиты масса преимуществ. В кухне чище, нет копоти, воздух свежее — это хозяйки оценят сразу. И вовсе не страшно, что конфорки долго не разогреваются. Даже утром, когда времени недостаток, прежде чем заняться туалетом, можно включить плиту. Пока умывались, причесывались, конфорки нагрелись. Зато и остынут они не сразу — оставишь кашу на выключенной плите, она доварится. Конечно, надо точно рассчитать время — тут уж придется поэкспериментировать.

Сколько времени понадобилось, чтобы мы убедились в преимуществах кастрюли-скороварки! Все в ней нас отпугивало и то, что шипит, того и гляди взорвется, и то, что не всегда знаешь время, нужное для приготовления того или иного блюда, словом, одолевали сомнения. Многие отказались от нее, предпочитая обычные кастрюли. А другие наши более деловые и расторопные подруги давно обзавелись двумя-тремя такими кастрюлями и готовят в них весь обед одновременно. За полчаса-час у них и щи поспели, и капуста потушилась, и компот сварен. Некоторые и молоко топленое готовят в скороварке.

Видим в магазине электрические мясорубки — проходим мимо: непривычно. Возимся с обычной мясорубкой. Но, может быть, стоит приобрести новинку? Сколько времени и сил она сохранит.

Считаем излишней роскошью овощерезку, а между тем она не только облегчает работу, но и меняет семейное меню. В нем появляется больше овощей — и свежих и вареных. Ведь обычно мы избегаем возиться с овощами: их обработка требует времени.

Даже ножи — и те предпочитаем традиционные, простые. А как удобен специальный нож для чистки овощей — нет риска порезаться, да и отходов меньше. Есть разные ножи для чистки рыбы, чешую снимают молниеносно. Пилка для хлеба, длинный нож для шинковки капусты, фигурный нож для масла — сколько их, разных помощников, к которым, увы, мы непростительно равнодушны...

Тостеры, мгновенно подающие к столу румяные, хрустящие гренки, мармиты для подогрева пищи — все это могло бы облегчить кухонные заботы, если бы мы решились на нововведения, не побоялись хлопот, неизбежных при освоении новых приборов.

Не зря говорят: как привыкнешь, так и отвыкнешь — все в нашей власти. Важно только трезво оценить свои ставшие привычными поступки и действия. В особенности в делах домашних, где редко кто помогает нам взглянуть на себя со стороны.

Л. ОРЛОВА.

В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ

Нередко, увидев на прилавке нож новой формы или необычную сковородку, мы проходим мимо, не решаясь их купить, и не подозреваем, каких помощников лишаемся. Происходит это оттого, что мы не знаем всех достоинств и преимуществ этих вещей. Информация об их качествах будет, очевидно, небесполезной для хозяек. Но с вопросами по поводу того, где приобрести те или иные товары, просим обращаться в торговую сеть.

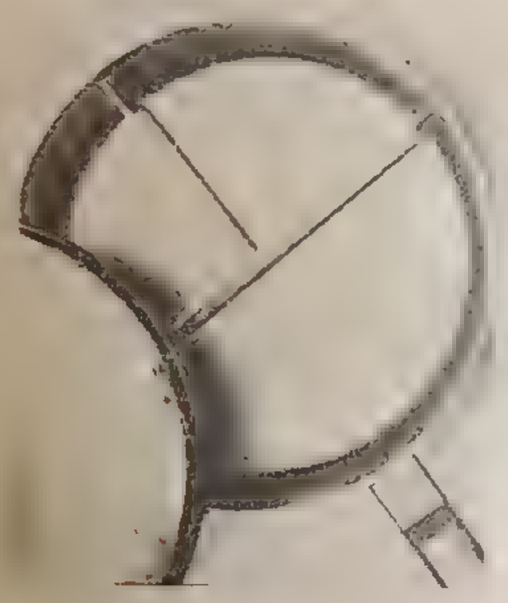
ШИНКОВКА

Олайненский завод по переработке пластмасс (Латвийская ССР) выпускает шинковку оригинальной конструкции. В комплект входят три разных приспособления: с ножом для шинковки кружками, с поперечными и про-

дольными ножами для шинковки соломкой и нарезки кубиками. С помощью шинковки можно быстро и красиво нарезать овощи для супа и салата. Цена шинковки — 5 рублей.

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ БУМАГ И МУСОРА

Легкий контейнер из пластика, производства Харьковского завода пластмассовых изделий, удобен тем, что его крышка, укрепленная особым образом, сама, без постороннего вмешательства закрывает контейнер. Цена 2 рубля 50 копеек.



СКОВОРОДА

В продаже появилась секционная сковородка. Она разделена перегородками на три отдельные ячейки, что позволяет одновременно готовить три разных гарнира. Цена 4 рубля.

КОМБАЙН НУЖЕН, ЕСЛИ...

И все-таки мы купили кухонный комбайн. Нельзя сказать, что пошли на покупку легко: потратить пришлось около ста рублей. Но раз и навсегда решив обходиться без хрусталя, недвижно стоящего на полках, без дорогих сервизов, мои домашние единодушны в одном: все, что может высвободить время и силы от бытовых забот или сделать эти заботы приятнее, в конце концов должно появиться в нашем доме. Вот только...

Пылесос, стиральная машина, холодильник — помощники проверенные. О комбайне же его владельцы отзывались по-разному. Кто-то не мог на него нарадоваться, а кто-то скептически предрекал. «Купите, будет пылиться».

И все-таки мы купили кухонный комбайн. И пользуемся им пятый год — срок достаточный, чтобы прийти к твердому выводу: вещь хорошая, нужная. Но так и хочется уточнить — «нужная нам».

Комбайн нужен, если хозяйка не относится к своим поварским обязанностям, как к делу тяжкому, если вся жарка-варка для нее — не только необходимость. Бывает, что сама жизнь заставляет спешить, работать на кухне, экономя каждую минуту. Бывает, что хозяйка не любит именно кухарить (как кто-то, скажем, гладить, а кто-то стирать). В этом случае комбайн быстро обнаружит свой коренной недостаток: уход за ним требует и времени и стараний.

Впрочем, вся домашняя техника в той или иной мере отягощена этим свойством — пылесос надо чистить, стиральную машину протирать. А кухонный комбайн особенно не прост в обращении.

И советский комбайн «Мрия» и комбайн производства ГДР, появляющийся в наших магазинах, устроены в принципе одинаково: к одному приводному механизму — мотору с платформой-плитой имеется несколько отдельных насадок. Мельница чаще всего выступает в роли кофемолки, но в ней же можно дробить сахар, превращая его в пудру, измельчать крупу; центрифуга для получения плодово-ягодных свежих сырых соков; мясорубка; соковыжималка для цитрусовых; хлеборезка (она же прекрасно режет сыр, колбасу); терка (в одном из вариантов — шинковка); тестомешалка; миксер — все или несколько насадок могут быть использованы для приготовления одного обеда. Но представьте себе: каждую насадку надо достать, собрать, приладить к плите или непосредственно к приводящему механизму, затем снять, разобрать, вымыть, вытереть, положить на место.

А стоит ли овчинка выделки? Решайте сами. Иное блюдо легче и быстрее приготовить с помощью традиционной нашей «малой механизации», скажем, терки или веничка.

Но если вы не очень спешите, если кухонные заботы дают вам возможность расслабиться после трудного рабочего дня, если вам хочется пофантазировать над рецептом, освоить новое блюдо, изобрести что-то свое — комбайн придется в самый раз: Тесто в нем вымесится куда лучше, чем на доске, мясо или рыба прокрутятся мгновенно (никаких силовых напряжений!), яичные белки взобьются удачно. И при этом еще эстетическое удовольствие: все красиво и чисто.

Комбайн нужнее тому, у кого большая семья. Одну морковку можно потереть на обычной терке, но если морковок десять, есть смысл воспользоваться комбайном.

Комбайн нужнее в доме, где часто бывают гости, в том числе и нежданные. Даже если надо приготовить бутерброды, лучше сделать это с помощью техники: куда быстрее и красивее. Вступает в действие и другое правило: чем меньше в доме оказалось продуктов, тем изобретательнее должна быть хозяйка. Комбайн — помощник изобретательства. Одних молочных коктейлей с помощью миксера можно приготовить несколько.

Комбайн нужен, если в семье есть малыш, человек преклонного возраста или больной, требующий диетического питания.

Словом, думайте сами, нужен ли вам комбайн.

И. ЯКОВЛЕВА

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Давно замечено, что после длительной работы на кухне у людей иногда возникают головные боли. Раньше считали, что человек просто-напросто угорает. Однако, оказалось, дело не только в окиси углерода. Исследованиями, проведенными в частности, на кафедре общей гигиены Кубанского мединститута, установлено, что причиной могут быть и вещества, которые образуются при варке супов и других блюд. По своему химическому составу они относятся к группе нитритов и нитратов. Попадая в легкие, эти вещества всасываются в кровь и связываются с гемоглобином. В результате образуется метгемоглобин, который не в состоянии переносить кислород к тканям (кстати, и при отравлении окисью углерода происходит нечто подобное). Это ведет к кислородному голоданию мозга, появлению головной боли.

Какие же продукты дают при варке нежелательные летучие вещества? Лук, чеснок, хрен, но лук в особенности. Разумеется, отказываться от них не следует. Они содержат много питательных веществ и витаминов. А от вредных их спутников избавиться вовсе не сложно — достаточно хорошо проветрить кухню. Это поможет заодно удалить и окись углерода, которая образуется при неполном сгорании газа. Электрические плиты в этом отношении безупречны.

Специальные приборы для очищения воздуха на кухне, которые сейчас выпускает промышленность, эффективны.

Но приборы приборами, а каждой хозяйке надо прежде всего научиться пользоваться газом. Предвижу скептические улыбки: подумаешь, какое хитрое дело! Включил горелку, поднес спичку — вот и все умение. Кто так думает — глубоко заблуждается.

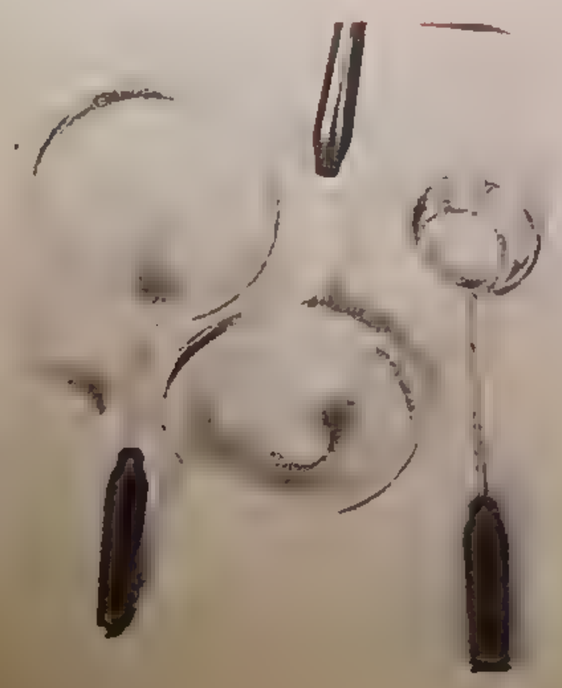
Врачебная практика показывает, что случаи хронического отравления окисью углерода у домашних хозяек не такая уж большая редкость. Но не всегда отравления диагностируются: симптомы их совпадают с признаками других болезней — головная боль, частая смена настроения — от раздражительности до апатии, нарушение памяти, быстрая утомляемость. Менее часты, но также типичны боли в сердце и нарушение сна, повышение или снижение артериального давления... И все это из-за того, что хозяйка не умеет правильно пользоваться газом.

Бывает, заставит хозяйка всю плиту кастрюлями, включит на полную

ВЕ ПРИГОДИТСЯ

ЦЕДИЛКИ

Набор кухонных принадлежностей пополнился еще тремя новинками днепропетровского производственного объединения «Днепротяжбуммаш». Это цедилки из нержавеющей стали: две большие (глубокая и мелкая) и одна маленькая. Цедилки не только удобны для самых разных кухонных операций, но и привлекательны. Черные пластмассовые ручки гармонируют с блестящей поверхностью нержавеющей стали. Цена больших цедилок 3 рубля 50 копеек, маленькой — 2 рубля.



НОЖЕТОЧКА

Всевозможный домашний инструмент — кухонные и столовые ножи, ножницы, стамески, отвертки — время от времени приходится точить. Бытовая электроножеточка БЭН-2, выпускаемая Кадайняйским заводом электроаппаратуры, позволяет делать это с минимальной затратой сил и времени. Рассчитана ножеточка на напряжение 220 в. Вес ее 1,6 кг. Цена 12 рублей.

НОЖНИЦЫ

Универсальные ножницы Оршанского инструментального завода не приходится точить — они затачиваются сами. Кроме того, ножницы легко разделывают рыбу и птицу, режут картон, бумагу, ткани, даже провода. Цена 4 рубля.

В. ПОЛЯКОВ

можно сразу все четыре конфорки и готовит час, другой... Ей невдомек, что она, а вместе с ней и все домашние могут надышаться угарным газом. Из-за обилия кастрюль — да еще каждая с широким дном — затруднен доступ воздуха к конфоркам, и в результате газ сгорает не полностью. Допускают ошибку и те хозяйки, которые одновременно пытаются готовить и на плите и в духовке.

Отравление может происходить из-за неисправности самой плиты. А хорошо ли работает плита, определить несложно, если внимательно присмотреться к цвету пламени. Обычно пламя бывает или синим или прозрачным, с ядром зеленовато-синей окраски. В таких случаях газ сгорает без остатка. Если же воздуха недостаточно, пламя становится молочно-желтым, с копотью.

Словом, чтобы работа на кухне не отражалась на здоровье, следует придерживаться правил, разработанных учеными-гигиенистами. Вот они.

● Следите за пламенем газовой горелки: если газ дает желтое коптящее пламя, надо вызвать специалиста-газовика, так как плита нуждается в ремонте.

● Работа газовой плиты не должна длиться свыше двух часов подряд. После этого ее надо на время выключить, а кухню проветрить.

● Старайтесь чаще пользоваться конфорками с высокими ребрами, которые обеспечивают больший приток воздуха к горелкам. Не перегружайте плиту кастрюлями.

● Если работают две конфорки, не включайте духовку или водонагреватель, расположенный на кухне.

● Смотрите за тем, чтобы содержимое кастрюль не переливалось через край, не заливало горелки.

● Выключив газовую плиту, проветрите не только кухню, но и всю квартиру.

Как видите, правила довольно просты. Надо только не забывать о них.

С. МАРТЫНОВ, врач

И КУХНЯ И СТОЛОВАЯ

Современная кухня, оснащенная газовой или электрической плитой, обычно заменяет столовую. Зачем, действительно, носить в другую комнату посуду, кастрюльки с едой? Да и приятно вечером сидеть за кухонным столом под низко опущенным абажуром, ужинать, пить чай, вести неспешные разговоры.

Но в таком случае кухня должна быть, с одной стороны, уютной, как полагается столовой, а с другой — приспособленной для работы. Кухонные гарнитуры и наборы мебели, выпускаемые отечественной промышленностью, как раз и служат этим целям. В шкафчики и шкафы убираются посуда, кастрюли, сковороды, различные продукты. Кончишь работать, можно разложить все по местам и обедать в уютной обстановке.

Варианты расстановки мебели в современной кухне показаны на рисунках.

Чем бы мы ни занимались на кухне, все необходимое для работы должно быть под руками: над раковиной — сушка для посуды, в шкафу — продукты, специи, под раковиной мойки — ведро и все для уборки мусора. Чтобы удобнее было действовать, стол, плиту и мойку ставят так, чтобы их поверхность составляла единую плоскость, уровень которой — 85 см от пола. Навесные шкафы размещают над столами и мойкой на высоте 45 см от их поверхности.

Обеденный стол со стульями или табуретками чаще всего ставят у окна, но можно разместить его и в углу, по стенам сделать скамьи, закрытые с боковых сторон, что позволит хранить в них разную хозяйственную мелочь.

Своеобразным может быть и цветовое решение кухни. Если окрасить стены в традиционный белый цвет, она примет казенный, служебный вид. Уютнее будет в кухне, если ее стены оклеены бумажными влагостойкими или моющимися обоями, доходящими до потолка, или окрашены водоэмульсионной краской. Кстати, и потолок не обязательно должен быть белым, он может быть цветным, в тон обоев или чуть светлее. Хорошо использовать оттенки одного и того же цвета или сочетать контрастные цвета.

Та часть стены, к которой примыкают плита, мойка, кухонный стол, облицовывается обычно глазурованной плиткой — от рабочей плоскости столов до навесных кухонных шкафов. Цвет плитки может совпадать с цветом стен, но может и контрастировать с ним — в этой игре красок есть своя прелесть.

Что касается пола, то тут лучше всего линолеум или плитка светлого тона, однотонная или с мелким крапчатым рисунком. Плинтус обычно окрашивают масляной краской в тон пола.

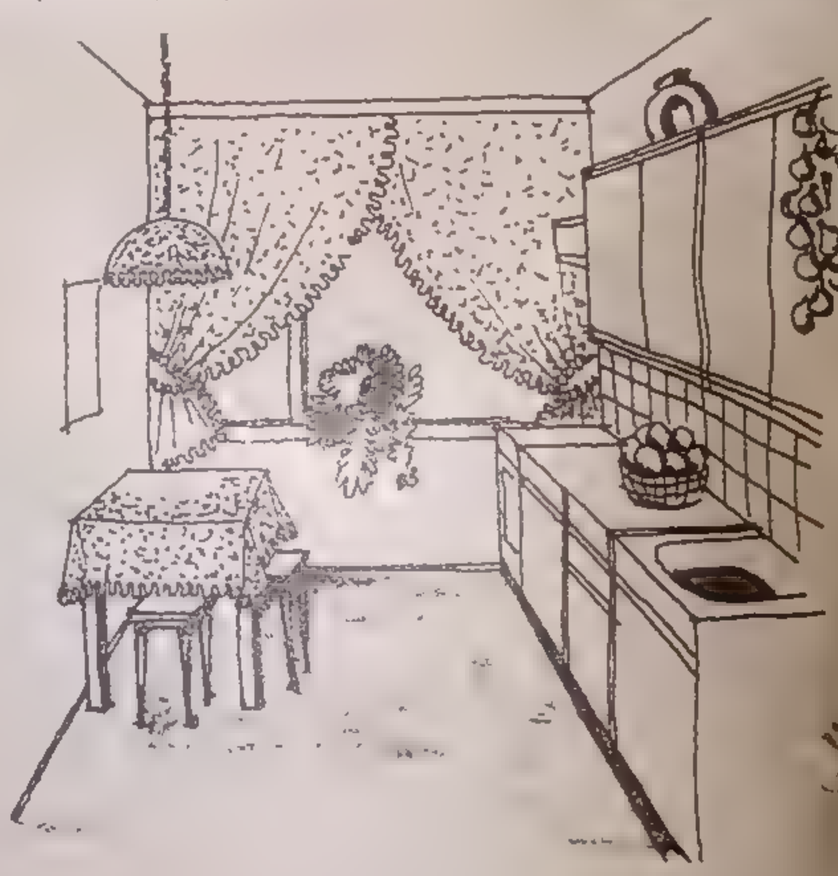
Теперь можно подумать [illegible] сделать занавески, светильники, элементы убранства. Стандартность кухонного оборудования смягчается за счет занавесок, сшитых из хлопчатобумажных, штапельных или льняных тканей. Их цвет и рисунок зависят от общего колорита помещения. Если стены и кухонная мебель однотонны, можно использовать ткань с четким декоративным рисунком, если же стены и мебель и без того пестры или ярко окрашены, пестроту успокоят сдержанные, неяркие шторы. Правило это распространяется и на скатерти, полотенца.

Кухня должна освещаться так, чтобы в ней было удобно работать. Можно, конечно, ограничиться одним верхним светом, разместив стеклянный плафон, абажур из соломки, ткани, пластмассы под самым потолком или низко над обеденным столом. А над рабочим столом расположить дополнительный светильник, люминесцентную трубку или прикрепить к полке небольшое бра.

Своеобразие интерьеру придадут разные милые мелочи — керамические кувшины и вазы, расписной жостовский поднос и деревянная солонка, тульский самовар и гжельский чайник. Над кухонным столом можно повесить разделочные доски для резки хлеба, овощей, наборы молотков, ложек, скалок, у плиты — нарядные варежки-прихватки, у мойки — полотенце. Но как важно и тут соблюдать чувство меры, не загромождать кухню вещами, в которых нет необходимости. Желательно придерживаться единого стилевого направления: если кухня в русском стиле, то вряд ли тут будет уместна грузинская чеканка. Вещи не должны спорить друг с другом, вступать в противоречие.

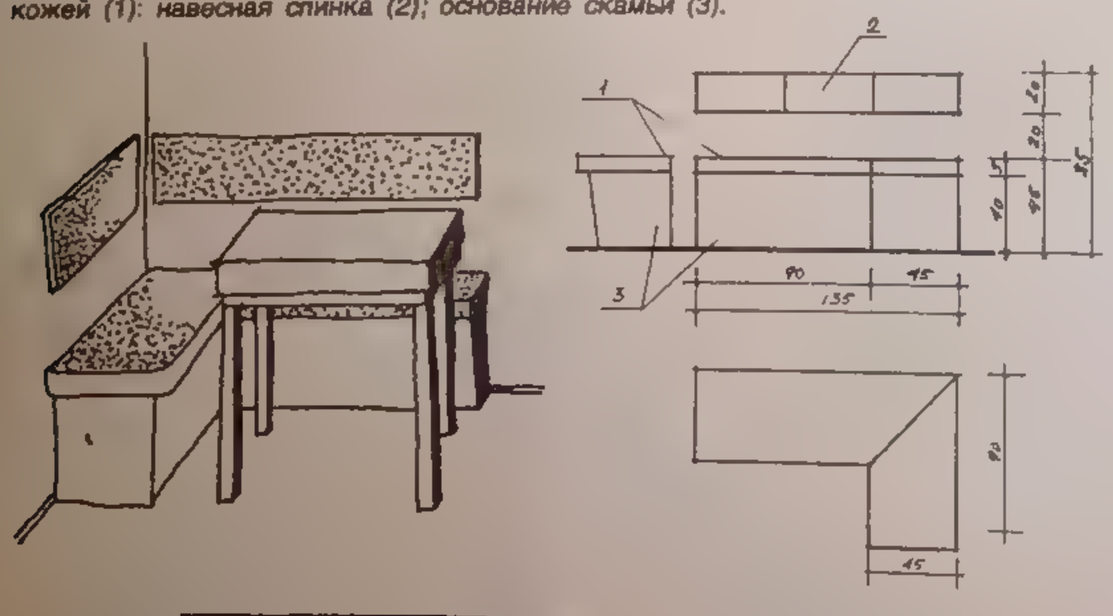
Хрустальная ваза явно не для кухни, но зато плетеная корзина украсит ее и к тому же в ней можно держать овощи и фрукты. Как украшение смотрится на кухне коса, сплетенная из золотистого репчатого лука, связка сушеных грибов, зеленый букет [illegible] рушки в банке с водой, засушенные летом цветы и травы.

С. МЕЩЕРЯКОВА, кандидат архитектуры



На нашей обложке: мелочи, которые придают кухне уют и праздничность. Как это делается — читайте в приложении.

Так выглядит и так делается угловая скамья: крышка с мягким сиденьем, обтянута тканью или кожей (1); навесная спинка (2); основание скамьи (3).



В приложении к этому номеру: выкройки мужских сорочек и трусов. Как завязывать галстук и шарф. Мелочи для кухни.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции: 101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и атеистической пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.11.80.
Подписано к печ. 18.12.80. А 06727
Формат 60 × 90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13119000 экз.
(1-й завод: 1—8781324 экз.)
Изд. № 47. Заказ № 3411.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Главный художник Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор Н. И. МАКАРОВА.

Овощи зимой

На исходе зимы, когда зелень, овощи особенно необходимы, видим мы их на нашем столе все реже и реже. Сетуем на это, но предпочитаем возиться с овощами — быстрее и проще сварить макароны или вермишель. И забываем главный принцип рационального питания: ни одного завтрака, обеда или ужина без овощей!

Чем же полезны овощи?

Взять хотя бы картофель, наш второй хлеб. Это не только хороший питательный продукт, содержащий много крахмала, в его белке находятся еще и незаменимые аминокислоты, минеральные соли, витамин С — вещества, человеку необходимые. Особенно богат картофель солями калия, которые способствуют выведению из организма лишней жидкости. Это делает картофельные блюда необходимыми для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек, подагрой. Рекомендуется протертый отварной картофель и тем, у кого заболевания желудка и кишечника в стадии обострения, и маленьким детям. Только тучным и склонным к полноте людям не стоит увлекаться картофелем — его высокая калорийность, хорошая усвояемость неизбежно приведут к прибавке веса.

Все полезные вещества в картофеле располагаются сразу под кожицей. Поэтому, очищая его, не стоит срезать слишком толстый слой. Самый полезный — картофель, приготовленный в кожуре, сваренный или запеченный в духовке.

Капуста менее питательна, но зато в ней много витамина С — столько же, сколько в апельсинах и лимонах, есть в ней и другие витамины, способствующие укреплению стенок кровеносных сосудов, предупреждающие кровоточивость десен, нормализующие процессы свертываемости крови. Есть в капусте тартроновая кислота, препятствующая переходу углеводов в жиры, поэтому она необходима людям тучным, пожилым, тем, у кого обнаружены сердечно-сосудистые заболевания. Особенно нужна капуста детям. Противопоказана она лишь людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, но и это должен решить врач.

Полезнее всего сырая капуста. Салаты из свежей капусты старайтесь включать в меню ежедневно. Не спешите избавиться от наружных листьев — витамина С в них значительно больше, чем внутри кочана. Не пренебрегайте и кочерыжкой, в ней много полезного, не зря во все времена кочерыжка была любимым лакомством детей. Капустные салаты не стоит готовить заранее, количество витаминов при хранении быстро уменьшается. К весне, правда, в свежей капусте витамина С меньше, чем в квашеной. Советуем как можно чаще подавать квашеную капусту на стол, добавлять ее в различные салаты и винегреты. Особенно полезна квашеная капуста страдающим запорами, сахарным диабетом, пониженной кислотностью желудочного сока, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, склонным к отекам. Нужно только перед едой отмывать квашеную капусту от излишков соли. Вкусны и полезны тушеная капуста, борщ, щи, кулебяка с капустой — исконно русские блюда.

С давних времен славится своими целебными свойствами морковь. В ней целая коллекция витаминов, особенно ценна морковь высоким содержанием каротина. Каротин превращается в организме в витамин А, улучшает обмен веществ, состояние кожи и слизистых оболочек, хорошо влияет на зрение, участвует в процессах роста, что немаловажно для детей и подростков. Больше каротина в моркови красно-оранжевого цвета с тонкой желтоватой сердцевиной. Ее лучше есть сырой — протертой, сделать сок. Каротин не растворяется в воде и усваивается в присутствии жиров, поэтому протертую морковь и блюда из моркови нужно заправлять сметаной или подсолнечным маслом, майонезом.

Хороша морковь и в вареном виде. Но, чтобы витамины и каротин не разрушались, морковь варят в кастрюльке с плотно закрытой крышкой и стараются не переваривать. По этой же причине морковные блюда лучше не подогревать.

Свекла — едва ли не единственная овощная культура, которая почти не теряет своих полезных свойств до самого лета. В ней много сахара, клетчатки, пектинов, органических кислот, витаминов. Отличается свекла довольно большим содержанием магния, который входит в состав многих ферментов, участвует в кроветворении, в развитии костей и зубов. Клетчатка, пектины и органические кислоты стимулируют кишечную деятельность, способствуют выведению из организма холестерина. Поэтому свекла рекомендуется больным атеросклерозом, тем, у кого не в порядке почки, печень, бывают запоры. Обычно свеклу едят вареной, но можно добавлять в салаты немного и сырой, тертой на крупной терке. Сырой свекольный сок, на треть разбавленный водой, оказывает хорошее послабляющее действие.

Варят свеклу с кожурой в небольшой посуде, опускают в кипящую воду и закрывают крышкой. Воду не подсаливают — это ухудшит вкус свеклы, а, чтобы сохранить сочный ее цвет, добавляют немного сахара.

Лук, чеснок обычно используют как приправы к различным блюдам и салатам. Это не только улучшает вкус, но и повышает их питательную ценность. Лук содержит витамины, соли калия, кальция, фосфора, железа. Особенно полезен зеленый лук — 100 г обеспечивают суточную потребность в витаминах С и А. Чеснок по сравнению с луком не так богат витаминами, но в нем содержится йод, который необходим для лечения больных атеросклерозом. Главное достоинство чеснока и лука заключается в том, что выделяемые ими фитонциды препятствуют развитию гнилостных процессов в кишечнике, уничтожают грибковую флору, предупреждают заболевания полости рта. Однако из-за раздражающего действия свежий лук и чеснок противопоказаны людям с острыми заболеваниями желудка, кишечника, почек.

Кроме этих, самых распространенных овощей, полезны и консервированные помидоры, огурцы, перец. Не берегите их до лета. Зимой и ранней весной каждый овощ особенно дорог.

Р. АНИСКИНА,
кандидат медицинских наук

СОХРАНИТЬ — НЕ ВЫБРОСИТЬ

Некоторые думают: раз в доме есть холодильник, можно сразу накупить продуктов, приготовить обед на целую неделю — и никаких забот. Между тем многие продукты не выдерживают длительного хранения, теряют вкус, пищевую ценность.

Мы попросили врача Института питания АМН СССР **М. Г. Шевченко** рассказать, как правильно хранить дома продукты, фрукты и овощи.

— Самое главное — не увлекайтесь количеством. Не готовьте сразу много борща, супа. Согласитесь, борщ хорош только свежий, поэтому бульон можно сварить на три дня, поставить его в эмалированной кастрюльке в холодильник и заправлять по мере надобности.

Если вы пользуетесь термосом, не забудьте, что пища хранится в нем не более суток!

Кефир, простокваша и другие кисломолочные продукты хорошо сохраняются в стандартной упаковке, но она, как известно, не всегда бывает чистой. Прежде чем ставить в холодильник, надо ее непременно протереть влажной тряпкой. Молоко в стандартной упаковке можно пить сырым, если не истек срок хранения, а вот непастеризованное — обязательно прокипятите. Кашу, сваренную на воде, можно держать в холодильнике до трех суток, а молочную — не более 24 часов.

Рыбу рекомендуется хранить неразделанной. Мороженую рыбу можно держать в морозильнике не больше восьми суток, свежую — трое.

Овощи и фрукты надо перебрать, от одной подпорченной морковки немедленно портятся другие.

Разные овощи и фрукты требуют своего температурного режима. Салат, сельдерей, цветная капуста, свекла и морковь, сливы и персики хорошо сохраняются при температуре, близкой к нулевой, поэтому их можно хранить в самом низу холодильника. Огурцы и помидоры чувствительны к холоду, их хранят только завернутыми. Другие овощи желательно тоже завернуть, чтобы они не высыхали, в бумагу, фольгу, в полиэтиленовые мешочки. Упаковка замедляет воздухообмен, а это, в свою очередь, благоприятно сказывается на качестве содержимого.

Картофель одинаково плохо переносит холод и тепло, зато комнатная температура его вполне устраивает. Следует только помнить, что картофель на свету зеленеет, в нем образуется вредное вещество — соланин, поэтому картофель лучше всего хранить в ящиках. А морковь, петрушка, репа, сельдерей любят повышенную влажность, поэтому их хранят в ящиках с чистым, увлажненным песком.

Лук и чеснок предпочитают сухие, не слишком теплые, но уж никак не холодные места. Им нужен воздух, поэтому лучше держать лук и чеснок в сетке, которую можно подвесить в сухом месте.

Порой, сами того не замечая, мы кладем рядом с неочищенными овощами хлеб, сыр, сахар, а ведь их не вымоешь, не протрешь. Продукты следует хранить раздельно. Масло, маргарин — в стеклянной или керамической посуде; сыр хорошо сохраняется завернутым в фольгу. Хлеб некоторые хозяйки держат в полиэтиленовых мешочках. Это можно, но не больше суток. Хорошо хранить хлеб завернутым в чистую бумагу, но ни в коем случае не в газету. Белый хлеб кладут отдельно от черного. Удобнее всего, конечно, специальная хлебница или эмалированная посуда с крышкой.

Записала Т. Придворова

ОГУРЦЫ НА ПОДОКОННИКЕ

Как приятно ранней весной угостить родных и друзей свежими огурчиками, которые выросли у тебя на окне! Занятие это увлекательное, но требует определенных знаний.

Огурцы удаются лишь на солнечных окнах, в комнатах, где температура не опускается ниже 20 градусов. Урожай зависит от сорта огурцов, срока их посева. Многие любители с успехом выращивают районированные сорта — Марфинский, Многоплодный, ВСХВ, Первый спутник и гибриды ТСХА-1, «Грибовский-2, — 516, 517, ВИР-502, семена которых продаются и высылаются по почте магазинами «Сортсемовощ».

Наши советы относятся только к районированным сортам. Семена — прогретые, продезинфицированные, пророщенные — высевают на рассаду обычно в конце февраля в бумажные или полиэтиленовые стаканчики высотой 8×10 см. Питательная смесь состоит из равных частей дерновой и перегнойной земли, в нее перед посевом добавляется древесная зола (стакан на ведро смеси). В ящик, на дно которого насыпают обычную землю слоем 2 см, устанавливают стаканчики. Пространство между ними засыпают землей. В стаканчик насыпают питательную смесь, но не до самого верха, оставляют 2—3 см, чтобы позже можно было досыпать землю. Высевают пророщенные семена по одному в каждый стаканчик на глубину 2 см. Если у семян ростки длинные — более 0,5 см, — их бракуют, потому что из них вырастут ослабленные растения. Поливают посев теплой водой. Ящик укрывают стеклом или пленкой, ставят в теплое место. Когда появятся всходы, переставляют на окно.

Поливают всходы умеренно, водой комнатной температуры. Двухнедельную рассаду подкармливают огородной удобрительной смесью — две столовые ложки на 10 л воды. Стакана раствора достаточно на 6—8 сеянцев. Через неделю подкармливают еще раз, распределяя стакан раствора на 2—3 растения. Через два-три дня после подкормки рассаду пересаживают в цветочные горшки высотой и диаметром 20—22 см. Предварительно в горшок насыпают кирпичную крошку или мелкий гравий слоем 2 см, а затем слоем 5 см землю того же состава, что при посеве. За 3 часа до пересадки рассаду обильно поливают. Растения, вынутые с комом, помещают в середину горшка и засыпают землей до семядольных листьев. В дальнейшем при появлении новых корней в горшки подсыпают питательную земляную смесь. Сразу же устанавливают колышки с зарубками высотой 70 см, к ним впоследствии привязывают стебель растений. Горшок ставят в поддон, на дно которого кладут две деревянные планки, чтобы налитая вода легко поступала к растениям. На подоконнике, как правило, размещают не более 2—3 растений. Их поливают под корень, подливают воду в поддон, а кроме того, 2—3 раза в неделю растения опрыскивают из пульверизатора, лучше по утрам. Повышенная влажность воздуха не только полезна для растения, но и сдерживает появление опасного вредителя — паутинного клеща.

Подкармливают огурцы один раз в 10 дней огородной смесью (40 г на 10 л воды), расходуя по пол-литра на каждое растение. Как только начинается плодоношение, подкормка дается еженедельно, доза огородной смеси увеличивается до 100 г на 10 литров воды.

Во время цветения растений надо провести опыление. У огурца мужские цветки с тычинками и пыльцой (так называемый пустоцвет) и женские — с пестиком, состоящим из завязи и рыльца, — находятся на одном растении. Чтобы завязались плоды, надо перенести пыльцу с мужского цветка на рыльце женского (в природе это делают пчелы и шмели). Утром, пока пыльца липкая, срывают мужской цветок, обрывают у него венчик, чтобы не мешал, и вкладывают его в женский цветок, чтобы пыльца коснулась рыльца. Если этого не сделать, завязи пожелтеют и опадут. Примерно через две недели после опыления огурцы можно снимать.

Е. ЧЕНЫКАЕВА,
агроном-овощевод

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

На 400 г картофеля: 2 яблока, 80 г зеленого горошка, 6 чайных ложек рубленой зелени, банка майонеза.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Сваренный или печеный картофель протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, хорошо перемешать. Картофельную массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях. Котлеты обжарить на растительном масле и затем еще прогреть в духовом шкафу в течение 5—7 минут.

Подавать с грибным, сметанным или молочным соусом.

На 1 кг картофеля 1—2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, сухари.

САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Неочищенный картофель запечь в духовом шкафу, затем очистить, измельчить и смешать с мелко нарезанными соленными солеными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Яблоки, свеклу нарезать тонкими ломтиками, добавить в салат и посолить, заправить маслом и уксусом.

На 2 средние картофелины: 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 небольшие свеклы, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, полстакана рубленой зелени, уксус, соль.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

Картофель отварить, почистить. Свеклу испечь и очистить от кожуры. Все нарезать мелкими кубиками, положить вареную белую фасоль, болгарский сладкий перец. Добавить заправку, приготовленную из растительного масла и уксуса. Украсить салат тонко нарезанными кольцами перца, посыпать рубленой зеленью.

На 4—5 картофелин 2—3 небольшие свеклы столовая ложка сухой белой фасоли столовая ложка растительного масла, уксус зелень, перец, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ШАМПИНЬОНОВ

К отварному картофелю, нарезанному мелкими кубиками добавить мелко нарезанные отваренные шампиньоны репчатый лук и консервированный зеленый горошек.

На 500 г картофеля 300 г шампиньонов, луковица 150 г зеленого горошка, банка майонеза, 100 г зелени петрушки.

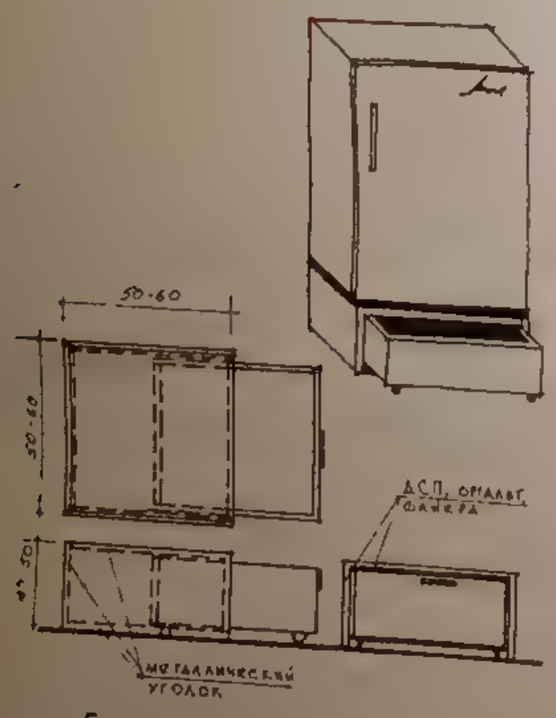
Картофель варят на умеренном огне. Если огонь будет сильным, картофель разварится снаружи а изнутри останется сырым.

Если надо сварить картофель быстрее положите в воду столовую ложку маргарина.

Отварной картофель получится более вкусным если при варке добавить немного укропа.

Не держите очищенный и нарезанный картофель в холодной воде через час потеря витамина С составит 13 процентов, витамина В — 5 процентов.

ДЕЛО ДЛЯ МУЖЧИНЫ



Где хранить овощи? — такой вопрос встает перед каждой хозяйкой, даже если речь идет не о мешках картофеля и лука, а о нескольких килограммах продуктов, которым надо найти место в современной городской квартире. В общем-то всегда, даже в самой маленькой кухне или на балконе можно найти «резервную» площадь и установить там какие-то емкости для хранения овощей. Важно только не нарушать санитарные условия в квартире, не портить вид помещения, да и сами емкости должны быть легкими, хорошо мыться, проветриваться.

Отечественная промышленность выпускает кухонное оборудование, в котором предусмотрено специальное место для хранения овощей и фруктов. Шкаф — подставка под холодильник с одним или двумя выдвижными ящиками, изготовленными из толстой проволоки, рабочий стол с нижним выдвижным ящиком или сеткой-корзиной. Пока, правда, подобной мебели выпускается далеко не достаточно.

Но подставку под холодильник, стол-тумбу и сетки на дверках шкафов для фасованных овощей можно сделать и самим. Нетрудно соорудить и ларь-скамью, установить ее на балконе или в лоджии. В магазинах стройматериалов продаются щиты ДСП, фанера, оргалит, металлические уголки, которые нужны для подобной работы.

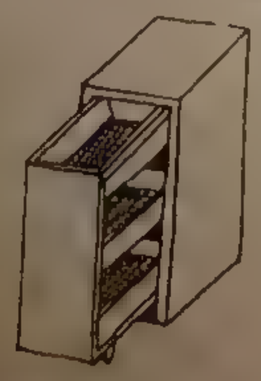
Подставка под холодильник (рис. 1) — на металлическом каркасе к которому прикрепляются детали из древесностружечных плит, оргалита, фанеры. Размеры указаны на чертеже, но исходить надо из габаритов своего холодильника. Каркас должен быть прочным, он собирается или сваривается из готовых металлических уголков. Выдвигающийся ящик — это платформа на колесиках, на которую устанавливаются прямоугольные корзины из пластмассы или проволоки. Поверхность сооружения покрывается цветной или белой нитроэмалью.

Стол-тумбу (рис. 2) можно изготовить целиком или использовать какой-либо шкаф из кухонного гарнитура. Стол делается на металлическом каркасе, на нем закрепляются детали, изготовленные из ДСП или фанеры. Внутренняя, выдвижная тележка собирается из деревянных реек или металлических уголков. Пластмассовые или проволочные корзины подвешиваются на крючки. Высота стола должна совпадать с высотой остальной кухонной мебели. Его поверхность облицовывается пластиком или пленкой. Такой стол-тумбу можно разместить и на балконе.

Ларь-скамья (рис. 3) изготавливается из древесины или ДСП. Это ящик с откидной крышкой, которая либо обивается кожзаменителем, либо шлифуется и покрывается лаком, либо эмалью. Ларь разделяется на несколько отсеков, чтобы можно было хранить по отдельности разные виды овощей. На зиму ларь утепляется изнутри. Чтобы он проветривался, внизу просверливаются отверстия, которые можно закрывать при сильных морозах.

Хорошо сохраняются овощи в плетеных корзинах, древесных и берестяных коробах, которые продаются в салонах народных промыслов. Связки лука, чеснока, сухого красного перца можно повесить в кухне на стену. Можно хранить их в мешочках, сплетенных из веревки или шпагата. Все это украсит кухню, придаст ей своеобразие.

С. МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры



На 800 г муки

...ления экспозиции и Болгарии, Венгрии, Румынии, Чехословакии, Польши.

В моих руках — махровая салфетка «Арконел». Шершавый слой на ее поверхности, напоминающий покрытие наждачной бумаги, делает ее универсальной. Чистить «Арконелом» можно и кухонную посуду и молодой картофель. Тут же на стенде ЧССР — всевозможные средства для автокосметики, минеральные удобрения, лекарственные препараты и многое, многое другое.

У всех — один и тот же адрес: «Концерн Химопетрол, Сполана. Объединение заводов имени Чехословацко-советской дружбы». Основное сырье, на котором работают все девять заводов объединения, поступает в ЧССР по нефтепроводу «Дружба» из нашей страны. Два завода — «Силон» и «Каучук» — построены по советской технической документации, а заводы «ЧССД. Литвиново» и «Сполана. Нератовице» — в кооперации с ГДР. На «Сполане» совместно с советскими коллегами создаются ...ы — ...шечные новые виды современной автохимии. Душистое мыло «Розанелла», крем с таким же названием чехословацкие парфюмеры создали на базе знаменитого болгарского розового масла.

Румынские коллеги продемонстрировали на выставке оригинальные изделия лечебной косметики, созданные на основе лекарственных растений, в их числе крем для массажа «Даркле», в состав которого входит экстракт из ягод облепихи, полученный из нашей страны.

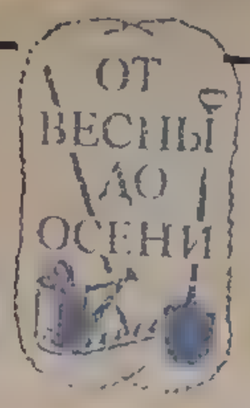
А разнообразные жиры растительного и животного происхождения, необходимые для детской и юношеской косметики, поставляет парфюмерам всех социалистических стран промышленность ЧССР.

Продукция болгарских парфюмеров пользуется заслуженной известностью во всем мире. 28 изделий были удостоены золотых медалей на международных выставках. Среди них и хорошо знакомые нам зубные пасты «Поморин», «Мери». Более двухсот сорока видов химических продуктов — компонентов болгарской косметики поступает из нашей страны.

Первые духи совместного болгаро-советского производства названы «Вдохновение». Строгие арбитры по достоинству оценили новинку. К выпуску готовятся еще две новые опытные партии духов — «Рондо» и «Увлечение».

Экспонаты, представленные на выставке «Бытхим-81», рождены под одним знаком — знаком дружбы и сотрудничества.

Н. КАЛАЧЕВА



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО УРОЖАЯ

● Случается, что редис, салат, шпинат слишком рано выбрасывают цветоносы, овощи потом становятся грубыми и невкусными, даже горчат. Чтобы растения не зацветали прежде времени, надо соблюдать правила агротехники — следить за плодородием почвы, своевременно пропалывать сорняки, прореживать посевы, равномерно поливать их, периодически рыхлить почву. Надо «укоротить» для таких растений световой день. По ширине и длине грядки из жердей или досок делают съемный каркас высотой 25 см, обтягивают его любым непрозрачным материалом — проще всего толем или черной бумагой.

В 7 часов вечера грядку с всходами накрывают каркасом, а в 7 утра его снимают. Тогда шпинат и салат будут иметь компактную розетку нежных листьев, а редис — сочный корнеплод.

● Томаты растут и развиваются лучше, дают больший урожай и в более ранние сроки, если растения в стадии бутонизации опрыскивают хвойной вытяжкой. Ее готовят из молодых сосновых побегов или веток. Сначала не менее шести дней их выдерживают в подвале при температуре +2— 4°С (это обязательное условие), затем измельчают, помещают в ведро или чугун, заливают водой (2 части воды на 1 часть измельченных веток — по объему) и ставят на огонь. С момента закипания держат на огне 5 минут. Остуженную и процеженную через сито вытяжку разбавляют сырой водой (1 часть вытяжки на 3 части воды). Опрыскивают растения только один раз в период бутонизации. Поливать их хвойной вытяжкой под корень нельзя.

● Нередко на огурцах при обилии мужских цветков, так называемых пустоцветов, отсутствуют женские цветки-завязи. Как правило, это бывает вызвано загущением посевов или когда посев сделан непрогретыми семенами урожая предыдущего года. Чтобы вызвать появление женских цветков, нужно прищипнуть верхушку главного стебля, не считаясь с количеством листьев на нем. Это усилит рост боковых плетей, на которых образуются обычно женские цветки. Неопытные огородники допускают ошибку, обрывая пустоцветы. Обрывать их нельзя, так как без них не будет опыления цветков и оплодотворения завязей. Такие завязи пожелтеют и сами опадут.

Замечено, что кратковременная подсушка почвы (прекращение полива) также усиливает образование женских цветков. Продолжительность подсушки зависит от состояния растений. Подвянут слегка листья — надо возобновить полив, вслед за тем растения подкармливают и подсыпают под них плодородную землю. Это обеспечит питанием появившиеся новые завязи.

● Растения лука нередко желтеют, вянут. Выдернешь растеньице, а на его корнях — уйма белых червячков. Это личинки луковой мухи. В средней полосе мухи вылетают, когда зацветают вишни, а примерно через неделю откладывают яйца под комочки почвы вблизи растений. Из яиц выводятся личинки, которые и губят лук. Вот один из самых простых, но эффективных приемов борьбы с этим вредителем: гряды лука размещают рядом с грядами моркови. Специфический запах моркови отпугивает луковую муху, а фитонциды лука — муху морковную.

Есть и такой способ. В 10 литрах воды растворить стакан поваренной соли и из лейки поливать гряды лука, стараясь не попадать на перо. Первый раз это делают, когда перо достигнет 5 см, через каждые 20 дней полив повторяют. Лук будет свежим, зеленым до самой осени.

● Чтобы уберечь всходы редиса, репы, рассаду ранней капусты от огородной блошки, посевы и посадки опрыскивают настоем древесной золы. Его готовят с вечера. Стакан золы заливают 10 л холодной воды, хорошо перемешивают и оставляют до утра. Утром перемешивают еще раз, процеживают через сито и опрыскивают посевы (веником из ведра). Делать это надо часов в 5—6 утра, пока блошка не начала «хозяйничать».

Тот же способ оправдывает себя в борьбе с бабочками (совка, белянка и др.), которые откладывают яйца на листья капусты.

Е. ЧЕНЫКАЕВА,
агроном

КАК ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ?

Отдел ведет международный арбитр, заслуженный тренер РСФСР, председатель женской комиссии Шахматной федерации СССР В. Н. ТИХОМИРОВА

Кажется, в этом вопросе — явная ошибка: пропущена частица «не». Но мы сегодня поговорим очень именно о том, как «попасть» выгодно «попасть в ловушку».

Классической в этом смысле стала партия **М. Ботвинник — Р. Шпильман**, сыгранная еще в 1935 году. После ходов **1. c4 c6 2. e4 d5 3. ed cd 4. d4 Kf6 5. Kc3 Kc6 6. Cg5** возник популярный в то время вариант атаки Панова в защите Каро-Канн. Знаменитый австрийский гроссмейстер быстро сыграл 6... **Фb6**, что незадолго до этой встречи предложил известный аналитик И. Рейфирж. Он рассматривал далее вариант 7. cd Ф:b2 8. Ka4 Фb4+ 9. Cd2 Ф:d4 10. dc Ke4 11. Ce3 Фb4+ 12 Kpe2 bc с сильной атакой у черных.

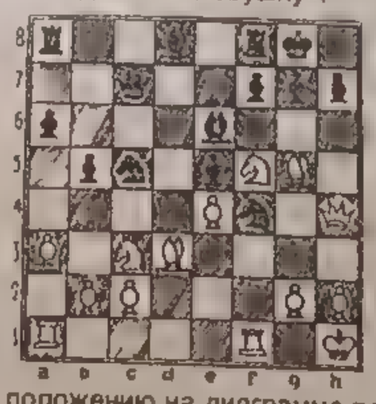
Но молодой тогда мастер М. Ботвинник сыграл после **7. cd Ф:b2 8. Лc1!** Последовало **8... Kb4 9. Ka4 Ф:a2 10. Cc4 Cg4 11. Kf3 C:f3 12. gf,** и выяснилось, что ферзя можно спасти лишь ценой фигуры: 12... Фa3 13. Лc3 Kc2+, поэтому черные сдались.

Есть немало примеров, когда в известную уже ловушку вновь и вновь попадались шахматисты. Меньше случаев (но и они есть!), когда в ловушку идут вполне сознательно, стремясь в корне изменить оценку какой-то позиции.

В 60-е годы был популярен такой вариант сицилианской защиты: 1 e4 c5 2. Kf3 e6 3. d4 cd 4. K:d4 a6 5. Kc3 Фc7 6. f4 Kc6 7. Ce2 K:d4 8. Ф:d4 Ke7 9. Ce3 b5 10. 0—0—0 Kc6 11. Фd2 Cb7 12. Cf3.

В известном дебютном руководстве за черных предлагалось 12... Лc8, и позиция оценивалась, как примерно равная. Так и сыграли черные в одной из партий по переписке. Но когда вскоре почта принесла ответ белых 13. Cb6!, чёрным пришлось тут же сдаться, так как после d7 им нечем защититься.

Вот один из фантастических случаев «попадания в ловушку».



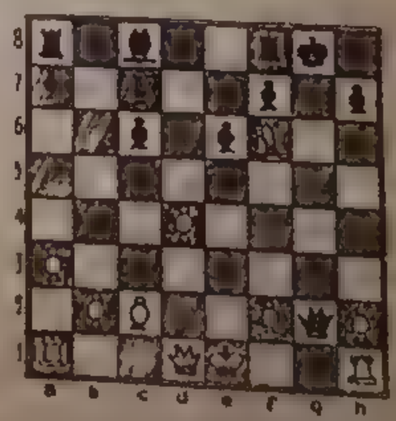
К положению на диаграмме пришла партия Ю. Авербах — Д. Бронштейн на чемпионате СССР в 1951 году. Здесь белые сыграли **18. g3?** и после **18... C:g5 19. Ф:g5 f6!** увидели, что не проходит намеченное 20. Ф:g7+ Ф:g7 21. K:g7 из-за 21... Ch3! В комментариях к этой встрече гроссмейстер А. Лилиенталь рекомендовал 18. K:g7 Kp:g7 19. Фh6+ Kpg8. Впрочем, он сам пришел к выводу, что 20. Л:f4 ef 21. e5 опровергается ходом 21... f5! (но не 21... K:d3 из-за 22. Cf6!).

Однако гроссмейстер Ю. Авербах и мастер Г. Равинский нашли «дыру» в этом анализе и затаились... Через год игравший черными против **Г. Равинского** известный мастер **Г. Иливицкий** охотно пошел на позицию, изображенную на диаграмме. Г. Равинский до поры до времени «наивно играл по Лилиенталю»: **18. K:g7 Kp:g7 19. Л:f4 ef 20. Фh6+ Kpg8,** но здесь неожиданно ответил **21. Cf6!!**

Черные поняли, что ответ f7 — f5 не состоится, и после вынужденного **21... C:f6 22. e5! K:d3 23. ef Kf2+ 24. Kpg1 Kh3+ 25. Kpf1 Cc4+ 26. Ke2 C:c2+ 27. Kpe1!** сдались, ведь на 27... Фa5+ следует 28. b4, и мат на g7 неизбежен.

• • •

На этот раз домашнее задание будет несколько необычным. В позиции на диаграмме найдите ход, немедленно ведущий к решающему перевесу белых.



Проверьте решение задачи, опубликованной в «Работнице» № 5
1. Ла1 e2 2. Kb1~3. Kd2×

ВАШ БАЛКОН

Нередко люди, имеющие квартиры с балконом или лоджией, используют их не по назначению. Складывают на балкон ненужные вещи, а белье сушат так, что не только балконы, но и сам дом выглядит неряшливо.

А ведь балкон может стать уютным местом для отдыха, цветником, поднятым на высоту пятого, шестого, десятого этажа. В теплое время года здесь хорошо отдыхать, работать, заниматься рукоделием. В домах, сооруженных по последним проектам, лоджии бывают довольно просторными, так что можно поставить небольшой столик, складные стулья, шезлонги и даже раскладушку.

В лоджии можно оборудовать место для игр. К ограждению с внутренней стороны прикрепляют тентовую или другую плотную ткань, застилают пол ковриком или циновкой. Важно проследить, чтобы щель между ограждением и полом была закрыта. Для игрушек делают низкий шкаф или ящик, служащий одновременно и скамейкой. В жару здесь можно устроить небольшую плескательницу из надувной резиновой лодки. Если в нее насыпать песок, получится песочница (рис. 1).

Рис 1.

Для еды, занятий, работы удобен откидной столик, состоящий из доски и подпора. Столик крепится к перилам или к стене на высоте 75 см от пола. На рис. 2-а, 2-б показаны варианты откидных столиков.

Рис 2,а

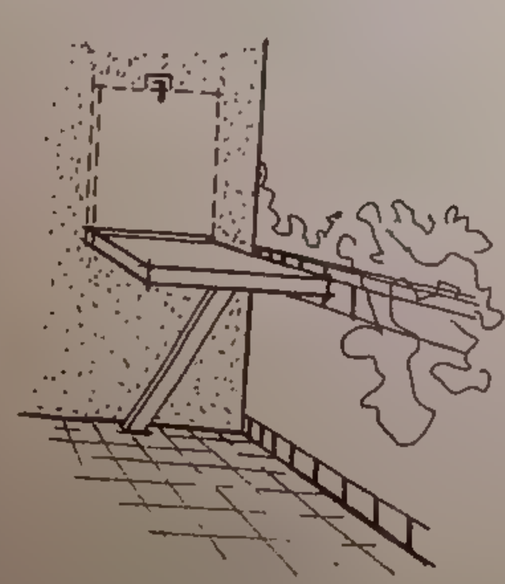
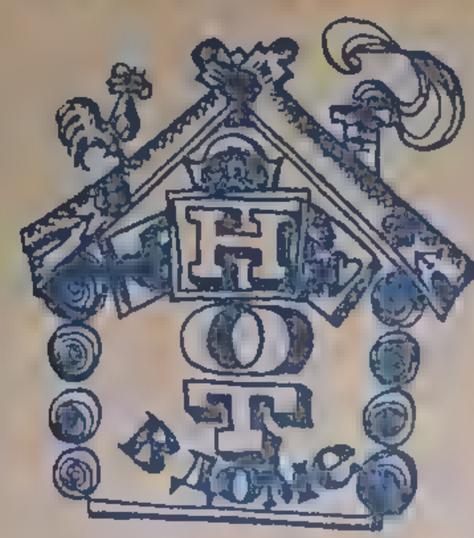


Рис. 2,б.



ЛЕТОМ В ГОРОДЕ

Летом у нас больше свободного времени. У многих дети уезжают в пионерские лагеря, на дачи. И летний день тянется долго, пробуждая в нас энергию, желание двигаться, купаться, загорать. И если мы всерьез намерены подкрепить, поправить свое здоровье, закалиться и посвежеть — нельзя упускать ни одного доброго летнего часа.

У каждого свой режим, разумеется. Кто-то поднимается рано, и утро у него занято, ни одной свободной минуты. Зато вечер свободен. У другого есть два таких свободных от работы промежутка: час-полтора утром и вечер, после семи. Но и в том и в другом случае многое можно успеть. Сделать гимнастику, может быть, минут десять — пятнадцать позагорать на балконе, есть поблизости речка — поплавать. Да и спортом можно заняться — было бы желание. Используя каждый погожий денек, больше ходить пешком. Вечером, перед сном, непременно гулять или просто посидеть в сквере, на лавочке возле дома. Сон будет крепче.

Лето проходит быстро, каждый день, каждый час на счету — не упускайте их. И тогда вы почувствуете, что отдохнули, хотя, возможно, отпуск у вас еще впереди

Л. ОРЛОВА

Можно сушить белье на балконе. Но развесить так, чтобы с улицы его не было видно. Для этого леску или капроновый шнур натягивают на уровне перил. А лучше всего использовать специальное приспособление для сушки (рис. 3).

От яркого летнего солнца балкон или лоджию да и комнату предохранят тенты, шторы, навесы, козырьки из ярких тканей — однотонных, в полоску, в клеточку — типа брезента, матрасных. Все это прочно прикрепляют к стене, верхней балконной плите или перилам.

Цветы, в особенности вьющиеся, нужны на балконе не только для украшения — они защитят квартиру от солнца, пыли, ветра, улучшат микроклимат жилища. Яркие цветы украсят и здание в целом. Их высаживают в специальные деревянные или пластмассовые ящики, в которых предварительно делают небольшие отверстия для стока воды. Чтобы грунт при поливке цветов не вымывался, отверстия закрывают небольшими камнями, керамическим боем.

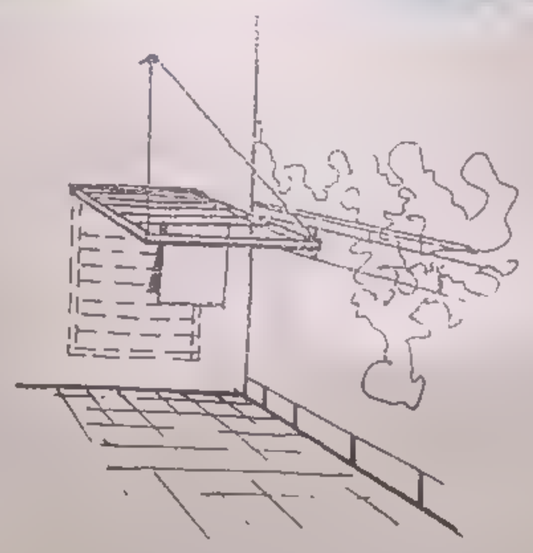


Рис 3

Цветочные ящики можно подвешивать на ограждения с внутренней стороны, тщательно укрепив их при помощи металлических консолей, скоб, можно поставить ящики и на пол.

Такие растения, как вьюнки, плющ, дикий виноград, табак, астры, хризантемы, высаживают в ящики, стоящие на полу. Низкорослые — петунью, настурцию, гвоздику, ночную фиалку — в ящики, размещенные выше. Можно выставлять на балкон комнатные растения, если, конечно, они хорошо переносят солнце и ветер, смену дневной и ночной температур. Цветочные горшки размещают на полу, а ниспадающие или вьющиеся растения: плющ, аспарагус, традесканции подвешивают на стенку.

С. МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры

С ГРИБАМИ — ОСТОРОЖНО

Было прекрасное ясное утро. Мама, папа и дочка отправились за грибами. Поход оказался удачным, и вечером вся семья лакомилась дарами леса. Неприятности начались через четыре часа — двенадцатилетняя девочка почувствовала недомогание, боли в животе, тошноту, слабость, ей очень хотелось спать. Утром девочке стало легче — только горчило во рту и не было аппетита. Родители уже перестали думать о происшедшем, но на пятый день у дочери пожелтела кожа. Ее срочно госпитализировали. Но самые современные методы лечения не дали результата. Девочка погибла. А родители ее, хотя и ели те же самые грибы, не испытали даже малейшего недомогания.

Отравления грибами опасны. Особенно для детей: у них защитные механизмы развиты слабее, чем у взрослых. Детям до пяти лет мы вообще не советуем давать грибы. Да и более старшим лучше ими не увлекаться.

У ребенка первые симптомы отравления могут возникнуть в течение первых двенадцати — восемнадцати часов после употребления грибов в пищу: тошнота, рвота, слабость, сонливость, боли в животе, иногда нарушения зрения, беспокойство и возбуждение. В этом случае надо немедленно обращаться к врачу, даже если наступит облегчение. Благополучие может оказаться второй стадией заболевания, за которой последует третья, когда поражаются печень, почки, сердечная мышца.

Что же, значит, лучше не есть грибы совсем? Нет, просто к грибам надо относиться осторожно. Даже опытному грибнику полагается быть внимательным: каждый гриб тщательно осматривать — ножку, шляпку, срез, место сбора. Появилось хоть малейшее сомнение — гриб лучше выбросить. То,

Ждем ваших предложений.

С РЫБОЙ И ...

ЛЕКАРСТВА ВОЗЛЕ ДОМА

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ—многолетний кустарник, произрастает во всех районах СССР: в лесах, на опушках, по речным долинам, в степи, в зарослях кустарников. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Препараты, приготовленные из них, действуют успокаивающе при нервном возбуждении, бессоннице, истерии, неврозах сердца с явлениями спазма венечных сосудов, при повышенной возбудимости и учащенном сердцебиении в связи с повышенной функцией щитовидной железы, при спазмах кишечника.

В домашних условиях готовится водный настой: столовую ложку измельченных корневищ с корнями валерианы заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде около часа, процеживают, пьют по столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Заготавливают с июля по сентябрь. Корневища разрезают вдоль, промывают в корзине, опуская ее в проточную воду. Затем сырье провяливают на открытом воздухе и сушат на чердаках, в сараях, в теплых помещениях или в сушилках при температуре не выше 50—60°С. Сухое сырье перебирают, выбрасывают подгнившие и заплесневелые корни.

Хранить валериану нужно в сухом месте. При правильном хранении сырье не теряет целебных свойств в течение 3 лет.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ — многолетнее травянистое растение, распространенное по всей Европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, Казахстане, Средней Азии. Растет на лугах, по долинам рек, по склонам оврагов и в горах В медицине используют траву.

Душица значительно повышает секрецию потовых, пищеварительных и бронхиальных желез, усиливает перистальтику кишечника Водный настой душицы применяют при атонии кишечника—для возбуждения аппетита, как отхаркивающее—при бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей, а также как потогонное средство.

Готовится настой так: столовую ложку сухой травы душицы заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 45 минут, процеживают и пьют по столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

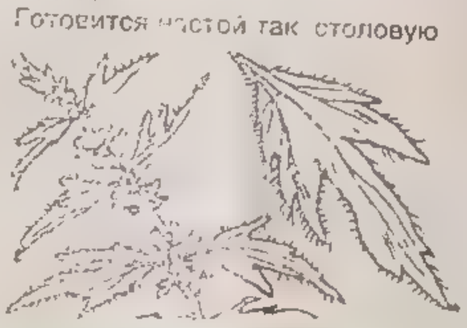
Собирают траву душицы во время цветения, в июле—августе, срезая верхушки растения ножом. Сушат на солнце, на чердаках, в

сараях, связывая в пучки. После сушки траву обмолачивают в мешках палками, отделяя цветки и листья от стеблей, которые выбрасывают Хранят в хорошо закрытых стеклянных банках.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ (пустырник мохнатый)—многолетнее травянистое растение. Растет на пустырях, в оврагах, вдоль дорог. Встречается на всей Европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, в Средней Азии. В медицине используют верхушки побегов. По биологическому действию пустырник близок к валериане.

Препараты пустырника успокаивают центральную нервную систему, улучшают работу сердца, понижают кровяное давление. Водный настой пустырника назначают при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, истерии, сердечно-сосудистых неврозах, кардиосклерозе, ранних стадиях гипертонической болезни, при легких формах базедовой болезни.

Готовится настой так: столовую



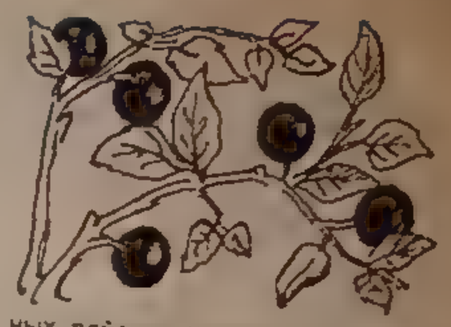
ложку пустырника заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 40—45 минут, процеживают и пьют по столовой ложке 3—5 раз в день до еды Траву пустырника заготавливают в период цветения. Сушат в проветриваемых помещениях, под навесами, в тени на воздухе, раскладывая на подстилках. Сухая трава в темных проветриваемых помещениях может храниться до 3 лет

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ (сушеница болотная) — однолетнее травянистое растение, встречается в лесной и лесостепной зонах Европейской части СССР, в Сибири, на Кавказе, на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек, озер, прудов, на лугах, во влажных лесах, по канавам, на пашнях В медицине используют траву сушеницы. Препарат расширяет кровеносные сосуды и снижает кровяное давление.

Настой из травы сушеницы применяют при легких формах гипертонической болезни. Настой готовится так: две столовые ложки высушенной, измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 40—45 минут, процеживают и пьют по столовой ложке 4—5 раз в день за полчаса до еды.

Известным народным средством для лечения ран, язв, нарывов является мазь из порошка травы сушеницы. 10 г измельченного порошка высушенной травы сушеницы смешиваются с 50 г сливочного или растительного масла; можно добавить чайную ложку меда. Тщательно все растирается, чтобы не было комков. Наносится мазь на больные места 2—3 раза в день

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ — низкий кустарник, широко распространен в хвойных, преимущественно еловых лесах Европейской части СССР, Сибири, в горных районах Кавказа, в смешанных лесах и тундре Дальнего Востока



В медицине используются ягоды черники. Хорошо регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывают благотворное действие при катарах желудка и кишечника

Водный настой из ягод черники принимают против поносов, расстройств кишечника

Настой готовится так: 4 чайных ложки высушенных ягод черники заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 4 часа, процеживают и пьют по четверти стакана 5—6 раз в день до еды Против поносов применяют также черничный кисель Кисель варится из расчета: 1 столовая ложка ягод черники на 1,5 стакана кипяченой воды, добавляют чайную ложку картофельного крахмала и сахара. Пьют кисель по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

В последнее время обнаружено, что экстракты из ягод черники содержат вещества, улучшающие остроту зрения Поэтому их рекомендуется принимать с профилактической целью тем, у кого работа связана с напряжением зрения (машинистам, летчикам, шоферам, корректорам и т. д.).

Собирают зрелые ягоды черники в июле—августе. Перед сушкой их перебирают, провяливают на солнце. Сушат на открытом воздухе, в проветриваемых помещениях, в печах и сушилках при температуре до 65°С, расстилая на чистой подстилке тонким слоем. Хранят в сухом, защищенном от света месте в коробках в течение 2 лет.

Препараты, приготовленные из лекарственных растений, применять строго по указанию врача.

Н ПОЛЯКОВ,
профессор, доктор медицинских наук

ХАКИМЗЯН ХАЛИКОВ

КОНЬКИ

Словно зеркало, блестит
Наш каток у школы.
Птицею сюда летит
Девочка веселая.

Лишь коньки обула, встала—
Под собой не чует ног!—
Все бегом, бегом...
Пожалуй,
Не догонит ветерок!

Замечательно танцует,
Закружилась, как волчок.
Что захочет, нарисует
На снегу ее конек.

А костюм такой нарядный—
Белый лебедь на спине!
Пронеслась девчонка рядом...
Ой, да это ж Гулинэ!

«Если так она умеет,
Я еще не так смогу!»

Я коньки надел:
«За нею
Что есть силы побегу!»

Побежал, да, на беду,
Растянулся вдруг на льду.

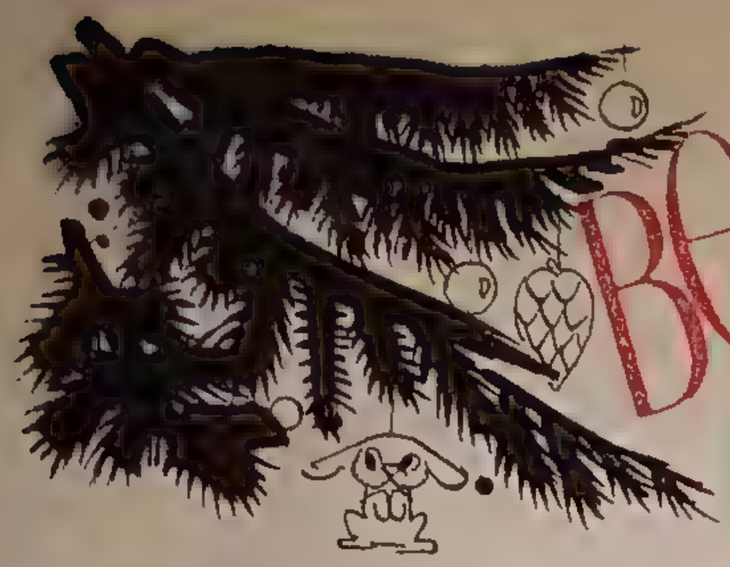
Встал. Помощник мне не нужен.
«Подтяну коньки потуже!
Ты, подружка, не форси—
Скоро сядешь на буксир!»

Я опять вперед рванулся—
Бац!—
и снова растянулся.
«Знать, коньки достали мне
Хуже, чем у Гулинэ!»

Сел на лавочку. Скучаю
С синяками на боках.
Потихоньку понимаю:
Дело, видно, не в коньках!

Перевел с татарского
Леонид ВЕРИН.

г. Казань.



ВЕСЕЛЫЙ ПРАЗДНИК НОВЫЙ ГОД

Совсем тоненьким стал еще недавно такой пухлый, увесистый отрывной календарь на стене: кончается год... И приходят в дом радостные, приятные заботы—новогодние.

Встреча Нового года—один из самых веселых у нас праздников. По традиции считаем его семейным торжеством. Но при советском образе жизни, в условиях, когда понятия «дружная семья», «близкие люди» далеко вышли за рамки привычных, чисто родственных представлений и включили в себя надежных товарищей, с которыми вместе работаем в поле или на ферме, соседей, готовых в трудную минуту прийти на помощь во всем, и многих других людей, объединенных с нами общим делом,—старая традиция зазвучала на новый лад, наполнилась новым содержанием.

Прекрасный пример тому—новогодние праздники в совхозе «Мера», раскинувшем свои земли и поселки в Литве, в Швенченском районе, среди сотен озер и неумолчного шелеста высоких сосен...

— Бом!—раздается первый удар Кремлевских курантов. И мгновенно вспыхивают десятки разноцветных лампочек на огромной елке. Яркие огоньки освещают деревья, тысячами искр отражаются в пушистых снежных сугробах—елка-то не в зале, не в доме, а в самом лесу! В новогоднюю ночь сюда приходят работники совхоза со своими семьями. Транзисторы доносят на далекую лесную опушку голос Москвы, бой курантов Кремля, возвещающих приход Нового года. Звучит Гимн Союза Советских Социалистических Республик. И с последним его аккордом костровые поджигают заранее сложенный на специально подготовленном месте костер. Весело, шумно у лесной елки! Все поздравляют друг друга, дарят сувениры—милые мелочи, сделанные своими руками

Вот уже, взявшись за руки, закружились и пожилой и молодой вокруг костра, завели песни.

— Сейчас чуть не в каждом доме транзистор, магнитофон, даже телевизоры переносные имеем. Приходим в лес, так сказать, со всеми достижениями [illegible]—рассказывает Элеонора Б[illegible], более 20 лет возглавляющая совхоз.— А помню, как мы сюда шли с... будильниками! Поставим все ровно на полночь. Соберемся у елки, ждем, разговариваем почему-то вполголоса. Вдруг как затрещат звонки! Значит, пришел Новый год. Тут [illegible] начинается

Но вот слабеет пламя костра, [illegible] хлопьями начинает падать [illegible] самые предусмотрительные, тепло одетые все чаще дышат на руки, пытаясь согреть их, переминаются с ноги на ногу. Пора в тепло! И, тщательно затушив последние угли, выключив батарейку, питающую током елочные лампочки, веселая толпа направляется на хутор Лугяй.

Не случайно место для новогодней елки выбирают рядом с этим хутором. У него своя история. Много лет назад пришел в эти места человек, влюбленный в прекрасное, Антон Янович. Заложил дом—посадил рядом молодую липку. Привел красавицу жену—еще одно деревце зазеленело перед домом. Родились дочки, вышла замуж сестра и поселилась рядом—вот уже и целая липовая роща зашумела на поляне, радуя глаз и сердце. Сестра расписала яркими красками наличники на окнах обоих домов, украсила росписью стены. А жена насадила на лужайке цветов, да так много, таких разных, что от снега до снега возле усадьбы Яновичей благоухает цветник.

Нет уже старого хозяина, его сестры. Но по-прежнему стоят на хуторе Лугяй два сказочных расписных дома, ярко цветут возле них тюльпаны, розы, георгины, караулом стоят вокруг домов без малого вековые липы. Живут здесь две сестры, Ирена и Елена Янович с матерью. Ирена—член Союза художников Литвы, участница многих республиканских выставок. Это она вместе с директором совхоза надумала в одном из домов устроить небольшой музей. Здесь находятся лучшие ее полотна, воспевающие красоту родного края; совхозные кузнецы изготовили для музея необычайной красоты светильники, фонари, подсвечники—пусть смотрит молодежь, что

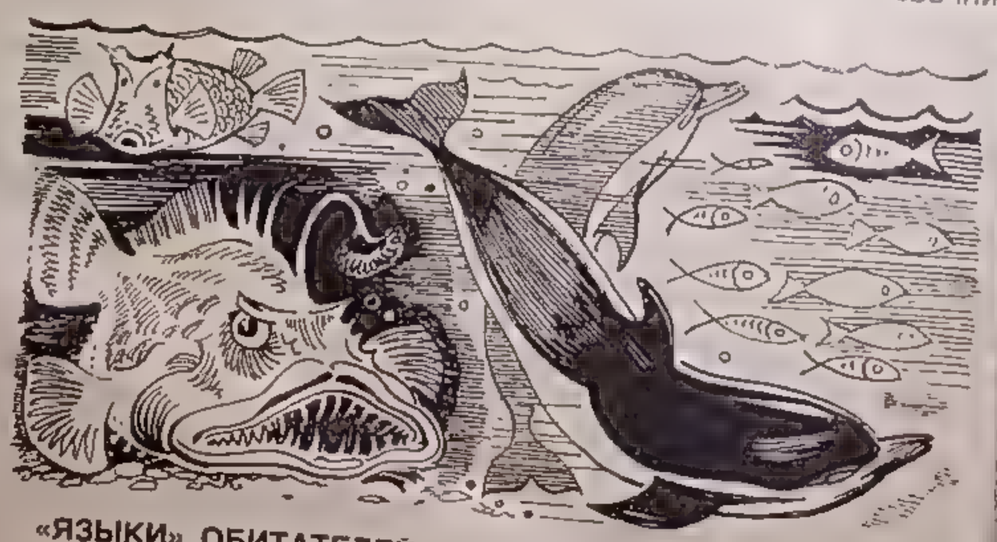
ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

СОКРОВИЩА БОЛОТ

Советские ученые тщательно исследовали удивительные свойства торфа.

Оказывается, из него можно производить кормовые дрожжи для животных, воск, необходимый многим отраслям индустрии, щавелевую кислоту, используемую для изготовления моющих средств, снимающую накипь с котлов, труб и других устройств. Строительные материалы, удерживающие тепло и не пропускающие звуки. И даже лекарства для глаз.

Выработанные торфяники не бросовая земля. Это доказывает практика. На землях, откуда торф уже выбран и агротехнические мероприятия проведены, зачастую получают неплохие урожаи сельскохозяйственных культур.



«ЯЗЫКИ» ОБИТАТЕЛЕЙ РЕК И МОРЕЙ

Рыбы тоже «разговаривают», весьма распространенный их «язык»—само их поведение.

Многие из них одинаково выражают угрозу, если вблизи появился соперник: раздувают жабры, растопыривают плавники, стремятся своим грозным обличьем «сказать» непрошеному гостю: уходи прочь!

Есть у них и «язык» звуковой. Поговорка «нем, как рыба» возникла потому, что издаваемые рыбой звуки можно уловить только с помощью подводного микрофона. Вооружитесь им в море, и вы услышите что-то, напоминающее барабанную дробь, глухие стоны, птичий щебет, кудахтанье...

Дельфины, обнаружив косяк живого корма—скумбрии, издают нечто вроде лая. Окружая добычу, они оглушительно свистят.

У рыб есть и химический «язык». Из кожи гольяна пипеткой извлекли капельку слизи, пустили ее в мирно пасущуюся стайку сородичей—и она мгновенно убежала: капелька содержала химическое сообщение об опасности.

Ученые изучают «языки» обитателей воды для практических целей. Воспроизводя звуки или химические сигналы рыб, можно будет управлять их косяками, заставлять идти в сети, селиться в нужных местах, образовывать новые нерестилища, отпугивать хищников.

ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

РЕЦЕПТЫ ЛИТ

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ

Телячью грудинку очистить от сухожилий, отбить, посыпать солью, перцем, натереть чесноком.

Пропустить через мясорубку вместе с отваренными сухими грибами, добавить обжаренные в масле лук, морковь, сырые яйца, хорошо перемешать.

Полученный фарш разделить на порции, каждую отдельно раскатать тонким слоем, туго завернуть в целлофан, перевязать, чтобы не развернулась, опустить в кипяток. Варить полтора часа. Затем вынуть, снять целлофан, положить готовые порции одну на другую, сверху—небольшой груз. Держать в холодильнике, подавать с зеленью, свежими помидорами.

Ждем ваших предложений.

Филе морского окуня или

ГРИБНОЙ ОБЕД

Вкусны грибы свежие, сухие, маринованные, соленые. И питательны — много в них белков, минеральных веществ, витаминов. С грибами можно приготовить суп, щи, борщ, их используют как вполне самостоятельное второе блюдо; в качестве закуски, добавляют в салаты, начинки, соусы.

Готовя обед с грибами, полезно помнить:

● Грибы не следует варить на слишком сильном или слишком слабом огне, они станут либо чересчур жесткими, либо дряблыми, вкус их ухудшится. Грибной отвар должен кипеть на тихом огне. Мелко нарубленные свежие грибы бывают готовыми через 10—15 минут, крупные целые — через 20—25 минут.

● В грибные блюда не кладут острых приправ, чтобы не заглушить приятного грибного вкуса. По этой же причине их не принято сильно солить. Грибные блюда хорошо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку, яблоко.

ХОЛОДНЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

Свежие или сухие отваренные грибы, лук, яблоко мелко нашинковать и смешать с заправкой (сметана, в которую добавлены по вкусу соль, сахар, уксус, горчица). Посыпать измельченной зеленью. Подавать к холодным закускам, к отварному горячему картофелю, кашам.

На 350 г отварных грибов: 2 луковицы, яблоко (лучше кислое), стакан сметаны, зелень петрушки, сельдерея, укроп, соль, сахар, уксус, горчица — по вкусу.

ГРИБНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ

Соленые или отваренные свежие грибы, вареный картофель, яйца, лук, огурец, помидоры нарезать и смешать с заправкой. Украсить дольками яйца, тонко нарезанными ломтиками помидора, веточками зелени петрушки и укропа.

На 350 г соленых или отваренных свежих грибов: 3 картофелины, огурец, 2 головки репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, для заправки — стакан сметаны, соль, сахар, горчица; укроп и зелень петрушки.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, свеклу, картофель, свежий огурец нарезать мелкими кубиками, перемешать. Растительное масло заправить лимонным соком или раствором лимонной кислоты, залить винегрет. Подавать на листьях салата, украсить нарезанными ломтиками из вареной моркови, вареной свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками зелени петрушки.

На 200 г соленых грибов: 2 луковицы, 2 моркови, маленькая свекла, 2 картофелины, небольшой огурец, 4 столовые ложки подсолнечного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или раствора лимонной кислоты, соль, сахар, зелень петрушки и зелень сельдерея, листья салата.

ЯЙЦО, ФАРШИРОВАННОЕ ГРИБАМИ

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на две части, желтки вынуть и растереть. Нашинковать грибы, слегка потушить в растительном масле и охладить. Затем смешать с растертыми яичными желтками, мелко нарезанной килькой, майонезом. Белки нафаршировать полученной смесью и украсить веточками петрушки.

На 6 яиц: 150 г отваренных грибов, 4 кильки пряного посола, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки майонеза, соль, сахар, горчица, зелень петрушки

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

У помидоров срезать верхнюю часть, удалить семена и часть мякоти. Свежие белые грибы мелко нарезать и тушить с луком в собственном соку со сливочным маслом или маргарином, охладить. Сварить вкрутую яйца нашинковать, смешать с грибами, добавить майонез. Наполнить фаршем помидоры, накрыть сверху срезанным ломтиком. Помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и ломтиками свежего огурца.

На 10 помидоров: 500 г свежих белых грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, свежий перец.

БОРЩ С ГРИБАМИ

Сварить бульон из свежих или сухих грибов. Свежие грибы предварительно потушить в масле вместе с мелко нарезанными кореньями.

Очищенную, отдельно отваренную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и пассеровать. Картофель нарезать продолговатыми кусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и все вместе варить в течение 10 минут.

Томат-пюре припустить отдельно и добавить в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень положить в суп перед подачей на стол.

Рисунки И. КУМАНОВСКОЙ.

На 300 г свежих или 40 г сушеных белых грибов: 2 столовые ложки масла, 2 луковицы, 3 небольшие свеклы, 5 картофелин, 2,5 литра воды, чайная ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки зелени, 1 столовая ложка томата-пюре.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

Грибы и лук нарезать, слегка подрумянить в жире, добавить измельченные стручки сладкого перца и тушить до готовности. Отдельно спассеровать томат-пюре. Обжаренные грибы посыпать мукой, прибавить томат-пюре и сметану. Заправить солью, перцем и тушить еще несколько минут. Подавать с отварным картофелем.

На 600 г свежих грибов: 4 луковицы, 4 столовые ложки жира, 2 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки томата-пюре, соль, перец, 0,5 стакана сметаны.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Подготовленные свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны) нарезать кубиками и обжарить. Затем соединить грибы с молочным соусом средней густоты, посолить и довести до кипения. Выложить грибы на маленькую сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавая, полить растопленным сливочным маслом или маргарином.

На 250 г грибов: 20 г масла, 100 г молочного соуса (столовую ложку муки размешать с ложкой масла и заварить молоком — полстакана), 15 г сыра.

БЛИНЫ С ГРИБАМИ

Грибы мелко нарезать. Из муки, молока и яиц замесить блинное тесто. На сковороду с горячим жиром выложить ложкой блинное тесто и на каждый блин, в еще не пропекшееся тесто, положить ложку грибов. Подавать со сметаной.

На 250 г отваренных грибов: 2 стакана муки, 2 стакана молока, 3 яйца, соль, растительное масло.

ГРИБНАЯ ИКРА

Сушеные или свежие грибы отварить, отжать, измельчить, чтобы получилась кашица. Мелко нарезать репчатый лук, положить его в грибы, добавить растительное масло, уксус с растворенным в нем сахаром и все перемешать. Подавать икру, украсив зеленью петрушки.

На 40 г сушеных или 300 г свежих грибов: 2—3 луковицы, пол чайной ложки сахарного песка, уксус по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, соль, зелень петрушки.

Е. ДЕМАКОВА,
инженер-технолог питания.

что собрали дети и неопытные грибники, перебрать еще раз. Прежде чем жарить, все грибы отварить.

Грибники редко обращают внимание на место, где был найден гриб. Между тем шампиньоны, выросшие в городе, на загрязненной химическими отходами почве, и шампиньоны, появившиеся на полях, где иногда остаются инсектициды, применяемые против вредителей, могут оказаться ядовитыми. Грибы накапливают в себе опасные химические вещества, содержащиеся в почве.

Бывают токсические вещества и в старых грибах. Так что старый гриб лучше не класть в корзину.

При домашнем консервировании грибов важно строго соблюдать чистоту, нужную пропорцию уксуса в маринадах, хорошо стерилизовать грибы, иначе при хранении в них могут размножаться опасные микроорганизмы — сальмонеллы, патогенная кишечная палочка, стафилококки, микробы ботулизма. Отравления могут вызвать и соленые грибы, хранившиеся в оцинкованной посуде.

При первых же тревожных признаках отравления грибами надо срочно вызвать врача. А пока уложить отравившегося в постель, дать выпить стакан воды, в котором развести две таблетки активированного угля. До приезда врача не оставлять больного одного — он нуждается в постоянном наблюдении. И не спорить с врачом, если он предложит госпитализацию.

Я. ЛУЦКИЙ,
кандидат медицинских наук.

1. *Бледная поганка*
2. *Мухомор красный*
3. *Ложная лисичка*
4. *Сатанинский гриб*
5. *Ложные опята*
6. *Валуй ложный*
7. *Тонкая поганка*
8. *Мухомор панцирный*

ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

Чем мыть волосы: шампунем или туалетным мылом?

— Туалетное мыло лучше не использовать для мытья волос — оно создает щелочную среду, волосы травмируются, секутся. Образующиеся соли оседают на волосах, придают им тусклость.

Шампуни лишены подобных недостатков. В их основе — моющие поверхностно-активные вещества плюс различные полезные добавки: в «Московском» шампуне — специально обработанный ланолин, в «Арбате» — касторовое масло, в «Янтаре» — провитаминный концентрат. Полезные добавки содержат и «Спутник» и «Желтковый» шампунь. Недавно совместно с западногерманской фирмой «Г. Шварцкопф» разработан шампунь «Себорин», предназначенный для предупреждения перхоти.

Любой шампунь предварительно разводят в небольшом количестве воды и наносят на обильно смоченные водой волосы. Статическое электричество, возникшее на волосах после применения шампуней, можно снять, ополоснув волосы специальным кремом-ополаскивателем, который, кроме того, способствует улучшению структуры волос и их внешнего вида, особенно если они подвергались воздействию краски, завивки, обесцвечивались.

Выпускает такой крем-ополаскиватель под названием «Московский» фабрика «Свобода», в скором будущем появится в продаже еще один ополаскиватель — «Гольф», созданный московскими косметологами совместно с западногерманской фирмой «Г. Шварцкопф».

Иногда ополаскивателем пользуются неправильно — наносят на волосы и не смывают. После применения ополаскивателя волосы надо прополоскать теплой водой.

В случае, если под рукой не окажется ополаскивателя, его можно заменить столовым уксусом (чайную ложку уксуса растворить в литре теплой воды) и тщательно прополоскать волосы.

Л. СИМОНОВА,
главный специалист по мылу и моющим средствам московской фабрики «Свобода».

●

На ярлыках швейных и трикотажных изделий появились новые цифровые обозначения, не те, что раньше, когда одна цифра означала размер, другая — рост. Как же теперь выбрать вещь нужного размера?

— Раньше при маркировке одежды учитывали только два показателя, а этого недостаточно, чтобы подобрать готовую одежду точно по фигуре. Теперь женщины должны знать свой рост, окружность (обхват) груди и окружность бедер; мужчины — рост, окружность груди и талии. Только в детской одежде по-прежнему учитываются лишь рост и окружность груди: до 18 лет фигура еще продолжает формироваться, а рост — самый важный показатель.

По новой системе на ярлыке ставится несколько цифр. Первая цифра обозначает рост и в женской, и в мужской, и в детской одежде.

Например, если на ярлыке женской одежды указана цифра 164 — это значит, что одежда подходит для женщин, рост которых от 161 до 167 см. Точно так же, если на ярлыке мужского костюма указано — 170, костюм годится для всех, у кого рост от 167 до 173 см.

Таким образом, приобретая одежду, надо иметь в виду, что отклонения от роста, указанного на ярлыке, могут составлять до 3 см в ту и другую сторону.

Вторая цифра на товарном ярлыке обозначает полный обхват груди. Раньше размер вещи соответствовал половине обхвата груди. Скажем, платье 48-го размера, цифра 48 — половина обхвата груди. Теперь же на ярлыке указана цифра, обозначающая полный обхват груди, в данном примере — 96.

Третья цифра — в женской одежде это полный обхват бедер, в мужской — полный обхват талии. Здесь допустимы отклонения в 2 см.

Для мужских сорочек есть еще один показатель — размер обхвата шеи.

Что касается белья и верхнего трикотажа, то тут указывается только размер и рост, но рост дается двумя цифрами, например: размер 50, рост 167—179. Значит, вещь годится на всех, у кого обхват груди около 100 см, а рост 167—179 см.

Прежде чем отправиться за покупками, надо точно и правильно снять свои мерки. Рост измеряется без обуви от пола — до высшей точки головы; обхват груди — строго горизонтально по выступающим точкам груди; обхват бедер — горизонтально, на 18—20 см ниже линии талии.

Кроме того, надо помнить, что готовая одежда имеет и так называемую прибавку на свободное облегание. Это величина непостоянная, зависит от направления моды, от конкретной модели, ее назначения. Так, есть одежда, плотно прилегающая, она требует точного соответствия размерам фигуры, есть одежда свободная, ее могут носить люди, имеющие разные размеры.

Новая маркировка введена во всех странах — членах СЭВ, и на вещах, поступающих из этих стран, будут ярлыки с такой маркировкой.

В. ЧЕРНЕЦКАЯ,
ведущий инженер Управления развития швейной промышленности Минлегпрома СССР.

Р. Ф. Симонова и молодой косторез Р. Малышева.

Творцы сувениров

Любовались вы когда-нибудь мастерски выточенными поделками из кости и рога? Их лаконичная пластика, необыкновенная выразительность не могут не пленять.

Мы в мастерской художников-косторезов Московского мясокомбината. Всюду, куда ни посмотришь: на полках и столах — птицы и рыбы, забавные зверушки — исконные обитатели русского леса, бабочки и цветы, стройные парусники и яхты. Рог и кость оживают в умелых руках, обретают в искусстве вторую жизнь.

Вот стол, за которым работает Раиса Фроловна Симонова. Она подбирает соответствующую по тону подставку из рога — это ствол будущего дерева. Взмах кисти — и к нему приклеена рогова веточка с белоснежными, тонко выточенными цветами яблони. Взяла еще одну деталь, и на веточку вспорхнула небольшая желтоватая птичка. Кажется, еще миг — и на всю мастерскую зазвенит ее звонкоголосая трель. Чудо, да и только! Более тридцати лет работает здесь Раиса Фроловна. Семнадцатилетней пришла она на комбинат. Сколько работ выполнено ею за эти годы! Как будет выглядеть очередная? Поиск косторeза начинается порой далеко от рабочего стола: на лесных тропах, в заповедных местах родного подмосковного края, в общении с природой.

На Всемирной выставке в Брюсселе в 1958 году изделия московских косторезов были удостоены Большой серебряной медали. Их миниатюрными изделиями, выполненными с изяществом и вкусом, любовались посетители международных выставок в Чехословакии, Венгрии, Польше, Японии и США. Большой популярностью они пользовались и на XXII Олимпийских играх в Москве.

Художественный руководитель мастерской Виктор Петрович Антонов показал нам недавно созданные изделия. Здесь брелки и оригинальные кулоны, браслеты и другие предметы бижутерии. Московские косторезы всегда в поиске.

Я. ШАБЛОВСКИЙ
Фото автора

На первой странице обложки: «Охраняем природу». Плакат художника А. САЛДРЕ (Таллин).

В приложении к этому номеру: Б. ЧАЩАРИН. «Лесной калейдоскоп». Модели и выкройки летней одежды. Узор для вышивки.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, Л. А. ЛЕСОВАЯ, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и атеистической пропаганды — 212-22-03; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.04.81.
Подписано к печ. 19.05.81. А 00378.
Формат 60 × 90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 350 000 экз.
(1-й завод: 1—8723741 экз.).
Изд. № 1295. Заказ № 629.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ
Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА.

НА ПЕРВОЕ, НА ВТОРОЕ, НА ТРЕТЬЕ

В салаты и винегреты, для жарки рыбы и картофеля хозяйки обычно применяют растительное масло. Но и только. Мало кто знает, что растительное масло хорошо для приготовления и первых, и вторых, и даже сладких блюд. Между тем, очень многим людям врачи не рекомендуют употреблять животные жиры, а немолодым вообще полезно около трети жиров заменять растительными маслами.

Недавно в издательстве «Легкая и пищевая промышленность» вышла книга **Л. М. Лемкуля «Приготовлено на растительном масле»**, в которой приводятся рецепты всевозможных блюд — от закусок до тортов и печенья, в приготовлении которых используется растительное масло. Предлагаем некоторые рецепты из этой книги.

ЗАКУСОЧНЫЕ ЭКЛЕРЫ С РАЗНЫМИ НАЧИНКАМИ

Воду с маслом посолить в миске и поставить на огонь. Когда жидкость закипит ключом, всыпать сразу всю муку и деревянной ложкой хорошо размешать, затем убавить огонь и полученную массу мешать до тех пор, пока она не загустеет и не начнет крошиться. Снять миску с огня, и сейчас же вбивать поочередно по одному яйцу, втирая в тесто до тех пор, пока масса не станет однородной. На смазанный маслом противень чайной ложкой, смоченной в воде, класть тесто — примерно по половине ложки, оставляя промежутки в два пальца, так как при выпекании тесто увеличится в объеме. Выпекать в хорошо нагретой духовке при температуре 280°С, причем не открывать духовку 10—15 минут. Когда эклеры увеличатся в объеме и зарумянятся, сбавить жар до 80—100°С. Готовые эклеры вынуть из духовки, переложить с противня, остудить, затем надрезать сбоку, начинить фаршем, слегка смазать сметаной или майонезом и обвалять в тертом сыре. Подавать в вазе, уложив горкой. Начинять можно самой разнообразной начинкой: грибной, из тресковой печени, соленой творожной, селедочной или салатной массой.

Для эклеров: 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан воды, 1 стакан муки, 4 яйца, 1 чайная ложка (без верха) соли.

Приготовление соленой творожной массы. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, посолить, растереть со сметаной, сырым желтком и укропом.

200 г жирного творога, 0,5 стакана сметаны, 1 сырой желток, 3 столовые ложки мелко нарезанного укропа.

Приготовление селедочной массы. Очищенную от кожи и костей сельдь или другую соленую рыбу, ломтики белого хлеба, намоченные в молоке, сваренные вкрутую яйца пропустить через мясорубку, добавить сырые желтки, мелко нарезанный лук, все хорошо вымешать, поперчить и посолить, влить подсолнечное масло и снова хорошо размешать.

1 небольшая сельдь или другая соленая рыба, 2 ломтика белого хлеба, 3 яйца, 2 сырых желтка, 100 г зеленого лука, 2—3 столовые ложки подсолнечного масла.

МОРКОВНАЯ ИКРА

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда подсолнечное масло, добавить лавровый лист, посолить и поставить тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким.

Пока тушится лук, очистить морковь, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве подсолнечного масла, добавляя воду, чтобы морковь тушилась до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе и, хорошо вымешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить несколько лавровых листьев, растертый с солью чеснок, поперчить и, когда остынет, выложить в стеклянную банку, обвязать ее целлофаном.

В холодильнике икру можно хранить несколько месяцев.

500 г репчатого лука, 1 кг моркови, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан подсолнечного масла, 5 лавровых листьев, 3 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

ПОСТНЫЙ БОРЩ «ЮЖНЫЙ»

Лук, свеклу, морковь, петрушку, 3 стручка зеленого перца нарезать, сложить в кастрюлю и залить помидорами, пропущенными через мясорубку, подсолнечным маслом посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Поставить тушить под крышкой на тихий огонь. Когда весь сок выкипятится и останется красное масло влить 3 л воды, дать покипеть примерно 20 минут, положить капусту. Картофель сварить целиком в отдельной кастрюльке и готовый добавить в борщ, когда капуста уже сварится. Сырой картофель нельзя варить в борще, так как из-за помидоров он станет твердым. Готовый борщ заправить растертым с солью чесноком, мелко нарезанными стручками зеленого перца и зеленью петрушки. Дать настояться 20 минут и подавать.

На другой день борщ обыкновенно бывает вкуснее. Его можно подавать и холодным.

700 г свеклы, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 150 г репчатого лука, 700—800 г помидоров или 1 столовая ложка (с верхом) томатной пасты, 200 г свежей капусты, 3—4 крупные картофелины, 0,5 стакана подсолнечного масла, 5 стручков сладкого зеленого перца, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ

Горох промыть, залить холодной водой и варить до тех пор, пока он совершенно не разварится. Протереть его через дуршлаг вместе с отваром. Суп посолить, добавить в него поджаренный в масле лук с мукой, разбавленный холодным отваром. Дать супу немного покипеть и снять с огня.

К гороховому супу подаются поджаренные на подсолнечном масле гренки с сыром. Для чего надо снять с батона корку, нарезать его кубиками, положить на противень, сбрызнуть маслом, посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку, чтобы они подрумянились.

500 г лущеного гороха, 100 г подсолнечного масла, 1 столовая ложка муки, 1 головка репчатого лука, 1 батон белого хлеба, 100 г острого сыра, 3 л воды, соль по вкусу.

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать кружочки и на каждый положить по чайной ложке остуженной начинки, защипать края вареников, а затем вилкой прижать их, чтобы при варке не разошлись и начинка не выпала.

В подсоленную кипящую воду опускать вареники небольшими порциями, чтобы они могли свободно плавать. Когда все вареники всплывут наверх, дать им покипеть на небольшом огне 5—7 минут. Затем вынуть шумовкой и переложить в дуршлаг, облить горячей водой и, когда вода стечет, сложить в миску. К варенникам подать подсоленную простоквашу.

Приготовление фарша. Очищенный картофель посолить, залить водой, отварить до готовности и горячим пропустить через мясорубку. Лук нарезать, посолить и поджарить до золотистого цвета, поперчить и перемешать с картофельной массой, добавив укроп.

Приготовление теста для вареников. Воду, соль и яйца размешать в миске, всыпать муку, замесить тесто, выложить на доску, подпыленную мукой, растереть его до однородного, гладкого состояния.

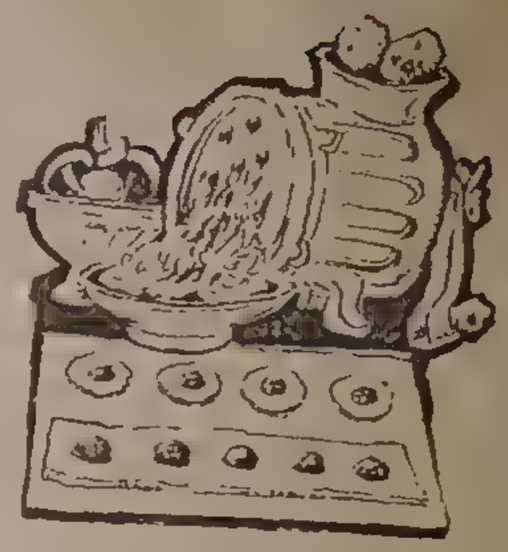
Для теста: 350 г муки, 1 яйцо, 1,25 стакана воды. Для фарша: 1 кг картофеля, 4 столовые ложки подсолнечного масла, 100 г репчатого лука, 1 чайная ложка мелко нарезанного укропа, перец и соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Картофель сварить в мундире и, очистив, пропустить через мясорубку, добавить яйца, сметану, муку, растительное масло, соль. Замесить тесто, раскатать из него 2 длинные полоски шириной в 4 пальца и на одной из них разложить грибной фарш — на расстоянии 3 см один шарик от другого. Накрыть фарш второй полоской теста, разрезать полоски теста, сформовать пирожки, смазать яйцом и запечь в нагретом духовом шкафу.

Приготовление фарша. Сушеные грибы, хорошо промытые в проточной воде, залить холодной водой и оставить на 5—7 часов, затем сварить в той же воде. Булку намочить в молоке, нарезанный лук посолить и обжарить в растительном масле. Сваренные грибы, поджаренный лук, отжатую булку пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавив перец и зелень петрушки.

Для теста: 1 кг картофеля, 3 яйца, 4 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки муки, 50 г растительного масла, соль по вкусу. **Для фарша:** 50 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.



ФОРШМАК С СЫРОМ

Вареный картофель пропустить через мясорубку, влить 1 столовую ложку разогретого растительного сала (вырабатывается из растительных жиров) и перемешать. Прибавить тертый сыр, пассерованный лук, сметану, смешанную с 3 желтками. Взбить 3 белка, смешать с картофельной массой, выложить ее в глубокую сковороду, смазанную растительным салом и посыпанную панировочными сухарями. Сверху смазать взбитым яйцом, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу.

1 кг картофеля, 100 г острого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, 4 яйца, 100 г растительного сала, соль по вкусу.

ПЕЧЕНЬЕ НА КЕФИРЕ

Кефир взбить с растительным маслом и сахаром до консистенции крема. Добавив соду, погашенную уксусом, всыпать всю муку, замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 0,5 см, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Испечь в хорошо нагретой духовке. Резать печенье в горячем виде.

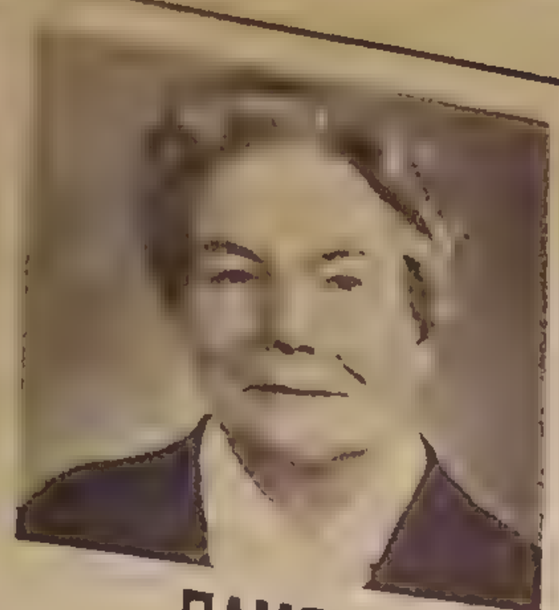
500 г муки, 0,5 стакана сахарного песку, 2 стакана кефира, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соды, погашенной 4 столовыми ложками 6-процентного уксуса.

ВЕНОК

Муку пшеничную и блинную смешать, яйца растереть с сахарным песком, постепенно добавляя растительное масло, кислое молоко и пимонную цедру, снятую теркой с лимона. Замесить тесто, закрыть его и поставить в прохладное место на 30 минут. Затем тесто раскатать и густо засыпать сахарным песком, свернуть рулетом и положить в печку «Чудо», смазанную растительным маслом и посыпанную мукой. Тесто надрезать на части шириной в 2 пальца от края к центру, не дорезая до конца у центра. Каждую часть повернуть разрезом вверх — получится своеобразный венок. Дать тесту хорошо подойти и поставить «Чудо» в духовку со средним жаром. Испеченный венок выложить на блюдо и обсыпать сахарной пудрой с ванильным сахаром.

200 г пшеничной муки, 200 г блинной муки, 100 г растительного масла, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, 1,5 стакана сахарного песку, лимонная цедра с 1 лимона.

Напоминаем хозяйкам, что не рекомендуется одну и ту же порцию масла использовать для жарения повторно, так как в этом случае накапливаются продукты окисления, вредно действующие на организм.



ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

Ушла из жизни Наталья Ивановна Черемных, член КПСС с 1922 года, персональный пенсионер, большой друг нашего журнала. Ушла внезапно, не успев завершить многочисленные свои планы и идеи. Еще накануне Наталья Ивановна по телефону увлеченно рассказывала нам о том, как идет подготовка к заседанию Клуба общественниц — народных контролеров, задуманного редакцией вместе с челябинскими активистками. Спрашивала, советовалась. А на другой день ее не стало.

В 1920 году начала Наталья Ивановна свой трудовой путь учительницей в далеком селе Красноярского края. Рискуя жизнью, участвовала в рейдах чоновских отрядов по ликвидации остатков белых банд в Сибири. Потом — на партийной, советской работе в Красноярске, Барнауле, Омске, Кемерове. Последние 45 лет жила и работала в Челябинске — председатель Кировского райисполкома, ответственный работник городского, областного комитетов КПСС. И всюду, на любом посту, куда партия направляла Н. И. Черемных, она отдавала делу все свои знания, кипучую энергию и инициативу. Человек принципиальный, требовательный к себе и другим, в то же время внимательный и добрый, Наталья Ивановна снискала высокий авторитет и огромное уважение среди всех, кто ее знал, кому доводилось с нею общаться.

Когда подошло время выйти на пенсию, Наталья Ивановна ни на один день не оставляла свои общественные заботы. Председатель Челябинского городского женсовета, председатель комиссии по работе среди женщин областного комитета защиты мира, последние 17 лет — одна из активнейших внештатных работников областного комитета народного контроля. Иной судьбы для себя она не желала. «Пока я работаю — я живу», — говорила не раз Наталья Ивановна. Вот такой неугомонной, энергичной, преданной делу ленинской партии сохранит наша память светлый образ коммунистки Натальи Ивановны Черемных.

Коллектив «Работницы»

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Издавна принят у нас праздничный стол с холодными закусками, горячими кушаньями и сладостями. Всем хорошо праздничное застолье, а одним плохо — люди по нескольку часов кряду не встают из-за стола, уставленного едой и напитками. Как страдают они потом от переедания и переливания!

Еще в студенческие годы узнал я, как можно сравнительно просто решить проблему праздничного стола. Вместо всевозможных блюд мы готовили разнообразные маленькие бутерброды-канапе. За стол, уставленный тарелками с канапе, надолго не садятся, да и вообще стол может быть маленьким и находиться где-нибудь в углу, чтобы не мешать танцевать.

Канапе еще и тем хороши, что в их приготовлении может участвовать вся компания, — никаких особых кулинарных способностей для этого не требуется. Зато можно проявить фантазию, придумывая новые рецепты и варианты оформления канапе. Да, именно оформления! Потому, что канапе — это не те бутерброды, какие мы завертываем в бумагу и суем в портфель, они должны радовать глаз формой и цветом. Наконец, здесь можно осуществить простое разделение труда: пусть кто-то режет хлеб, кто-то мажет его маслом, а кто-то оформляет и т. д.

Количество канапе зависит от их размера и продолжительности намеченного вечера. Если бутерброд можно взять в рот целиком, то на каждого из участников делают по меньшей мере дюжину канапе — по 3—4 каждого вида.

Для канапе используют кусочки белого и черного хлеба, не слишком мягкого, толщиной 0,5—1 см. Можно сделать гренки, обжарив хлеб на масле. Иногда выпекают канапе и из слоеного теста. Чаще всего бутерброды мажут маслом, которое не только придает бутерброду хороший вкус, но и позволяет красиво разложить закуску. Масло смешивают с хреном, горчицей, делают так называемое рыбное или креветочное масло. Для рыбного масла: 50 г скумбрии, ставриды, селедки — пропустить через мясорубку, размять в ступке и смешать с 200 г масла или сливочного маргарина. Для креветочного масла взять вместо рыбы 50 г пасты «Океан».

Украшают канапе вареными яйцами, нарезанными аккуратными кружочками. Сверху — немного майонеза или кетчупа. Если в продаже нет готового кетчупа, его готовят так: к 200 г томатного соуса «Острый» добавляют 50 г томатной пасты, по вкусу — соль, черный и красный перец.

Вот несколько наиболее простых рецептов канапе.

Креветочное масло намазать на маленькие ломтики хлеба. Сверху положить салат, который мы называем «гости на пороге»: истереть на терке два плавленых сырка и четыре сваренных вкрутую яйца, 1—2 зубка чеснока, истолченного с солью, положить майонез. Салат должен быть густым и не растекаться. Украсить канапе майонезом, зеленым или репчатым луком, зеленью петрушки или небольшим кусочком лимона.

Или так. На кусок хлеба, смазанный рыбным или селедочным маслом, положить несколько колечек репчатого маринованного лука (подержать полчаса нарезанный лук в маринаде из некрепкого, подслащенного уксуса), внутрь луковых колечек вставить дольку вареного яйца. Украсить майонезом или кетчупом.

Можно сделать канапе с салом и маринованным перцем, с рыбьим филе, свернутым в кольцо, куда положить начинку из рубленых яиц, из лука и соленых грибов, консервированной рыбы.

Впрочем, попробуйте сами придумать что-то в этом роде.

А. КОРЕГИН

г. Киев.

Много лет мы применяем для крепления новогодней елки крестовины из проволоки. Два куска проволоки скрепляются между собой таким образом, чтобы в центре образовалось отверстие нужного диаметра. Концы проволоки загибаются и обрезаются таким образом, чтобы одна из крестовин помещалась внутри кастрюли, не опускаясь до дна на 2—3 см, а другая — накладывалась сверху, закрепляясь по краям кастрюли.

Крестовины храним вместе с игрушками и потом используем снова.

В кастрюлю наливаем воду, елка долго не осыпается, на ней даже начинают набухать почки. В комнате держится приятный запах хвои.

В. И Г. ПОТЕХИНЫ

г. Кирово-Чепецк, Кировской области.

На первой странице обложки: Ткачихи Ивановского камвольного комбината имени В. И. Ленина (слева направо) Н. К. Максячкина, Герой Социалистического Труда В. Н. Голубева и А. М. Сухова.

Фото Н. МАТОРИН

В приложении к этому номеру: Платье к празднику, подарок маме, карнавальные костюмы, вязаная шаль с орнаментом

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ,
М. И. РОЖНЕВА,
З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и атеистической пропаганды — 212-22-03; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.09.81.
Подписано к печ. 23.10.81. А 00447.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 350 000 экз
(1-й завод: 1 — 8 725 900 экз.).
Изд. № 2617. Заказ № 1370.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица
«Правды», 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА.

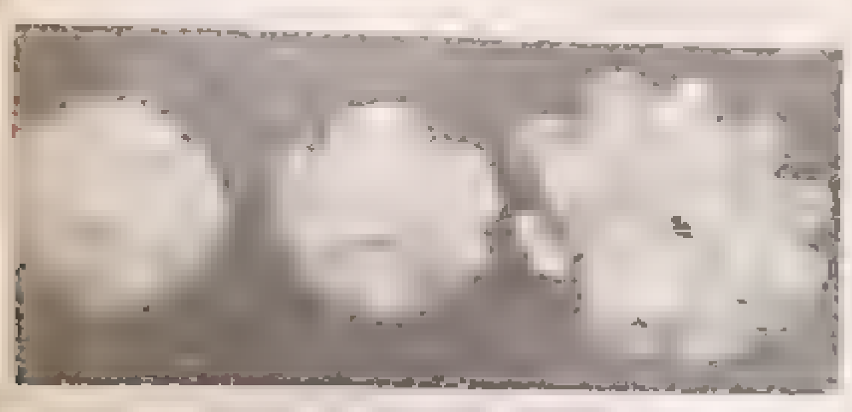
ЦВЕТЫ НА ТАРЕЛКЕ

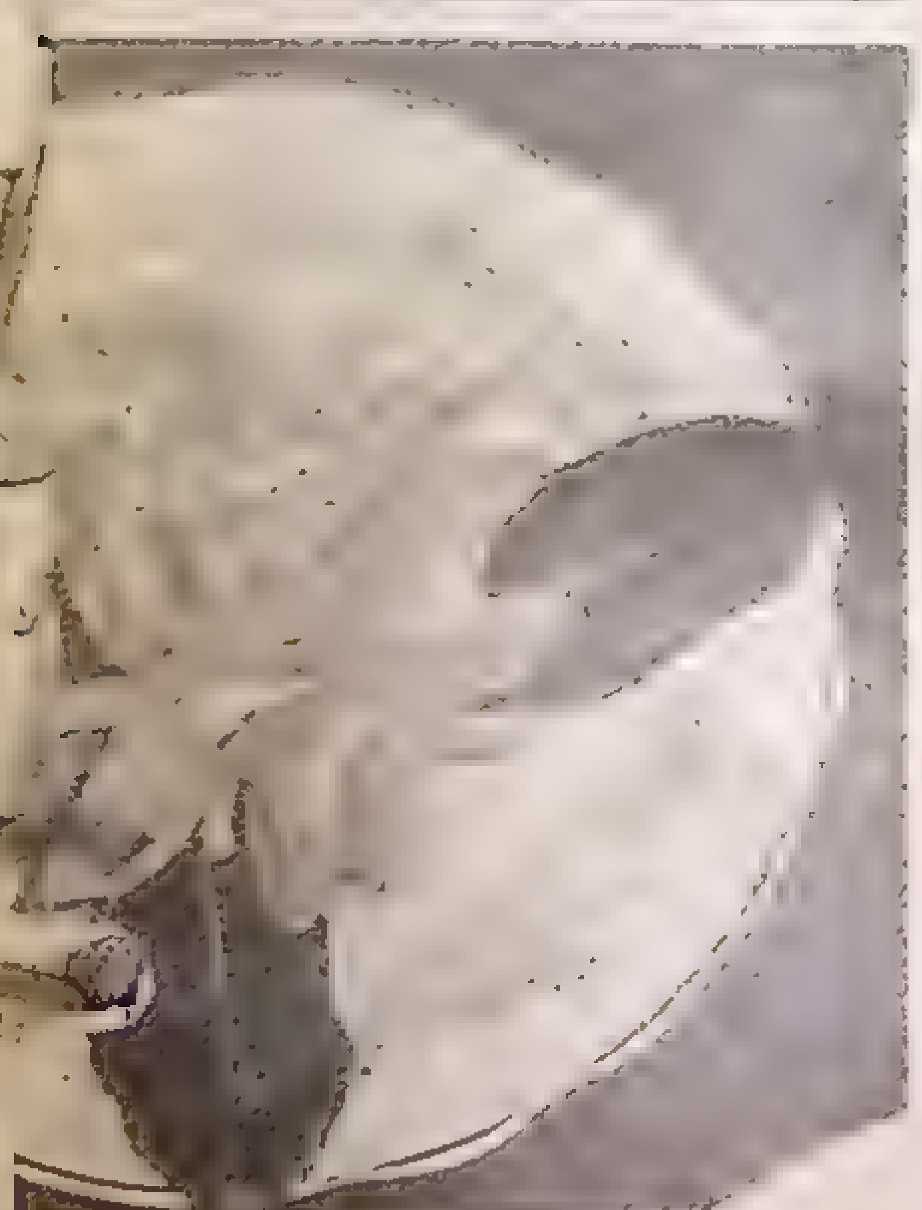
Приятно, когда поданные на стол блюда красиво выглядят, а сделать это вовсе не сложно

ЛИЛИЯ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Очистить, вымыть холодной водой крупную луковицу. Острым ножом от центра луковицы вырезать небольшие треугольники и разъединить луковицу на две части (см. фото). Чтобы легче было отделить чешуйки луковицы одну от другой, надо сделать сбоку надрез. Затем чешуйки вложить друг в друга так, чтобы острые концы лепестков одной чешуйки попадали в пространство между лепестками предыдущего ряда. Лепестки получившейся лилии можно слегка закруглить [illegible] ножницами). Вокруг цве[illegible] листья салата зеле[illegible]

[illegible] из лука можно пода[illegible] самостоятельную закуску, а [illegible] украсить [illegible] салат [illegible] [illegible]





ЛИСТ ИЗ ОГУРЦА

Подойдет и соленый и свежий огурец, главное, чтобы был он ровный, продолговатой формы. Огурец разрезать наискось, уложить срезом вниз на разделочную доску, надрезать его, а потом развернуть.

Такими листиками украшают салаты

РОЗА ИЗ СВЕКЛЫ

Вареную свеклу разрезать по вертикали пополам. Половинку свеклы положить разрезом вниз на разделочную доску и нарезать тонкими пластинками, затем выложить из них розу, [illegible] пластинки горизонтально. Розы могут быть разного размера — большие и маленькие

РОМАШКИ ИЗ ВАРЕНОГО ЯЙЦА

Яйцо сварить вкрутую и, не вынимая [illegible], аккуратно ножом по кругу [illegible] тонкий пласт белка, который [illegible] раскрывается наподобие цветка. Такие ромашки особенно эффектно смотрятся на фоне зеленого горошка, одна горошина кладется внутрь, как пестик

БУКЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Любой овощной салат можно украсить цветами из лука, свеклы, яйца, листиками из огурцов. И без салата красиво уложенные на блюдо, они составят вкусную композицию

Е. Демакова

НА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

У каждой хозяйки есть любимые блюда, испытанные, проверенные рецепты. Они охотно делятся своим кулинарным опытом. Сегодня мы публикуем некоторые из присланных рецептов

ЗАКУСКА «МОРЕ»

Вареный картофель, зеленый горошек и квашеную капусту заправить сметаной или майонезом. Выложить в салатницу. Сверху положить тонкие ломтики соленого огурца — они несколько напоминают по цвету морскую воду. Из сметаны или майонеза сделать «гребешки волн». «Кораблики» соорудить из яиц, сваренных вкрутую, разрезать их вдоль, а из ломтика сыра сделать «парус»

Т. Соколовская

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ЛУКОМ

Рыбу (годится любая свежемороженая) очистить и выпотрошить, но голову не отрезать. Нарезать кольцами репчатый лук, поперчить, добавить, если хотите, специи и этим начинить рыбу. [illegible] на противень, смазанный растительным маслом. Поставить в духовку, когда поджарится одна сторона рыбы, осторожно перевернуть. [illegible] удалить нитки

РЫБА В ФОЛЬГЕ

Очистить рыбу и разрезать на куски, посолить, поперчить, завернуть куски в фольгу. Туда же вместе с рыбой положить предварительно [illegible] и [illegible] морковь [illegible] [illegible] растительного масла или [illegible] лавровый лист, перец [illegible] Перевязать ниткой, положить на противень [illegible] в духовке в течение [illegible] минут

И. Григорьева

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

[illegible]

Рис. Э. РАПУТОВОЙ

МАНДАРИНОВЫЙ ТОРТ

Тщательно растереть сливочное масло, сахар, яйцо и в эту смесь влить стакан кефира или простокваши. Добавить мандарины, пропустив их через мясорубку вместе с кожицей (семена удалить), немного соли и все размешать. Смесь влить в муку взбить, чтобы не было комочков, добавить чайную ложку соды, погашенной в уксусе, еще раз вымесить и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или сухарями. Дать постоять минут сорок, а потом выпекать в духовке

Торт можно смазать кремом, но и без крема он хорош

На 5 крупных мандаринов: 1,5 стакана сахара, 75 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 стакан кефира или простокваши, 3 стакана муки сода, соль

С. Ишоева

КАРАВАЙ ИЗ БЛИНОВ

Напечь блинов, а затем сложить их в низкую кастрюльку или форму, смазанную маслом и посыпанную измельченными сухарями Каждый блин смазать яблочным пюре, только верхний полить маслом, после чего все на полчаса поставить в горячую духовку. Затем кастрюлю вынуть и пирог опрокинуть на сковородку или металлическое блюдо, обмазать со всех сторон белками, взбитыми с сахаром и на 5 минут поставить в духовку Подавая, украсить ягодами из варенья

На тесто: 3 стакана молока немного соли и соды погашенной уксусом муки столько чтобы получилось тесто по густоте, как сметана

ПЕЧЕНЬЕ «РОЗОЧКИ»

Сливочный маргарин и яичные желтки растереть добавить творожные сырки, муку и замесить тесто Тесто раскатать и смазать взбитыми сахаром белками сформировать рулет. Затем разрезать его на части шириной около 2 сантиметров выложить на противень смазанный маслом, и выпекать в духовке минут 25

На 2 стакана муки: 200 г сливочного маргарина, 2 яйца, 2 творожных сырка

А. Шевченко

МЕДОВАЯ ГОРКА

Замесить крутое тесто и тонко раскатать. Нарезать ленточками 2—3 см длиной. Кусочки теста поджарить в подсолнечном масле, как хворост Готовые ленточки выложить в тарелку горкой. Мед довести до кипения и залить им горку с печеньем Дать постоять в течение 3—4 часов, а потом поставить на некоторое время в холодильник

4—5 яиц, 100 г сметаны, сода, 1,5 стакана меда, муки, чтобы тесто было крутым

Е. Секирова

АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК

Мелко нарезать кожуру от 6 апельсинов, залить 3 литрами кипятка Через сутки кожуру вынуть из воды и пропустить через мясорубку, снова опустить в подогретую воду и настаивать сутки. Затем настой процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, подогреть и растворить в нем 2 кг сахарного песка Когда сироп остынет, добавить в него 6 чайных ложек лимонной кислоты и все размешать. Сироп разлить в бутылки

Сироп получится очень концентрированным, потом его разводят по вкусу охлажденной газированной или минеральной водой

Г. Полякова

Сырую тряпку или марлю смочить в растительном масле, расстелить на столе и разложить по марле кожу от разных видов рыбы, укладывая ее так, чтобы образовался красивый рисунок. (Долго будут гадать гости, что за невиданная рыба подана им на угощение!) На кожу рыбы выложить фарш, салфетку приподнять за концы придавая фаршу форму рыбы, после чего прямо в салфетке содержимое положить в гусятницу в кипящий соус (он должен покрывать рыбу). Гусятницу закрыть крышкой и дать прокипеть несколько минут. Потом убавить огонь до минимума и варить еще около часа часто пробуя соус и при необходимости добавляя в него по вкусу соль и сахар.

Потом рыбу снять с огня, охладить и выложить на блюдо. Порезать рыбу ломтиками, залить процеженным соусом Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде Можно приготовить заливное, но тогда придется добавлять в соус желатин

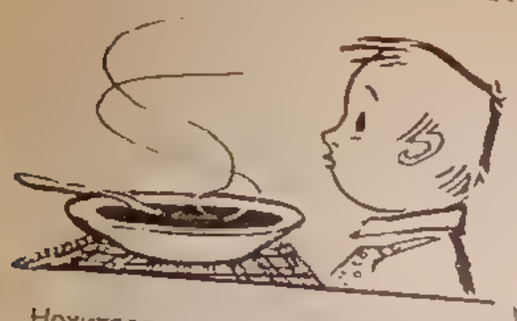
На 1 кг рыбы разных сортов 2—3 сухаря, 3 яйца, 200—300 г репчатого лука, 1 небольшая свекла, 2—4 столовые ложки растительного масла, лавровый лист душистый и горький перец соль, сахар по вкусу

Е. Дериченко

ГОТОВИМ БЫСТРО

Как всегда, времени на домашние дела у нас в обрез. Да и жаль долго стоять у плиты, когда можно погулять с детьми, почитать книгу, посмотреть телевизор.

Быстрота работы зависит от многих обстоятельств — от того, насколько четко спланированы домашние дела, какими практическими навыками обладает хозяйка, наконец, умеет ли она использовать домашние приборы, ускоряющие приготовление пищи.



А я делаю так С ПОМОЩЬЮ МИКСЕРА

Нехитрое, казалось бы, дело — приготовить грудному малышу супчик или кашу, но как много времени требует оно! Хотя пища четырех-пятимесячного ребенка и не отличается особыми изысками, она должна быть очень тщательно, почти стерильно приготовлена, не иметь никаких твердых частичек, то есть, как говорят специалисты, быть гомогенной. Приходится неоднократно пропускать овощи и мясо через мясорубку, протирать их через сито, добиваясь нужной консистенции. Для этого я использую бытовой электромиксер «Метеор». Чаще других применяю две его насадки — нож «звездочка» и мельницу. Миксер содержу в чистоте: перед работой обдаю кипятком насадку, нож кипячу вместе с сосками. Храню миксер в пластмассовой коробке, чтобы не пылился.

Рецепты блюд обычные, продукты рекомендованные врачом. Но когда, например, требуется приготовить суп-пюре из овощей, я овощи не протираю через сито, а вместе с бульоном взбиваю миксером, используя нож «звездочка». Точно так же готовлю пюре из картофеля и других овощей.

Что же касается каш, то по правилам надо овсянку, гречку и рис варить час с лишним, а потом еще и протирать. Я же, перебрав крупу, засыпаю ее в мельницу, включаю миксер и через 20—30 секунд получаю муку — гречневую, овсяную, рисовую. Больших запасов муки не делаю, чтобы всегда была она свежей. Если сваренная каша покажется не очень однородной, обрабатываю ее еще раз миксером 5—10 секунд.

Миксером взбиваю мясной фарш, отваренную, мелко нарезанную печень. Часто готовлю муссы. Из яблок и клюквы, например: яблоко без кожицы и семян мелко режу, добавляю столовую ложку вымытой клюквы, две чайные ложки сахарного песка и полтора стакана воды. Все это варю под крышкой, пока яблоки не станут прозрачными, добавляю воду, чтобы в конце варки оставалось не менее стакана массы. Добавляю свежий клюквенный сок и взбиваю мусс, пока он еще не остыл.

Е. БРЕУСОВА

Вместо плиты — термос

Мы обычно используем термос, чтобы горячая еда дольше не остывала. Но мало кто из хозяек знает, что с его помощью можно готовить пищу. Если скороварка позволяет в 4—6 раз ускорить приготовление тех или иных блюд, то термос, хотя и требует большего времени, в течение которого кушанье дозревает, но присутствие хозяйки при этом совсем необязательно. Кроме того, при таком приготовлении блюд, в особенности каш, ничего не пригорает, не пересушивается.

Вначале продукты доводятся до кипения на плите и некоторое время еще выдерживаются на ней, а затем сразу же — это непременное условие — ставятся в термос и находятся там до полной готовности.

При этом термос нельзя открывать!

К сожалению, промышленность не выпускает термосов, предназначенных для готовки. Но термос можно соорудить и самим.

Деревянный, фанерный или прочный картонный ящик на одну треть (12—15 см) наполните теплоизоляционным материалом — соломой, мелкой стружкой, узкими полосками газетной бумаги, ватой и т. п. Все это утрамбуйте, накройте сверху листом картона — это будет дно термоса. Из полосы картона сделайте цилиндр по размерам кастрюли, так чтобы наружу выступали ее ручки. Это картонное «гнездо» поставьте на дно ящика и приклейте с помощью полосок бумаги. Пространство вокруг до стенок ящика (12—15 см) заполните теплоизоляционным материалом, набив его поплотнее. Закройте все листом картона с вырезанным в нем отверстием для кастрюли, приклейте его к ящику. Соорудите из мягкой ткани крышку-подушку толщиной не менее 15 см (внутрь положите вату). Крышку можно сделать на петлях, закрывать крышку лучше с помощью специальных ремешков. Если такой термос снаружи обшить нарядной тканью или оклеить куском обоев, он хорошо впишется в интерьер кухни.

Можно сделать термос с ячейками для нескольких кастрюль, и тогда в нем можно будет готовить сразу несколько блюд.

Вот таких, например:

Супы. Прокипятив 8—10 минут приготовленные для супа продукты, быстро обернуть кастрюлю газетой и поставить ее в термос. Держать там 3—4 часа. Гороховый, перловый и грибной супы требуют более длительного кипячения, причем горох, фасоль и перловую крупу лучше предварительно замочить.

Гречневая каша. В кипящую воду засыпать крупу из расчета на 3 стакана воды 2 стакана крупы, чайная ложка соли. Прокипятив 15—20 минут, поставить в термос на 3—4 часа.

Ячневая каша. 2,5 стакана крупы, 4,5 стакана воды, соль. Варить на плите до загустения, поставить в термос на 1,5—2 часа.

Пшенная и рисовая каши варятся аналогично, пропорции крупы и воды 1:2.

Овощи: кипятить 8—10 минут, посолить и поставить в термос на час.

Особенно вкусными получаются в термосе компоты, а вот макаронные изделия лучше в термосе не варить — они слишком развариваются.

О. ОКЛАДСКАЯ

●

Многие наши читатели, как, например, Н. Петаш из г. Бердска, Н. Козлова из Пензы, используют в хозяйстве подобные термосы, сделанные собственноручно. Читательница А. М. Конокова из Люберец рассказывает, что много лет пользуется термосом-мешком, который сшила сама, и готовит в нем каши, супы, щи. Кроме того, такой мешок хорошо сохраняет холод — замороженные продукты не оттаивают в нем несколько дней. Хорош подобный термос и при поездках за город.

Думаем, что предприятия, изготовляющие домашнюю технику и приборы, могли бы разработать более совершенные виды таких термосов. Их охотно приобрели бы многие хозяйки, которые дорожат своим временем.

СКОРО ВАРИТ СКОРОВАРКА

Во многих домах поселилась скороварка, незаменимая чудо-кастрюля. Вот что, например, пишет в редакцию читательница журнала А. Талина из города Ленинска Волгоградской области:

«Из всех приборов, которые наша промышленность выпускает для облегчения кухонных дел, главным считаю скороварку. В нашей семье вот уже двадцать лет действует эта замечательная помощница, выпущенная ленинградским заводом «Красный выборжец». Отлично зарекомендовала себя и скороварка волгоградского производства. Если учесть, что блюда в ней готовятся вдвое, а то и втрое быстрее, чем в обычной кастрюле, то за двадцать лет, по нашим подсчетам, она помогла нам сэкономить около 10 тысяч часов. Большое достоинство скороварки еще и в том, что блюдо получается вкусным, продукты сохраняют свой аромат».

Мы предлагаем рецепты супов и других блюд, которые можно приготовить в скороварке.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

Вскипятить воду. Очистить и мелко нарезать овощи. Положить в воду, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить суп в течение получаса. Снять с огня, подождать открывать еще 10 минут. Затем положить разломанные макароны, масло. Кипятить еще 10 минут, снять с огня. Перед подачей заправить суп мелко нарезанным чесноком, томатной пастой и тертым сыром.

На 2 литра воды: 125 г зеленой фасоли, 125 г моркови, 125 г лука, 125 г репы, 125 г корней сельдерея, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 50 г маргарина или масла, 50 г тонких макарон, 50 г тертого сыра, соль, перец.

СУП-ЖЮЛЬЕН

Натереть или тонко нашинковать репу, порезать лук и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 минут. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить еще 15 минут.

На 1,5 литра воды: 200 г репы, 2 луковицы, 5 крупных листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г масла или маргарина.

ЛУКОВЫЙ СУП

Поджарить в скороварке в небольшом количестве масла мелко нарезанный лук, посыпать мукой и помешивать до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 10 минут. Поджарить на сковородке ломтики белого хлеба. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать тертым сыром.

На 1,5 литра воды: 125 г лука, 80 г масла или маргарина, 1 столовая ложка муки, 50 г тертого сыра, соль, перец, гренки.

МОРКОВЬ СО СМЕТАНОЙ

Порезать крупную луковицу и слегка обжарить ее в кастрюле с маслом (не подрумянивая). Очищенную морковь нарезать кубиками и вместе с чесноком, гвоздикой, солью, перцем выложить в кастрюлю с луком. Посыпать мукой. Помешать. Закрыть кастрюлю и тушить 15 минут. Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 минут. Подавая, добавить сметану. Блюдо хорошо и как гарнир.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом или маргарином и двумя взбитыми яйцами.

На 1 кг тыквы: 250 г картофеля, 50 г маргарина или масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.

Мода для радости

Лидия ОРЛОВА

Как много людей интересуется модой! Зал «Универсиада», один из самых больших в Софии, заполнен до отказа. Камеры болгарского телевидения нацелились на сцену. Ослепительно горят юпитеры. Зрители устраиваются поудобнее, кое-кто достает блокноты и ручки, готовясь что-то записать, зарисовать...

Кому не хочется выглядеть современно, не отставать от моды, даже если и относишься к ней с достойным спокойствием! Но в последнее время слишком быстро она меняется. Только привыкнешь к силуэту с выпрямленными, расширенными плечами и даже освоишь шитье подплечиков, как вдруг рядом с прямыми плечами вновь появляются более мягкие. Только вздохнешь облегченно оттого, что «мини» ушло в прошлое, как неожиданно обнаруживаешь, что длина вновь заколебалась и вот-вот окажется открытым колено. Вроде бы все это преходяще, не стоит внимания, но ведь интересно, что предлагают художники, и какие появились новые материалы, и что из них шьют. Праздник моды, о котором я рассказываю, организовал болгарский журнал «Лада»; на его страницах освещаются проблемы моды, эстетического воспитания, культуры быта, домоводство. Подобные международные встречи стали традиционными. На этот раз в разговоре участвуют художники-дизайнеры из Советского Союза, Болгарии, Венгрии, ГДР, свои модели представили и известные французские модельеры Пьер Карден и Жак Пизанти.

Советская коллекция подготовлена художниками Специального художественно-конструкторского бюро Министерства легкой промышленности РСФСР. В первых же моделях узнаю руку Татьяны Осмеркиной, которая умеет создавать современные вещи, окрашенные традициями русского народного костюма. Ее осенние пальто из черного сукна отделаны черным, в крохотную розочку, ситцем, канты деликатно выделяют конструктивные линии. Сарафаны в фольклорном стиле необыкновенно праздничны. Зал взрывается аплодисментами.

Но это только пролог. Мы видим улицу во всем очаровании осени — коричневые, зеленоватые тона. Четкие формы блузонов, курток, пальто силуэта «овал». Это работы главного художественного руководителя СХКБ Геннадия Зейналова.

Художники возвращают нам лето — розово-зеленые платья, отделанные прекрасным русским кружевом и шитьем. Мы видим и деловую, и спортивную, и вечернюю одежду. Сидящая передо мной журналистка из «Лады» Варвара Кирилова то и дело поворачивается, чтобы сказать с восхищением:

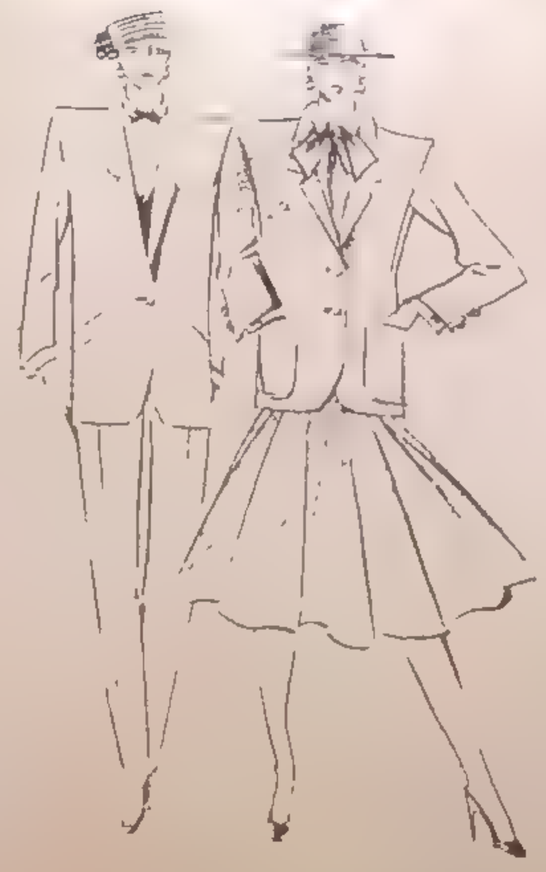
— Какие элегантные вещи! Для специалистов советские коллекции особенно интересны: как правило, это коллекции идей, в каждом из костюмов новое предложение, новый подход к моде.

— Но так трудно разобраться в этом плотном потоке предложений и информации,— обращаюсь я к Зейналову.— Бесконечная жажда новизны порой ставит нас в тупик. Чем вы объясняете это свойство моды?

— Я бы сказал, это зависит и не зависит от нас. Потребность в новой форме возникает неизбежно и часто — одновременно во многих странах, ведь мода интернациональна. Вдруг наступает момент, когда что-то привычное начинает вызывать раздражение. Я называю это законом усталости глаза. Старое перестает быть интересным, и рука художника как бы сама находит новую линию, новые пропорции, решения. Так постепенно вырисовывается новый образ, но пока это не мода. Только ко[illegible] новый образ принимают коллеги [illegible]да в своих моделях они развивают его, только тогда можно считать, что мода возникла. Проходит еще какое-то время: новое становится модным для промышленности, позже для торговли, наконец, для массы покупателей. Мода выходит на улицы, о ней говорят, ей следуют. А для художника, ее создавшего, она перестает существовать. Для него это пройденный этап, он поглощен новой идеей.

— Но нас, непрофессионалов, волнует та мода, что на улице, и нам хотелось бы разобраться во всех ее предложениях, понять, что преходяще, а чему суждена долгая жизнь.

— Столкнувшись с новым в моде, не спешите с оценками, не торопитесь ругать и обличать то, к чему не можете сразу привыкнуть. Вполне возможно, что год спустя будете с удовольствием носить все, что сейчас возмущает. Будьте терпимее к моде. Сегодня это вовсе не сложно. Модны практически все стили, все силуэты, все цвета. Это значит — мода на [illegible] путье. Но в любой момент она мо[illegible] сделать качественный скачок, когда определится какая-то одна, четкая форма и отодвинет все другие. Сейчас



...58 ГСП, Москва, Бум...
проезд 14, «Работни-

В ПОЯС

Обзор писем

«У меня на батарее было три девушки-телефонистки,— рассказывает бывший командир артиллерийской батереи **Я. Н. Черемисин.**— Как нелегко им приходилось! Работали сутками, спали на снегу, на ветру, под дождем. Ни на минуту не отходили от телефона. И это долгие четыре года».

Как же не поклониться таким женщинам в пояс?

«Я родилась в 1946 году,— пишет **Людмила Марченко** из поселка Колашма, Вологодской области,— войны не видела, но она коснулась и нашей семьи. Отец сражался на Волховском фронте, инвалид, имеет награды. Дед погиб на польской земле. Кто бы ни был фронтовик — отец, брат или незнакомый человек,— каждый достоин уважения и особого внимания: ведь они отстояли мир и свободу, счастливое будущее наше и наших детей».

Взволнованные слова любви и благодарности адресуют защитникам Родины 24-летняя **Елена Боровинская** из Саяногорска, ее сверстница **Ванда Вишняускене** из Вильнюса, жительница Архангельска **Макаровская, [illegible] И. Губарьков** из Аткарска, Саратовской области, многие-многие другие.

И как же больно читать в одном из писем «Обиженный, оскорбленный участник войны ушел, чуть не плача от слов, которые полоснули по сердцу ржавым кинжалом» Так комментирует сцену, которую наблюдала в магазине, харьковчанка **Нина Сергеевна Ясман.** Фронтовик, рассказывает она, по-видимому, инвалид войны (он прихрамывал), решился подойти к прилавку без очереди и услышал грубый окрик: «Куда лезешь? Много вас таких!»

Трудно в это поверить, но вот автор одного из писем пенсионерка **Н. Б.** бросает медсестре А. Антосиковой: «Ведь никто не привлекал вас на фронт, сами просились. Нам в тылу не легче было». Так какие же, мол, у вас могут быть особые права?

Словно возражая ей, читатель **Г. Семенов** из Полтавы замечает: «Конечно, и в тылу было тяжело. Но ведь те, кто воевал, там, на фронте, каждый день жили под пулями».

Не умалить подвига женщин, которые заменили мужчин, ушедших на фронт. Читатели вспоминают: работали они по 12 часов в сутки, недосыпали, недоедали. Что женщины! Четырнадцатилетние подростки, старики, инвалиды [illegible]вали к станкам, трудились наравне со [illegible]ми. Об этом наш народ тоже помнит всегда И дань уважения и благодарности отдает и тем, кто совершал трудовые подвиги на полях, фабриках, заводах, кто стойко вынес суровые испытания военного лихолетья. Высоко чтим мы женщин-матерей, пославших своих сыновей и дочерей на битву с врагом.

И все-таки фронт есть фронт. Именно поэтому государство предоставило ряд льгот инвалидам и участникам войны. Недавним постановлением ЦК КПСС и Совета Министров намечено осуществить в текущей пятилетке мероприятия по дальнейшему улучшению условий жизни участников Великой Отечественной войны. Еще раньше Советам Министров союзных республик, министерствам и ведомствам было дано право разработать и осуществить дополнительные меры по улучшению материально-бытовых условий участников Отечественной войны В поликлиниках, мастерских бытового обслуживания, парикмахерских, магазинах многих городов появились таблички о внеочередном обслуживании не только инвалидов, но и участников войны

Не всегда фронтовики пользуются правом на такое обслуживание — люди они в большинстве своем скромные. И коль уж решится кто-то подойти к прилавку без очереди, значит, в том есть необходимость. А если один из многих окажется человеком недостойным, спекулирующим своими правами (несколько подобных фактов приводят авторы писем), так надо ли бросать тень на всех фронтовиков? Брюзгам, завистникам, обывателям, воображающим, будто участники войны «вырывают» у них какие-то блага в виде машин, мебельных гарнитуров, нужно давать решительный отпор. Нельзя без горечи читать письма (к счастью, их единицы), авторы которых даже трудную фронтовую юность медсестры А. Антосиковой рисуют в этак[illegible] розовых тонах: ела-пила, дескать, досыта, была одета и обута. А вот что рассказывает сама Антосикова «Не спали по трое суток, врачи и мы, сестры, буквально падали в обморок от недосыпания и отравления парами эфира С войны я привезла целый «букет болезней» Все они дают о себе знать».

Яков Иванович Носков, участник войны, ныне преподаватель вуза в Петропавловске, бережно хранит вырезку из газеты «Красная звезда» за 1 марта 1945 года, где описан один из трагических эпизодов последних месяцев войны. В тихом городке неподалеку от линии фронта (он воевал в тех местах) расположился пункт медицинской помощи одной из дивизий Красной Армии Гитлеровцам удалось прорваться к нам в тыл и захватить городок на несколько часов. Начался артиллерийский обстрел домов, где находились беспомощные раненые. Потом в палаты ворвались немецкие автоматчики. Штыками и прикладами они добивали людей. . Группу медицинских работников, которые укрылись в подвале, постигла еще более страшная участь. Фашисты соорудили импровизированную душегубку: они проломили в полу дыру, ввели туда шланг, соединенный с выхлопной трубой самоходной установки, и завели мотор...

Вот чем оборачивалась порой «спокойная» жизнь медсестры в прифронтовом госпитале Можно ли забывать об этом?

Мне кажется, прекрасно сказал писатель Борис Васильев, что каждый, кто отдал жизнь за свободу нашей Родины,— это личность, ставшая звеном неразрывной, прочной цепи которая связывает прошлое и будущее страны Эти слова относятся не только к мертвым, но и к живым солдатам минувшей войны. И нужно окружить их таким уважением, какого они заслужили по праву

[illegible]

ПОЧТА „РАБОТНИЦЫ"

Многие вопросы, с которыми читатели обращаются в редакцию, касаются наследственного права. Отвечает юрист Н. БУГАЕНКО.

Как осуществляется наследование?

По закону и по завещанию. В обоих случаях срок для принятия наследства — шесть месяцев со дня смерти наследодателя. Но если наследники проживали совместно с ним, этого ограничения не существует. Заявление о принятии наследства подается в нотариальную контору по последнему месту постоянного жительства умершего, а если оно неизвестно — по месту нахождения его имущества или основной его части

Кто является наследником по закону?

При наследова[illegible] в равных долях являют[illegible] (в том числе усыновлен[illegible] родители (усыновители) ум[illegible] наследников первой очереди, или они отказались [illegible]ледства, или лишены завещателем права [illegible]тво,— братья и сестры умершего, его дед и [illegible]ак со стороны отца, так и со стороны матери.

Наследниками по закону также являются нетрудоспособные лица, находившиеся на иждивении умершего не менее одного года до его смерти.

Внуки и правнуки могут быть наследниками в том случае, если к моменту открытия наследства нет в живых их родителя, который был бы наследником Например умирает дед После него остаются двое сыновей и два внука ранее умершей дочери Наследниками в данном случае будут каждый из сыновей (по [illegible] доли) оставшуюся же часть в равных долях получат внуки

Какое право имеет супруг (супруга) на имущество, приобретенное во время совместной жизни с умершим?

Имущество нажитое супругами после регистрации брака, является их совместной собственностью. После смерти одного из них оставшийся в живых оформляет половину собственности на свое имя Но он получает еще свою долю и от второй половины наследства, которая делится поровну между всеми наследниками

При выдаче свидетельства о праве на наследство взимается государственная пошлина, размер которой зависит от оценки наследуемого имущества Но половина принадлежавшая оставшемуся в живых супругу от госпошлины освобождается Также освобождаются от уплаты госпошлины супруг, родители и дети наследодателя за выдачу свидетельства о праве на наследство собственного жилого дома или паенакопления в жилищно-строительном кооперативе если наследники проживали и продолжают жить в этом доме или кооперативной квартире после смерти наследодателя

Можно ли завещать свое имущество кому угодно или обязательно лишь наследникам по закону?

Каждый гражданин имеет право завещать принадлежащее ему имущество (все или часть его) любым лицам, а также государству или отдельным государственным, кооперативным, общественным организациям Важно, чтобы завещание было составлено в письменной форме подписано завещателем или по его просьбе другим лицом, если сам не в состоянии это сделать) и нотариально удостоверено. Иначе завещание будет недействительным. Завещатель имеет право в любое время изменить или отменить сделанное завещание.

Следует иметь в виду, что при наличии завещания несовершеннолетние или нетрудоспособные дети завещателя (в том числе усыновленные), а также нетрудоспособный супруг (супруга), родители (усыновители) и иждивенцы умершего наследуют независимо от содержания завещания не менее $^2/_3$ той доли, которая полагалась бы им по закону. Нетрудоспособными считаются инвалиды всех групп, а также женщины после 55 и мужчины после 60 лет.

Как выдается вклад, на который оставлено завещательное распоряжение в сберкассе?

После смерти вкладчика, сделавшего завещательное распоряжение сберкассе о выдаче вклада определенному лицу это лицо может получить вклад, предъявив сберкнижку умершего, свидетельство о его смерти и свой паспорт, не дожидаясь истечения шестимесячного срока, который установлен для получения вклада по нотариальному завещанию.

Инвалидом войны бесплатно получен автомобиль «Запорожец» с ручным управлением. Может ли этот автомобиль передаваться по наследству?

Да, после смерти инвалида войны «Запорожец» становится собственностью его семьи. Если же у инвалида не осталось [illegible] автомобиль возвращается ор[illegible]

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПУТЕШЕСТВУЕТ

Мы находимся в московском магазине «Турист», где продаются вещи, необходимые для походов и путешествий. Директор магазина Станислав Петрович Чугунов, сам заядлый турист, ведет нас по торговому залу.

Вот рюкзаки. Есть тут обычные, хлопчатобумажные, и новинка — рюкзаки из капрона. Они немного дороже, зато прочные, легкие. Предлагаются покупателям и станковые рюкзаки — с каркасом из полых алюминиевых трубок — в них и тяжелый груз кажется легче. А вот рюкзак под названием «Малыш». В нем можно переносить самых юных путешественников — от двух до пяти лет. Цена рюкзаков от 5 рублей 30 копеек до 60 рублей. «Малыш», например, стоит 18 рублей 40 копеек.

Большой выбор спальных мешков. Один из них называется «Одеяло» — с вкладышем из хлопчатобумажной ткани, который заменяет постельное белье. Мешок теплый, просторный, а сложишь, уберешь в чехол — совсем немного занимает места. Стоит такой мешок 67 рублей 50 копеек.

Есть и специальный походный матрас. Он состоит из трех поролоновых секций, в сложенном виде, перевязанный прочными тесемками, напоминает сумку, которую удобно нести через плечо. Его можно взять с собой на пляж, в лес, он не боится ни дождя, ни сырости — сверху покрыт прорезиненной тканью. Цена матраса 17 рублей.

Посреди торгового зала разбиты палатки, некоторые из них оснащены легкой туристской мебелью, постелями. Палатка «Истра» — один вариант из капроновой ткани (цена 258 рублей), другой — из ткани хлопчатобумажной (цена 134 рубля). Палатка большая, к ней есть еще тент, под которым можно разместить походную столовую (набор мебели стоит от 18 до 28 рублей). На складном столике под тентом стоит печка-варка, работающая на сухом спирте. Стоит она 6 рублей.

А вот палатки «Лето» — они бывают одноместными, двух-, трех- и четырехместными. Двухместная — «Лето-2» стоит, например, 88 рублей.

А для альпинистов, рыболовов, охотников, грибников подойдет палатка «Лотос-1». Она хорошо укрывает не только от дождя, но от ветра и даже... снега. Высота палатки 1,7 метра, вес от 5 до 7 кг в зависимости от материала. Цена капроновой палатки 260 рублей, хлопчатобумажной — 148 рублей.

СКОРО ОТПУСК

С каким нетерпением ждем мы своего отпуска! Строим планы. Хорошо бы поехать к морю, купаться, загорать... А что, если отправиться в горы жить в палатке, ночевать у костра... Или нет, лучше — в лесу, у речки или тихого озера ловить рыбу, ходить по грибы, по ягоды...

Конечно, неплохо, если удалось достать путевку в дом отдыха или пансионат. Но и без путевки можно прекрасно провести отпуск, отправившись пусть в небольшое, но увлекательное путешествие.

Итак, решаемся, едем, никаких отговорок! Не откладывая, сразу же начинаем деятельно готовить свою поездку. Постараемся ничего не упустить, ни о чем не забыть — мелочи могут оказаться весьма важными.

С чего начать? Я думаю, с визита к врачу, если, конечно, вы не чувствуете себя абсолютно здоровым человеком. Все-таки рисковать не следует. Цель лучше выбирать по силам, тем более что речь идет об отдыхе. Словом, если врач посоветует вам заменить путешествие в горы тихой рыбалкой на уединенном озере, не спорьте с ним, пожалуйста. К тому же это может оказаться интереснее и для здоровья полезнее.

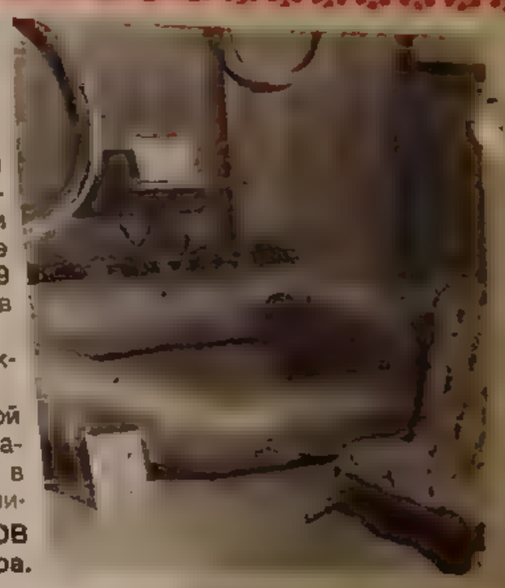
Некоторые любят путешествовать в одиночку, другие предпочитают отправляться в походы всем семейством, даже маленьких детей берут с собой, третьи сколачивают веселую компанию из опытных путешественников. Куда ехать — бывалые туристы обычно знают, а начинающим не мешает зайти в

Путешествующие по рекам и озерам могут приобрести надувные лодки. Они выдерживают до 200 кг груза. Лодка «Стриж» весит 9 кг (цена 83 рубля), двухместная гребная лодка типа ЛГН-2У весит 17 кг (стоит 80 рублей). Продаются в магазине и спасательные жилеты: в ярко-красную и оранжевую ткань зашиты нетонущие пластины пенопласта. Цена их от 9 рублей 60 копеек до 12 рублей — в зависимости от размера.

Есть здесь туристская обувь, одежда, сумки.

В других городах, где нет подобной специализированной торговли, товары для путешественников продают в спортивных и универсальных магазинах.

В. ПОЛЯКОВ
Фото автора.

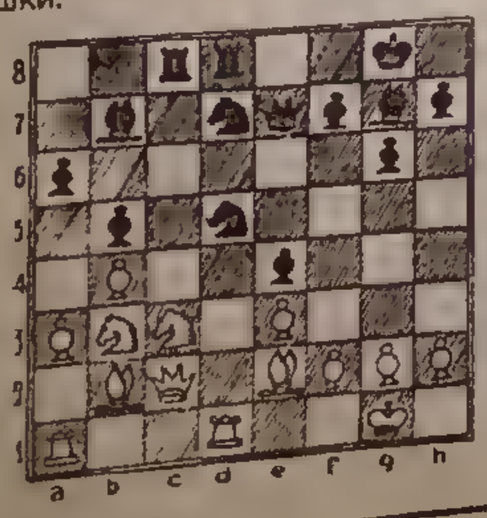


Отдел ведет международный арбитр, заслуженный тренер РСФСР, председатель женской комиссии Шахматной федерации СССР В. Н. ТИХОМИРОВА

ЧТО ЖЕ СНИТСЯ ЧЕМПИОНАМ?

В февральском номере мы начали разговор о борьбе ладьи против легких фигур и на примерах постарались показать, что и одинокая ладья подчас (особенно в окончании) может проявлять чудеса изворотливости.

И все же чаще две легкие фигуры оказываются сильнее, чем ладья и пешки.



К позиции на этой диаграмме пришла партия гроссмейстеров А. Котова и В. Смыслова (турнир претендентов, 1953 г.).

Белые пошли на разменную комбинацию — 20. Л:d5, на что черным следовало играть 20... Л:c3! 21. C:c3 (но не 21. Л:d7 Л:c2 22. Л:e7 Л:b2 23. Л:b7 Л:b3 с лучшими шансами у черных) 21... C:d5 22. C:g7 Кр:g7 23. Лc1, и положение белых лишь немного приятнее. Смыслов допускает ошибку, в результате которой проигрывает две фигуры за ладью...

20... C:c3? 21. Л:d7! Л:d7.

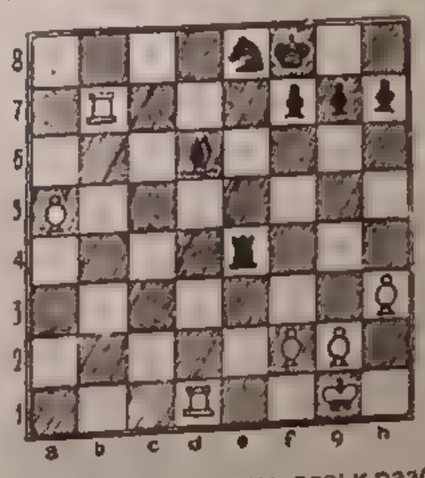
Вынужденно, так как намеченное 21... C:b2 не проходило из-за 22. Л:d8+!

22. C:c3 Cd5 23. Кc5 Лd6 24. Cb2 f6 25. Cd4 Фf7 26. h3 Лe8 27. Лc1 h5 28. a4 f5 29. Cb2 Крh7 30. Фc3 Cc4 31. C:c4 bc.

Черные задыхаются в тисках и делают попытку хотя бы обострить борьбу, но централизация легких фигур решает исход партии. Еще было 32. Ф:c4 Лd1+ 33. Крh2 Ф:c4 34. Л:c4 Лd2 35. Cf6 Л:f2 36. Лd4 f4 37. Лd7+ Крh6 38. h4 g5 39. C:g5+ Крg6 40. C:f4, и черные сдались.

Впрочем, и в окончаниях две легкие фигуры в состоянии показать «свою тяжелую руку».

В межзональном турнире 1973 года встреча М. Таль — А. Карпов была прервана в таком положении:



Кажется, у белых есть все: к разбушевавшимся ладьям еще и опаснейшая проходная пешка... Но при доигрывании последовало: 41. a6 Лa4 42. Лa7.

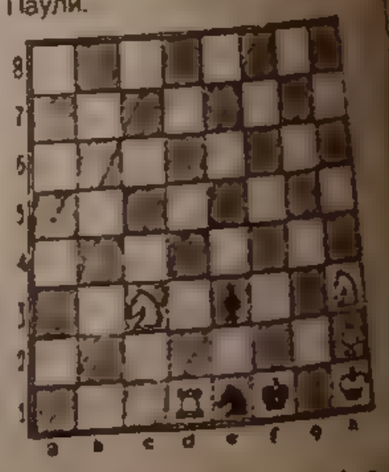
Как ни странно, но ничего не дает 42. a7 Cc5 43. Лdd7 f6!

42... g5! 43. Лa8 Ce5 44. g3 Крe7 45 Лe1 f6 46. a7 Кc7 47. Лh8 Л:a7, и соперники подписали мир.

Силу двух фигур продемонстрировал нынешний чемпион мира уже после окончания партии. Он показал, что ему приснился опасный ход 44. f4!, после которого черным не просто защищаться. Но защита все же есть — 44... Л:f4! 45. a7 (или 45. Лc8 Cd4+ и 46... Лe4) 45. Л:a4 46. Лc8 Крg7! 47. Л:e8 Л:a7, и черные успевают построить «крепость».

* * *

Предлагаем вашему вниманию задачу румынского шахматиста В. Паули.



Белые: Крh1, Лd1, Кc3, Кh3, п f2.
Черные: Крf1, Кe1, п e3.
Белые начинают и дают мат в 3 хода.

* * *

Проверьте решение задачи, опубликованной в «Работнице» № 3

1. Крc6

библиотеку, полистать туристские справочники. Можно порасспросить знакомых, не знают ли они такую маленькую речку или озеро, где рядом в лесу много грибов или ягод.

Возникают вопросы — сразу же ищите ответы на них. Каким транспортом лучше добираться? В какое время заказывать билеты? Сколько будет стоить дорога? Что из продуктов с собой захватить?

Рассчитайте все будущие траты. Посмотрите, не стоит ли — хоть это и недешево — приобрести палатку, она себя оправдает за несколько лет. Вам понадобятся непромокаемая куртка или плащ, спортивные брюки, свитер, удобная обувь, а также спортивная сумка или рюкзак. Составили список, поинтересуйтесь ценами, прежде чем покупать первое попавшееся. Все свои предстоящие покупки распределите по важности — не огорчайтесь, если что-то второстепенное купить не удалось,— приобретете в следующем году, для другого путешествия. Думаю, что о деньгах на отпуск вы побеспокоились заранее и откладывали каждый месяц хотя бы небольшую сумму — предстоящая поездка стоит того, чтобы себя в чем-то другом и ограничить.

Не в последние дни — постепенно, исподволь покупается, шьется, чистится, стирается все, что понадобится в отпуске. До отъезда остаются считанные дни. Тут надо быть особенно собранным, и, чтобы ничего не забыть, запишите все дела на бумагу — и рабочие и домашние.

Дом желательно оставить в полном порядке. Зайти на почту, договориться о том, чтобы вся корреспонденция, которая придет за время отъезда, оставалась в почтовом отделении. Оплатить счета — за свет и газ, квартиру и телефон, помня, что после отпуска с деньгами бывает трудновато. Оставить соседям или кому-то из друзей адрес, где можно найти вас в случае особой необходимости. Завернуть в газеты, чтобы не потравила моль, ковры и дорожки. Еще раз проверить, нормально ли сохраняются зимние меховые и шерстяные вещи. Прикрыть бумагой, чтобы не пылились и не выгорали, диван, кресла, мягкие стулья. Цветы отнести соседям, если боитесь оставлять их в тазах, наполненных водой.

Уже перед уходом из дому надо убрать все остатки еды, освободить холодильник (его оставляют выключенным и открытым), вынести мусор. Водопровод перекрыть, свет выключить. Только так можно застраховать себя от неприятных неожиданностей.

На отдыхе постарайтесь не вспоминать и не думать о том, что волновало и тревожило дома. Попробуйте отключиться полностью и зажить беззаботной жизнью отпускника. Никаких проблем! Маленькие неприятности — от них никто не гарантирован — считайте приключением, которое постарайтесь пережить с минимальными потерями для настроения.

Хорошо проснуться от пения птиц, пробежаться по росе к реке за водой, разжигать костер и готовить на нем немудреный пахнущий дымком завтрак, собирать в лесу грибы, ягоды, загорать на золотом песке, купаться в тихой речке...

Надоест в одном месте — можно перебраться на новое, побродить по окрестностям. Хорошо, если, выбирая маршрут, вы выясните, какие вокруг достопримечательности,— осмотрите их, поинтересуйтесь местным музеем. Захватите с собой фотоаппарат или кинокамеру, потом будет приятно вспомнить о забытых деталях поездки. Если хотите, ведите дневник, как делают все серьезные путешественники.

Как ни хорошо отдыхать, но все-таки оставьте в запасе пару дней, чтобы не идти на работу сразу же после приезда. Будет время навести в доме порядок, постирать и выгладить одежду, купить продукты — словом, вновь наладить свое хозяйство.

И если все вам удалось, как задумывали, хорошее настроение, с которым вы вернулись из отпуска, сохранится надолго. И работать будет радостно.

Л. ОРЛОВА

ПРИПЕКАЕТ

СОЛНЫШКО

Как ни тянет нас погреться на солнышке, благоразумие подсказывает, надо соблюдать осторожность, с солнцем шутки плохи. Вместо пользы оно может нанести и вред, поэтому совсем нелишне знать хотя бы основные правила «безопасности», когда находишься под жаркими, знойными лучами.

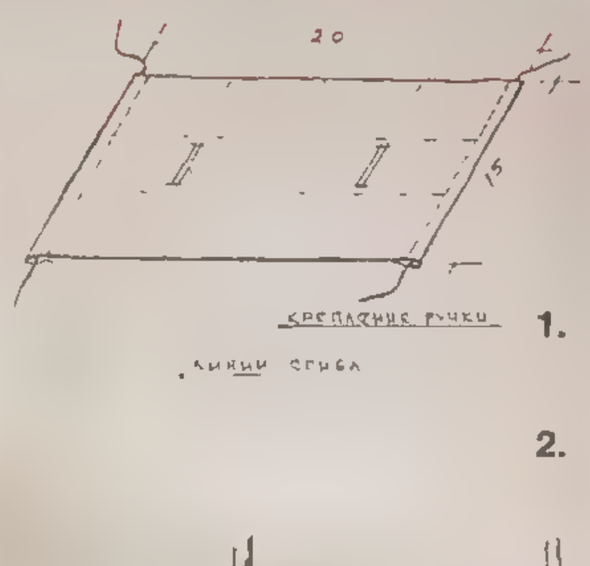
Солнечные ванны противопоказаны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой, гипертонией, артритом, расширением вен, нарушениями в деятельности щитовидной железы. Нельзя загорать, если болел туберкулезом, пусть и давно; если недавно перенес операцию; если только что повышалась температура; если когда-то были сильные обморожения. Как видите, ограничений довольно много, да и перечислены не все, конечно. Так что обязательно надо посоветоваться с врачом, прежде чем принимать солнечные ванны.

Загорать следует понемногу, постепенно увеличивая время пребывания под солнцем. Первый раз — не более пяти минут, лучше всего — в движении. Если у вас кожа светлая и чувствительная, будьте особенно осторожны: сначала посидите в тени, а уж потом — на солнце и непременно — в движении. Советуем избегать мест, где совершенно нет ветра.

Прежде чем располагаться на солнышке, снимите с лица косметику и не пудритесь. Губы полезно либо намазать кремом, либо бесцветной губной помадой. Приготовьте что-нибудь на голову — шляпу, косынку, панаму. Если нет солнцезащитных очков, советуем закрыть глаза хотя бы зелеными листиками. На солнце лучше не читать, чтобы не портилось зрение, не образовались морщинки у глаз.

Не загорайте в том же костюме, в котором купались. Выйдя из воды, переоденьтесь в сухой пляжный костюм, теперь можно и загорать.

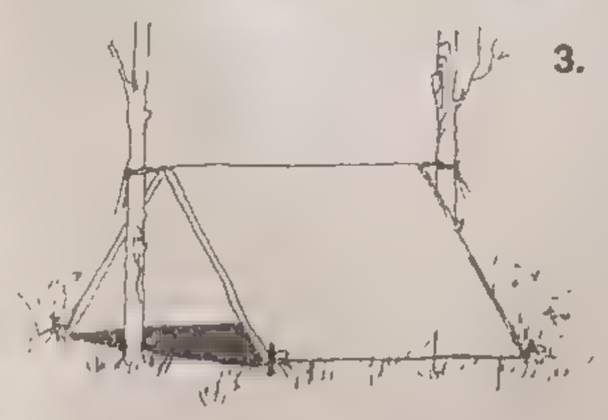
На солнце тянет в сон, но спать на пляже вредно. Поэтому, как только почувствуете сонливость, вставайте, взбодритесь — поиграйте в волейбол, походите по берегу, поплавайте. Загар ляжет ровнее.



1.

2.

3.



Если кожа обгорела, но не сильно, можно облегчить боль, положив на обожженные места тертую сырую картошку, компресс из холодной чайной заварки или смазав ожоги яичным белком, кефиром. Минут через пятнадцать смыть, покрыть кожу кремом. Если ожоги сильные, придется обратиться к врачу.

Больше ходите на пляже босиком — песок разглаживает кожу ступней, устраняет трещинки на пятках. Вернувшись с пляжа, вымойте ноги и смажьте ступни питательным кремом.

Купаться — особенно в море — надо в резиновой шапочке, а сняв ее, расчесать волосы. Летом полезно делать массаж головы с помощью специальной щетки, что заодно очистит волосы от пыли и песка.

Теплый душ в жару предпочтительней холодного; он хорошо освежает, снимает усталость. Холодный же душ лучше принимать утром — когда трудно проснуться, он вмиг поставит на ноги.

В жаркие дни надо чаще мыться с мылом. Никакие другие средства не дадут ощущения свежести. Духи и одеколоны в такое время лучше не применять.

В жару особенно сильно хочется пить. Оно и понятно: организм стремится восполнить потерю влаги. Но одной водой жажду не всегда утолишь. Ведь с потом человек теряет еще и соль. Поэтому напитки, содержащие соль, лучше других утоляют потребность в воде.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Вы собираетесь за город, на пляж, в лес. Весь день — под открытым небом. И не всегда поблизости найдется укрытие от солнца, место, где можно отдохнуть, положить детей спать. Для этой цели подошел бы тент или большой зонт, но не брать же их с собой в дорогу.

Между тем из обычного куска ткани, как показано на рисунках, можно при необходимости сделать навес, шалаш, гамак, кресло. И это нехитрое приспособление поместится в небольшой сумке, чемодане.

Прямоугольный кусок типа брезента или тентовой ткани размером 2×1,5 м яркой расцветки подшивается по краям, как показано на рис. 1. С двух противоположных — коротких — сторон продергивается прочный капроновый шнур или веревка. Вот и все.

Полотно, расстеленное на траве, может служить столом-скатертью. На пляже — удобная подстилка. Понадобилась защита от солнца или дождя, за несколько минут можно сделать навес (рис. 2). Можно и шалаш — он, конечно, понравится детям (рис. 3).

Приятно отдыхать в гамаке — веревкой собирают ткань по краям и прикрепляют к стойкам или деревьям на нужной высоте (рис. 4). Если углы полотна закрепить на двух стойках попарно, получится кресло (рис. 5).

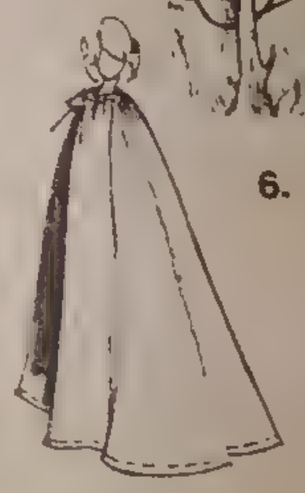
Можно сделать себе индивидуальную «раздевалку» на пляже: полотно собрать с одной стороны и набросить на себя (рис. 6).

Сложив ткань и пришив две ручки, можно получить пляжную сумку.

С. МЕЩЕРЯКОВА

4.

5.



6.

Летние шляпы

Из копилки моды

Из ситца, сатина, льна — любой ткани, оставшейся от платья или сарафана, можно сшить летнюю шляпу. Она особенно хороша на пляже, на прогулке. Вот какие летние головные уборы предлагает художник-модельер **И. Крутикова.**

1. Широкополая шляпа, верх которой состоит из клиньев, не сшитых друг с другом, а только завязанных на макушке шнурком. Клинья делают двойными — из основной ткани или на подкладке из бязи. Такая же бязевая прокладка вставляется в поля шляпы. Клинья пришиваются к полям не встык, а на некотором расстоянии друг от друга. Верх каждого клина подогнут, и в кулиску вставлен шнурок.

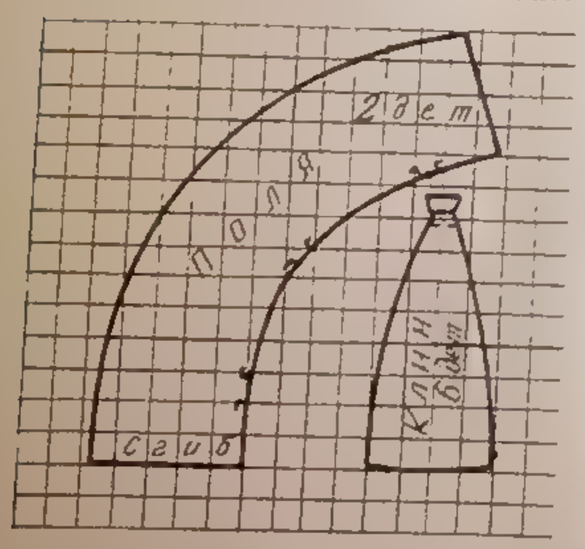
На чертеже дана уменьшенная выкройка шляпы 56-го размера. Уменьшить или увеличить размер шляпы можно за счет длины полей. Каждая клетка равна 2 см.

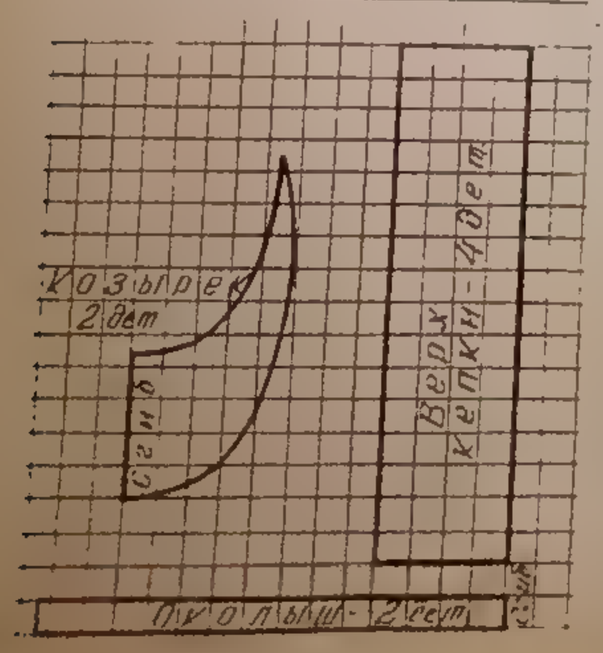
2. Кепка простой конструкции: в двойной околыш вшит козырек и две полоски, составляющие верх кепки. Козырек на прокладке из плотной ткани. Полоски верха двойные, отстрочены по лицевой стороне. На уменьшенном чертеже — выкройка кепки 58-го размера; если нужен меньший размер, в заднюю часть околыша вставляют резинку.

Детали выкроек даны без припусков на швы.

3, 4. В этих моделях использованы разные ткани — набивные и гладкокрашеные.

Конструктор
Т. ЛЕСНОВА





И. АНДРЕЕВА,
главный искусствовед Общесоюзного Дома моделей одежды

Эти важные мелочи

При каждом повороте моды в одежде появляются какие-то мелкие подробности, которые сами по себе кажутся незначительными, но без них ни платье, ни блузка, ни юбка не выглядят достаточно современно.

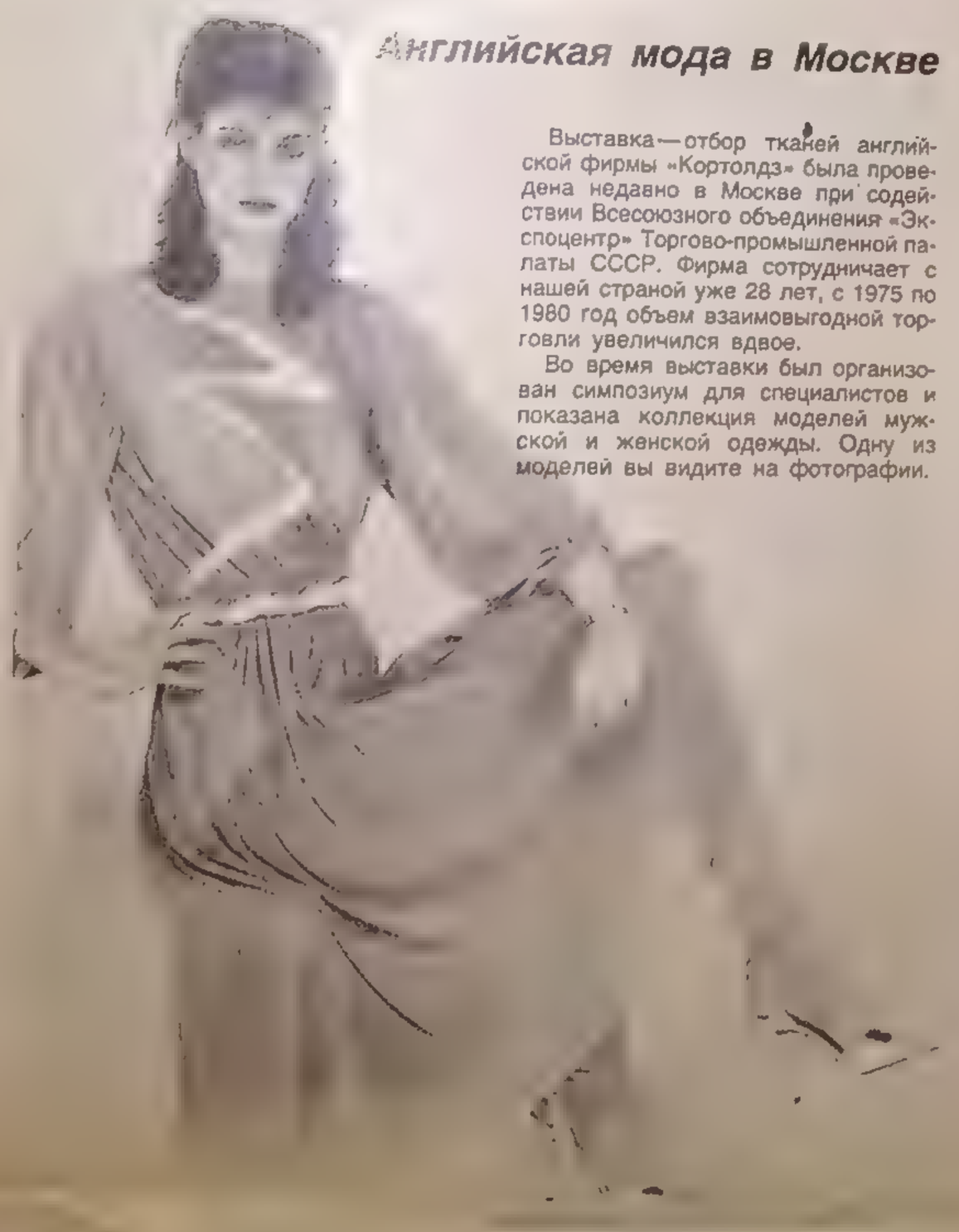
Все уже знают, например, что воротники и отвороты женских блузок и жакетов, мужских сорочек и пиджаков стали узкими, маленькими. Но не все, наверное, обратили внимание и на то, что уголки узких лацканов располагаются теперь ниже, чем раньше, и, следовательно, сами воротники стали длиннее

Очень модны воротники-стойки с длинными концами, которые завязывают как галстук или бантом. Такой воротник лучше кроить по косой нитке и двойным, чтобы он красиво лежал и хорошо драпировался. Завязывать бант можно не под горлом, а ниже, почти на груди. Нарядно выглядит такой воротник, пришитый как бы «задом наперед», то есть концами на спину, где и располагается застежка. Концы перебрасываются вперед и здесь завязываются

Отложные воротники делают без прокладок, они мягкие, как бы вялые, их обычно носят распахнутыми.

Самая модная отделка — узкие цветные канты: контрастные, резкие по отношению к цвету основной ткани одежды или же близкие по тону, оттеночные. К одноцветным платьям можно подобрать канты из набивной ткани. Проще всего применить черный, белый, красный цвета. Не нужно искать кантик, точь-в-точь повторяющий цвет фона или рисунка, как иногда стараются сделать. Цвет канта должен быть самостоятельным, что-то неуловимо меняющим в общем впечатлении от вещи.

Канты применяют на блузках и платьях, на юбках и женских брюках, на жакетах, плащах и куртках. Ими обводят, чуть отступая от края, воротники, карманы, края полочек, подолы, хлястики и пояса, кокетки и



Английская мода в Москве

Выставка — отбор тканей английской фирмы «Кортолдз» была проведена недавно в Москве при содействии Всесоюзного объединения «Экспоцентр» Торгово-промышленной палаты СССР. Фирма сотрудничает с нашей страной уже 28 лет, с 1975 по 1980 год объем взаимовыгодной торговли увеличился вдвое.

Во время выставки был организован симпозиум для специалистов и показана коллекция моделей мужской и женской одежды. Одну из моделей вы видите на фотографии.

Комбинезон для молодежи

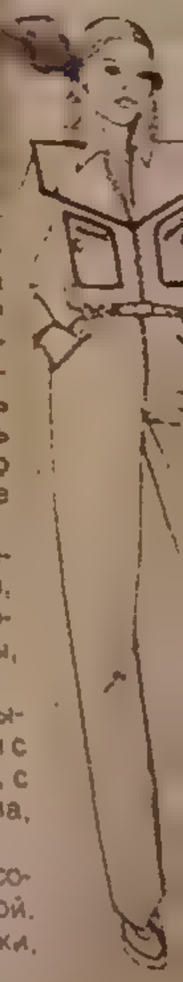
Одно из предложений молодежной моды — комбинезоны. Их многочисленные варианты предлагаются для любого времени и любых занятельств — для отдыха, дома, праздника.

Современный комбинезон может быть любым: с длинными или короткими рукавами, на бретелях, с кокеткой с полукорсажем, грудкой. Он может довольно плотно облегать фигуру, если его сшить из трикотажного полотна или эластичной ткани. Может быть и свободным, даже просторным, с густыми сборками из-под нагрудной кокетки или из-под пояса. Может быть похожим на джинсы, а если сделать его из шелка или блестящего легкого трикотажа, заменяет нарядное платье.

Для отдыха удобнее полукомбинезоны, которые носят с рубашками, блузками, тонкими свитерами, а поверх надевают куртки, жилеты, жакеты.

Вечером же особенно нарядно выглядит цельный, единый комбинезон с короткими или длинными рукавами, с красивым поясом из кожи, металла, шнура или отделочной ткани.

Однако далеко не всем можно посоветовать обзавестись такой одеждой. Мы рекомендуем её только молодежи, подросткам и детям



Снова о брюках

Пожалуй, самым «острым» предложением моды этого лета станут брюки. Да, именно брюки, к которым мы давно привыкли, которые прочно вошли в гардероб наших женщин. Обычные прямые, даже чуть суженные брюки и джинсы, такие же, как у мужчин, по-прежнему в моде, но, кроме них, предлагаются новые формы: брюки «банан», узенькие внизу, но просторные в коленях, и галифе, с «мешками»-карманами, мягкими, драпирующимися по бокам. Для лета и пляжа или для дома — шаровары, собранные внизу резинкой или манжетами, короткие шорты, бермуды (до колен), кюлоты (ниже колен). Узенькие цветные брюки разной длины носят с короткими платьями-туниками, с длинными блузами. Поверх такой блузы можно надеть жилет или стеганую легкую из хлопка или шелка куртку.

Для тех, кто избегает носить короткие брюки, мода предлагает юбку-брюки. Ее можно сшить из любой хлопчатобумажной ткани, гладкой или набивной, из плащевки, вельвета с мелким рубчиком. Формы разнообразны — клеш, прямые.

оборки, рюши; их прокладывают в продольных и поперечных швах.

Уходят из моды любимые многими накладные карманы. Их теснят карманы прорезные — вертикальные, горизонтальные и наклонные. Даже на женских блузках делают прорезные карманы с листочкой или в рамку и выделяют их цветным кантом.

Манжеты длинных рукавов стали совсем узкими. Часто их заменяют руликом, продернутой в край (или отступая от него 2—3 см) резинкой так, что образуется небольшой волан. По его краю может также идти кантик.

СВОИ СЕМЕНА

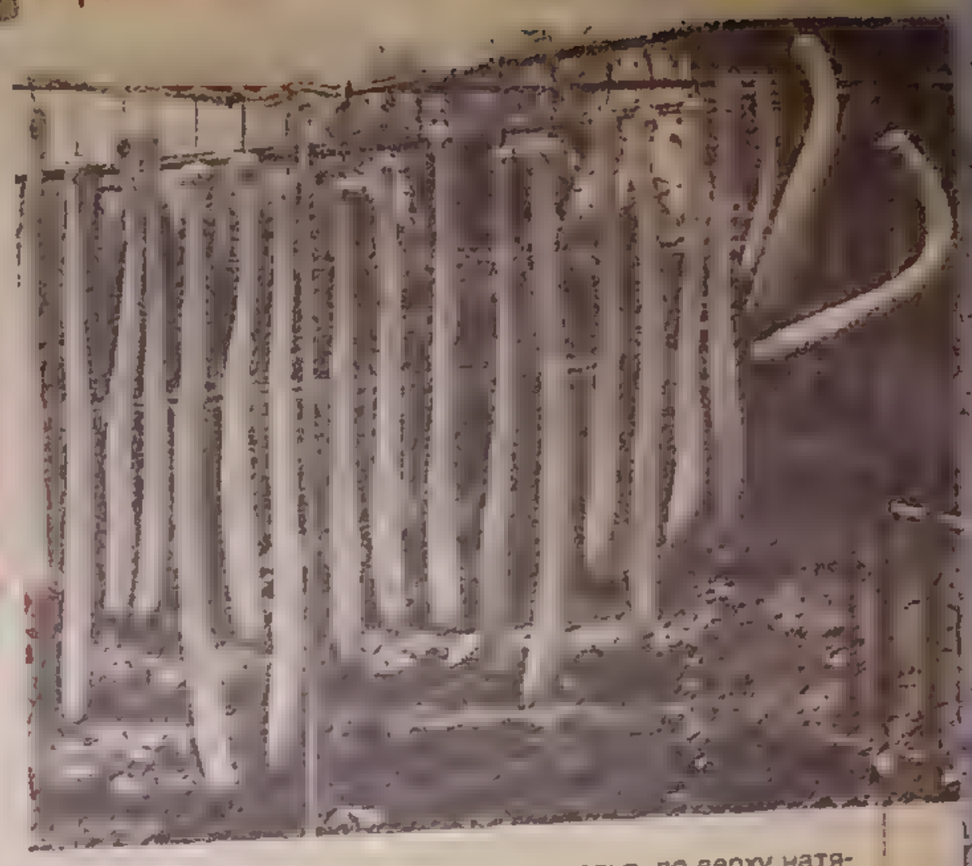
Бывает, вырастут на грядках замечательные огурцы или крупные, вкусные помидоры, и так хочется, чтобы на следующий год уродились такие же — только вот где купить нужные семена? Не обязательно бегать по магазинам — заботливый, умелый огородник постарается получить семена со своих растений. Вот как это делается.

Из всех выросших на огороде кустов помидоров выбирают абсолютно здоровые, самые скороспелые и урожайные. Их отмечают — перевязывают тесемкой или ленточкой, тщательно пасынкуют, а после того, как завяжутся две-три плодовые кисти, прищипывают верхушки стеблей. Позже лучшие плоды — красные и бурые — снимают и на одну-две недели кладут на дозаривание. Этот прием повышает всхожесть семян: если плоды перезреют — всхожесть снизится. Помидоры разрезают поперек, чайной ложкой выбирают семена, кладут их в стеклянную банку и оставляют (при температуре 20—22 градуса) суток на двое, пока сок не станет светлым, а мезга не поднимется кверху. После этого семена хорошенько промывают и раскладывают для просушки — на фанеру, стекло, картон. Из одного килограмма плодов получают 3—4 грамма семян, то есть более 1000 штук. Семена хранят в сухом, проветриваемом помещении с температурой 8—10 градусов, и даже через 5—7 лет они годятся для посадки. Томат, как растение самоопыляющееся, дает чистосортные семена, даже если рядом растут кусты разных сортов.

Об огурцах такого не скажешь — это растение перекрестно опыляющееся, соседство других сортов приведет к тому, что одного желаемого не получится. И если хотят получить хорошие сортовые семена, на участке выращивают один сорт огурцов.

В период цветения огурцов с грядки удаляют все отстающие в росте, слабые, нетипичные для сорта растения. Те, с которых намереваются получить семена, прищипывают над пятым-шестым листом. На семена оставляют огурцы первого урожая, выбирая самые типичные для сорта по форме и окраске. Лучшие семена получаются от огурцов, расположенных в пазухах первого и второго листа, как на главной, так и на боковых плетях. На каждом растении оставляют не более двух-трех плодов, их помечают специальными этикетками с названием сорта и датой, когда огурец готов к съему. Все новые завязи удаляют.

В средней полосе для окончательного созревания семенников требуется еще 35—40 дней, поэтому огурцы, оставленные на семена, не снимают, пока они не приобретут желтую или коричневую окраску, типичную для данного сорта. После этого их срывают и кладут на подоконник для дозаривания. Через 10—15 дней огурец размягчится и можно вынимать семена. Их помещают в стеклянную или эмалированную посуду и оставляют на 3—4 дня при комнатной температуре, чтобы семена отделились от слизистой оболочки. Тогда их промывают и высушивают — так же, как и семена помидоров. Из одного огурца обычно получают 4—10 граммов семян, то есть более трехсот штук. В сухом проветриваемом месте при температуре около 15 градусов семена огурцов сохраняют всхожесть 8—10 лет



ПРЕКРАСНАЯ ЛАГЕНАРИЯ

Удивительное растение появилось в последние годы на огородах. Плоды его, по цвету напоминающие кабачки, а формой похожие на огурцы, достигают фантастической длины — от полутора до двух метров, а весят от 3 до 7 килограммов. Чего только не готовят из них — салаты и соусы, пюре и оладьи, икру и каши. Их тушат, жарят, фаршируют, как обычные кабачки. Причем не обязательно снимать с растения целиком весь его гигантский плод, можно отрезать только небольшой кусочек. Плод, как ни в чем не бывало, будет расти дальше, а место среза затвердеет, приобретя как бы новую кожу.

Каких только названий не придумывали огородники-любители этим чудесным плодам — огурцы великаны, гигантские кабачки, соусные кабачки, вьетнамская тыква, индийский огурец, кабачки из Вьетнама. Вьетнам в названиях фигурирует не случайно: оттуда в 1971 году были завезены в нашу страну семена этого растения. Называется оно лагенария, относится к семейству тыквенных. Лагенария известна у нас в Средней Азии. Из вызревших, отвердевших плодов, имеющих самую разнообразную форму, здесь испокон веку изготовляли домашнюю утварь — миски, чашки, солонки, детские игрушки, даже музыкальные инструменты.

В средней полосе семена лагенарии высевают в грунт с середины мая, под пленкой можно и раньше. Тому, кто хочет получить зрелые семена для посадки, придется выращивать лагенарию рассадой, чтобы потом, когда минует опасность заморозков (после 10—12 июня), высадить в грунт растения месячного возраста. Землю хорошо удобряют, насыпают в лунку по пол-литровой банке перегнойной и компостной земли, два стакана древесной золы, три столовые ложки удобрительной огородной смеси или две ложки нитрофоски, все это тщательно перемешивают с землей прямо в лунке. Посаженные растения обильно поливают водой, нагретой на солнце. Когда рассада тронется в рост, подкармливают один раз в десять дней, чередуя органические и минеральные удобрения. При этом коровяк и птичий помет разбавляют водой в восьми — десятикратной пропорции. Огородную удобрительную смесь — 3 спичечные коробки или 2 — нитрофоски разводят в 10 л воды. Под каждое растение выливают примерно литр раствора, сверху подсыпают сухой плодородной земли.

Лагенария — растение высокое, да и плоды ее достигают двух метров. Поэтому для нее необходима опора в землю вбивают колья, по верху натягивают проволоку (к которой привязывают стебли). Можно обойтись и без специальных опор, если посадить лагенарию возле забора или у беседки. Изящны ее крупные белые цветки на длинных цветоножках, они начинают раскрываться обычно во второй половине дня, а полностью распускаются к ночи. Пчелы, шмели и другие насекомые к тому времени уже «не работают». Учитывая это немаловажное обстоятельство, женские цветки опыляют вручную, как и огурцы, пыльцой с мужских цветков.

В пищу употребляют обычно молодые завязи лагенарии длиной в 40—50 см.

Вот что пишут огородники, которые не первый уже год выращивают лагенарию и охотно делятся с другими не только своим опытом, но и семенами. Заметим кстати, что семена эти довольно крупные и их нельзя посылать в почтовом конверте.

В. С. Лихарев (г. Саратов, ул. Мельничная, д. 3, кв. 2) рассказывает, что с одного растения он собирает до 30 кг плодов, из них готовит много блюд, но самое вкусное — икра, приготовленная, как кабачковая. На семена оставляет первые завязавшиеся плоды. Незадолго до заморозков их срезает, оставляя небольшие плети, и подвешивает в теплом помещении с температурой 16—20 градусов. К ноябрю, когда вызреют, семена вынимает и хранит просто [illegible]

Г. В. Ро[illegible] Михайловское шоссе, д. 23[illegible] заметил, что можно ускорить развитие плода, увеличить количество семян и повысить их [illegible] сложным приемом [illegible] ского цвет[illegible] одного [illegible] ков. И еще [illegible] семенники [illegible] не позднее [illegible] гут оказать [illegible]

И Бер[illegible] пишет что [illegible] применения [illegible] рии вынуть [illegible] плода [illegible] их, а весной [illegible] без дна для [illegible] не бьются, не ломаются, служат безотказно по нескольку лет.

Вот какая она удивительная лагенария. Многим огородникам хотелось бы посадить ее на своем участке. Только где взять семена? «Союзсортсемовощ» ими пока не снабжает. Так что вся надежда на огородников-любителей. Многие из тех, кто уже получает свои собственные семена, охотно раздают их соседям, даже рассылают в другие города. Так, глядишь, и будет лагенария со временем столь же привычной, как картофель или помидоры, ведь и они когда-то были большой редкостью.

Е. ЧЕНЫКАЕВА,
агроном-овощевод

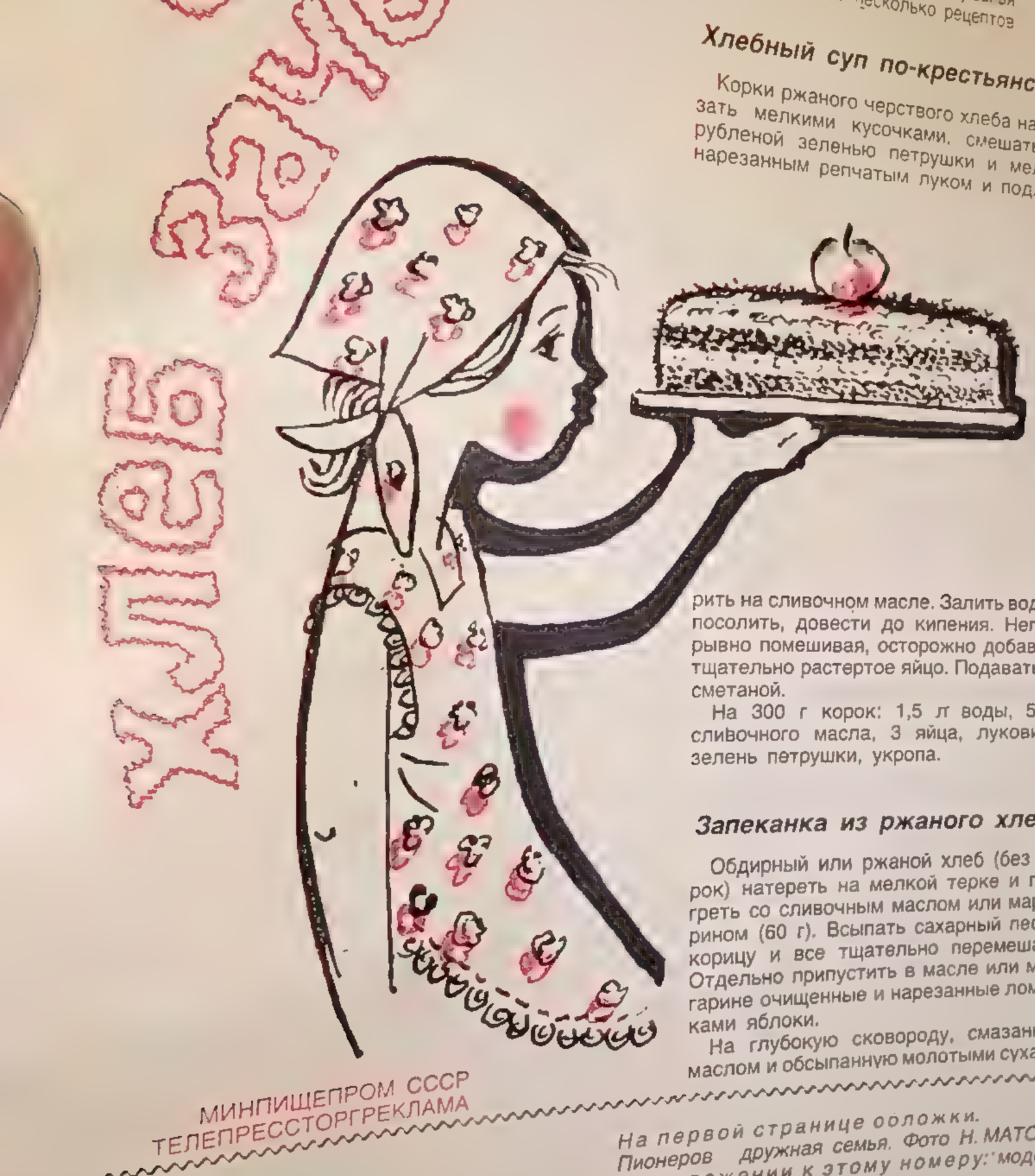
Если черствел...

Вкусен хлеб — свежий, ароматный
К сожалению, таким бывает он недолго —
День, другой полежал — уже черствый
Но из черствого хлеба можно приготовить полезные и аппетитные кушанья
Предлагаем несколько рецептов

Хлебный суп по-крестьянски

Корки ржаного черствого хлеба нарезать мелкими кусочками, смешать с рубленой зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком и поджарить на сливочном масле. Залить водой, посолить, довести до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно добавить тщательно растертое яйцо. Подавать со сметаной.

На 300 г корок: 1,5 л воды, 50 г сливочного масла, 3 яйца, луковица, зелень петрушки, укропа.



Запеканка из ржаного хлеба

Обдирный или ржаной хлеб (без корок) натереть на мелкой терке и прогреть со сливочным маслом или маргарином (60 г). Всыпать сахарный песок, корицу и все тщательно перемешать. Отдельно припустить в масле или маргарине очищенные и нарезанные ломтиками яблоки.

На глубокую сковороду, смазанную маслом и обсыпанную молотыми сухарями, положить слоями хлеб и яблоки, залить все смесью молока и яиц и запечь в духовке.

На 500 г ржаных сухарей 150 г сахарного песка, 0,5 кг яблок, 120 г сливочного масла или маргарина, стакан молока, 2 яйца, корица.

Сырные хлебцы

Черствый белый хлеб нарезать ломтиками обжарить с одной стороны в масле или маргарине и, перевернув, положить на поджаренную сторону по кусочку сыра и жарить дальше под крышкой.

Можно готовить иначе ломтики белого хлеба смазать маслом с обеих сторон посыпать сверху тертым сыром или положить по кусочку копченого колбасного сыра и запечь в духовке.

Или так на гренки положить массу из тертого сыра, взбитого белка и красного перца. Запечь в духовке.

Яичный каравай

Черствый белый хлеб натереть на терке, залить кипящим молоком и дать постоять 50—60 минут. Затем размешать, добавить сливочное масло, сахар, яйца. Еще раз все тщательно перемешав, выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму и поставить в духовку на 30—40 минут. Готовый каравай можно посыпать сахарной пудрой. Подавать с молоком, сладким фруктовым соусом.

На 400 г белого хлеба: 1,5 стакана молока, 4 яйца, 50 г сливочного масла.

Пирог с яблоками

Мякиш сухого белого хлеба нарезать небольшими ломтиками толщиной 3—4 мм. Смешать яйца с молоком и сахаром. Ломтики хлеба обмакнуть в эту массу и уложить на противень, предварительно смазанный маслом и обсыпанный молотыми сухарями. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, прокипятить в сахарном сиропе 3—4 минуты, откинуть на дуршлаг и остудить. Некислые яблоки можно использовать сырыми, только посыпать сахаром. Яблоки выложить на хлеб и накрыть сверху еще одним слоем ломтиков, запечь в духовке.

На 400—500 г белого хлеба 250—300 г яблок, 2—3 яйца, стакан молока, 0,5 стакана сахарного песка или пудры.

МИНПИЩЕПРОМ СССР
ТЕЛЕПРЕССТОРГРЕКЛАМА

На первой странице обложки.
Пионеров дружная семья. Фото Н. МАТОРИНА
В приложении к этому номеру: модели и выкройки летних блузок, узоры для вышивки

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО,
Л. А. ЛЕСОВАЯ, М. И. РОЖНЕВА,
З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93, науки и атеистической пропаганды — 212-22-03 художественного оформления — 212-14-13 писем — 250 57 38 массовой работы — 212-23-73, Подписка — 212-22-03; зав. редакцией — 212 20 33

Сдано в набор 24 03 81
Подписано к печ 15 04 81 А 05085
Формат 60 · 90¹/₈ Глубокая печать
Усл. печ. л 5,43 Уч.-изд л 9 58
Усл. кр.-отт 12 84 Тираж 13 350 000 экз
(1-й завод 1—8725013 экз.)
Изд № 1054. Заказ № 378

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина
125865, ГСП Москва, А-137, улица
Правды, 24

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ
Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА

УРОКИ ДЛЯ СЕБЯ

Однажды в командировке познакомилась я с милой девушкой. Спортсменка, умница, молодой специалист. Жили мы в общежитии, пришла ее очередь вымыть в комнате пол. Бодро и уверенно взяла она ведро и тряпку, опустила ее в воду, вытащила и, не отжав, стала возить по полу. Грязь растеклась во все стороны. Кое-как отжав тряпку, она столь же неуклюже стала собирать с пола воду. Смотреть на это было как-то неловко...

Потом в разговоре выяснилось, что дома родители освобождали ее от всех хозяйственных дел, и только теперь, оказавшись одна в чужом городе, она вынуждена учиться стирать и стряпать, испытывая перед подругами стыд за свое неумение.

Не так уж и редко встречаемся мы со взрослыми людьми, не приспособленными к самостоятельной жизни. В редакцию сплошь и рядом приходят письма, в которых молодые супруги просят научить их варить щи и жарить картошку. Беспомощные неумехи пожинают горькие плоды излишней материнской опеки.

Может быть, не так это и страшно? Год-два повертятся — научатся. Какая в конце концов премудрость — домашние дела! Но разве не замечали вы, как требовательно и капризно ведет себя пятилетний малыш, привыкший к тому, что все за него делают родители? Любую просьбу убрать свои игрушки или сложить аккуратно одежду он пропускает мимо ушей. И не отсюда ли начинаются черты эгоизма, нежелание трудиться, неумение заботиться, думать о других? Хотя, конечно, домашним делам можно учиться в любом возрасте, но опаздывать нежелательно.

С чего начать? Главное, пожалуй, в том, чтобы ребенок уважительно относился к домашнему труду. Если в вашей семье такой труд не в почете, не надейтесь, что сможете приучить к нему детей. Там же, где отец и мать не считают тяжким бременем вымыть посуду или вымыть пол, и дети относятся к этим делам как к чему-то само собой разумеющемуся.

Пусть с малых лет ребенок рассчитывает на себя. Не потому вовсе, что родителям трудно, например, погладить дочери школьный фартук или вычистить туфли, просто подобные вещи человек должен делать сам. Житейский принцип — «прислуг у нас нет», — думаю, в воспитании детей не только уместен, но и справедлив.

Случается, мы сами называем своих детей «неумехами», попрекаем за промахи, но это ведь и наши промахи.

Присмотритесь, что умеет делать ваш ребенок. Тут любая мелочь важна. Встает ли сам или после понукании? Ждет, когда ему помогут одеться, или же спешит это сделать самостоятельно? Убирает ли за собой постель, в каком порядке содержит вещи, игрушки, книги? Как часто вы приходите ему на помощь? Будьте внимательны, ведь многое мы делаем за детей машинально, не замечая того. А в делах общесемейных дети участвуют? Ходят ли в магазин за продуктами, помогают ли убрать квартиру?

Не поленитесь проанализировать свои наблюдения. Если ребенок еще мал, список умений окажется коротким, зато длинным будет список того, чему предстоит научиться. Конечно, и десятиклассник может недалеко уйти от малыша, тем нужнее подобный анализ. Он поможет понять, что вы упустили в воспитании, на что надо обратить внимание.

Самая распространенная наша ошибка — стремление во время уборки, стирки или готовки выпроводить из дома детей, «чтоб не мешали, не путались под ногами». А ведь так хорошо все делать вместе, незаметно, исподволь приучая детей к домашнему труду! Тесто для пирогов ставите, пусть Оля или Миша смотрят, подают, что надо — сахар, соль, муку, а заодно и учатся. А потом пусть каждый испечет свой пирожок, за обедом все попробуют его, оценят.

Затеяли уборку — тоже привлекайте помощников. Один с пылесосом управляется, другая посуду в серванте перетирает — не бойтесь, не разобьет.

Стоит сразу же приучать ребенка к рациональным способам работы — как быстрее, как правильнее. Только не торопите его и не торопитесь сами. Когда ребенок рядом, домашняя работа — еще и урок, а тут важны подробности, мелочи, на усвоение «материала» требуется время.

Неплохо брать детей с собой в магазин. Пусть учатся делать покупки, считать деньги, выбирать необходимое и отказываться от того, без чего можно обойтись.

Дети, имеющие представление о домашнем труде, знающие его вкус и его тяжесть, скорее поймут родителей, оценят их заботы.

Л. ОРЛОВА

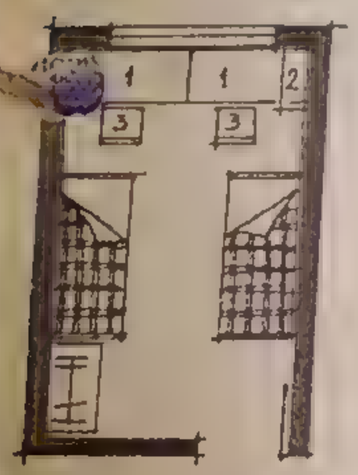


Рис. 1

ГДЕ РЕБЕНКУ ЗАНИМАТЬСЯ?

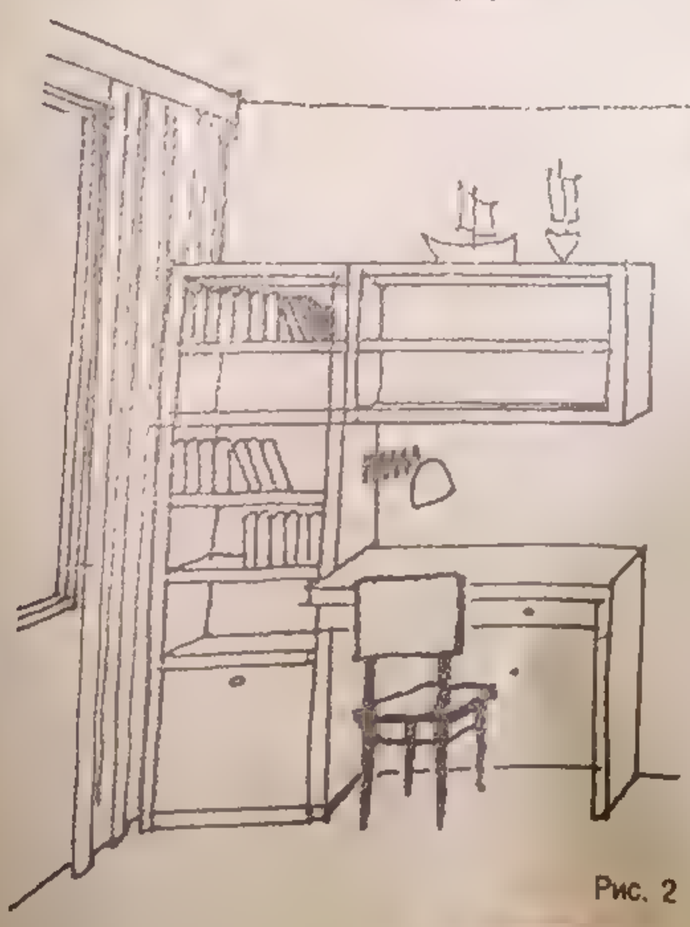


Рис. 2

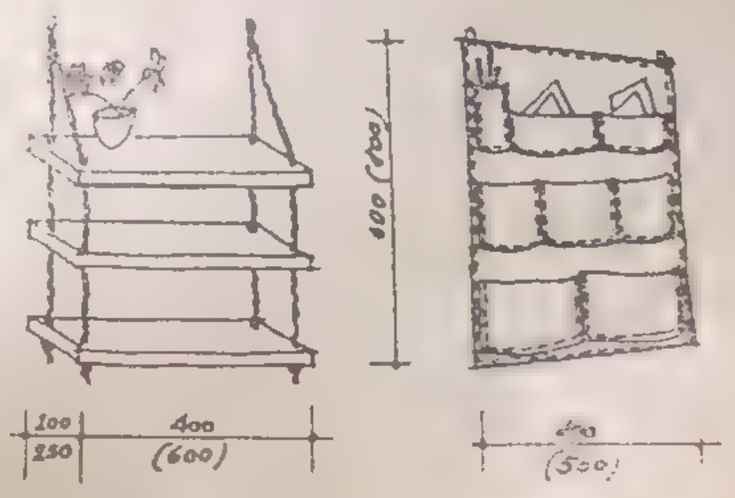


Рис. 3

Каждый раз, когда мы отправляем своих подросших детей в школу, перед нами встает вопрос, как лучше организовать для них рабочее место. Отыскиваем в квартире такой спокойный уголок, где первоклассник мог бы без помех готовить уроки, читать, рисовать. Но и о старшекласснике надо позаботиться — годится ли ему старый стол, достаточно ли места на полках, не нужно ли поставить другой шкаф... Все эти вопросы каждая семья решает сама в зависимости от того, какая у нее квартира, сколько детей, чем занимаются взрослые. Но некоторые общие рекомендации все-таки можно дать.

Если детей двое и они живут в отдельной комнате, по возможности поставьте им два столика. На рис. 1 показаны два варианта расположения мебели. В одном случае оба письменных стола ставятся вдоль окна, по боковым стенам вешаются полки для книг, диваны или кровати ставятся вдоль стен, друг против друга. Во втором случае письменные столы ставятся от окна по стенам, один за другим — свет должен падать слева, полки располагаются над столом, диваны выстраиваются друг за другом у противоположной стены.

Сложнее организовать школьный уголок в общей комнате или спальне. И все же ребенку надо отвести самое освещенное место.

В период, пока ребенок активно растет, лучшая мебель для занятий — школьная складная парта, для старшеклассника — письменный стол или секретер. Можно сделать стол с откидной крышкой. Если ее облицевать темным пластиком, она может служить и доской для рисования, записей мелом.

Книжные полки размещаются так, чтобы ребенок без труда мог доставать лежащие на них книги. Шкаф — рядом со столом или партой (рис. 2). Места для хранения учебников, пособий, школьных принадлежностей, инструментов должно быть достаточно. Хорошо здесь же повесить доску для рисования, примерный ее размер 60 × 80.

Для освещения стола лучше использовать светильники, которые равномерно освещают всю его поверхность. Абажуры хороши матовые, чтобы свет не слепил.

Для всевозможных мелочей нетрудно сделать небольшие полочки из досок, оргалита, оргстекла, сшить из плотной ткани карманы. Полочки и карманы можно повесить на стенку над столом или прикрепить их к столу.

Для полочки, показанной на рисунке 3, потребуются пластины размером 25 × 40 (60) см. В углах просверливают отверстия диаметром 5 мм. Доски красят яркой нитрозмалью или оклеивают нарядной тканью. В отверстия продевают шнуры, на которых завязываются узлы с верхней и нижней стороны каждой пластины.

Карман для хранения карандашей, мелких инструментов и других нетяжелых предметов изготовляют из плотной ткани или клеенки на тканевой основе. Карманы разных размеров обрабатываются по краям, а потом пришиваются на общее основание.

Ребенок быстро растет, поэтому надо постоянно следить за тем, чтобы высота письменного стола и стула соответствовали его росту:

Рост ребенка в см	Высота стола в мм	Высота сиденья в мм
105—115	470	265
115—125	510	290
125—135	550	315
135—145	600	340
145—155	640	365
155—165	690	390

Школьный уголок устраивайте вместе с ребенком — пусть помогает делать полочки, размещать книги, устанавливать освещение.

С. МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры

МОДА В КОРОТКИХ ШТАНИШКАХ

Мы привыкли думать, что особой детской моды не существует. Одежда наших малышей всегда в той или иной степени испытывает влияние моды взрослой. По-своему, конечно, с отбором,— сохраняя верность традиционным детским фасонам, тканям, отделкам, но все же ни в чем этой моде не противоречит, учитывает основные ее предложения. Вот и в детской одежде появилось взрослое понятие «стиль». И пятилетняя девочка и трехлетний мальчик могут носить платьица или рубашки в спортивном, классическом или романтическом стиле. Да, стили все те же, известные нам по взрослой одежде.

Одежду в спортивном стиле ребята носили всегда. В каждодневный гардероб мальчика или девочки прочно вошли спортивные брюки (чаще всего это джинсы), куртки, свитера, майки, клетчатые ковбойки. Вместо демисезонного пальто все чаще носят спортивные куртки с капюшоном на теплой подстежке. В такой одежде ходят в детский сад и школу, в театр, в гости — куда угодно. В ней легко, удобно бегать, прыгать, не страшно испачкаться... На нашем рисунке — комбинезон и сорочка, которые можно рекомендовать и мальчикам и девочкам самого разного возраста

Многие традиционные виды детской одежды создаются в классическом стиле — «матроски», например (которые, кстати говоря, вновь модны и у взрослых), прямые платьица со складками или сборками и непременным белым воротничком.

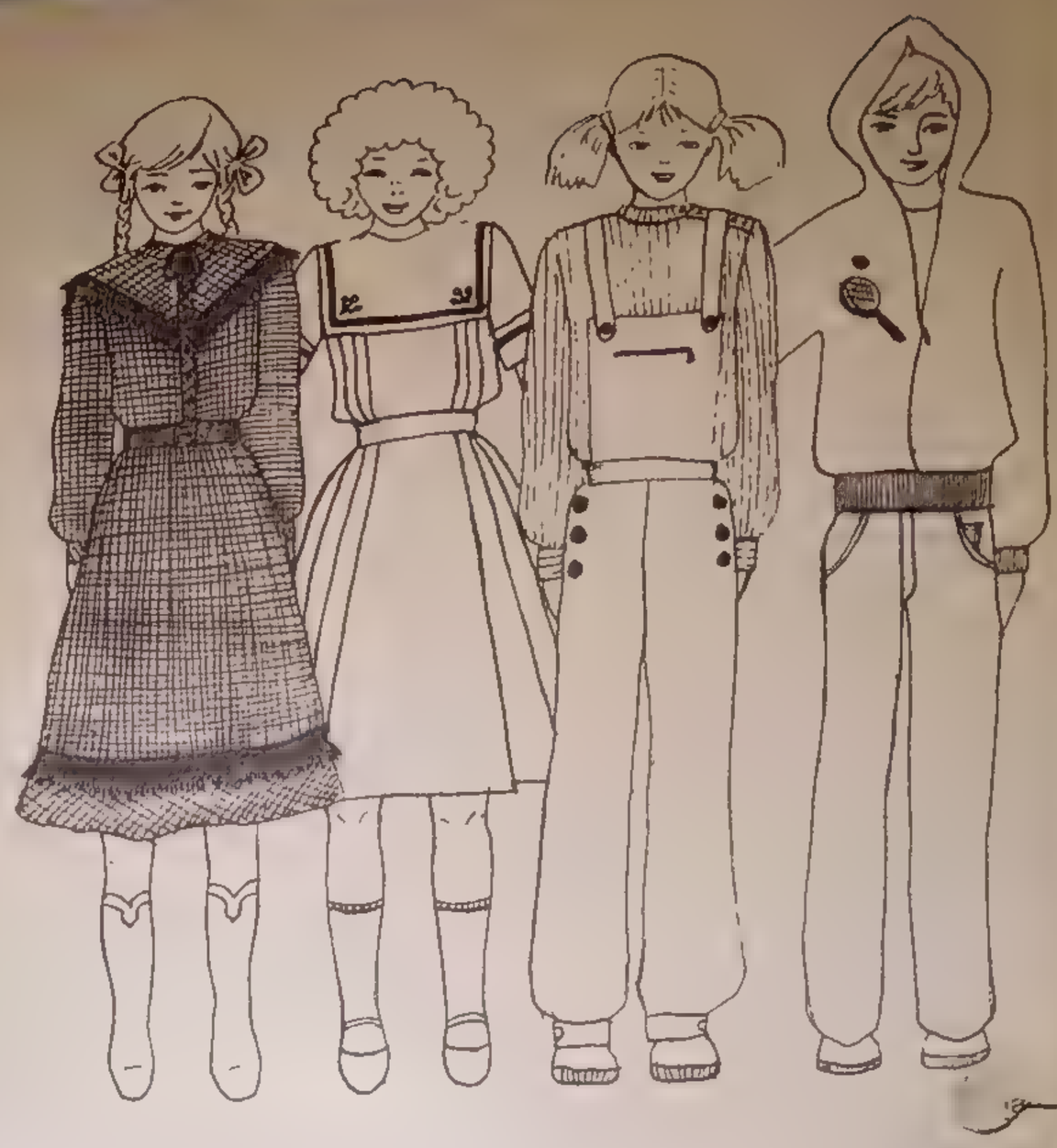
Романтический стиль объединяет вещи, созданные по национальным мотивам разных стран. Кроме привычных для нас русских вышивок, рубашечного кроя, художники, разрабатывающие модели детской одежды, используют детали костюма индейцев и ковбоев, одежду народов стран Востока.

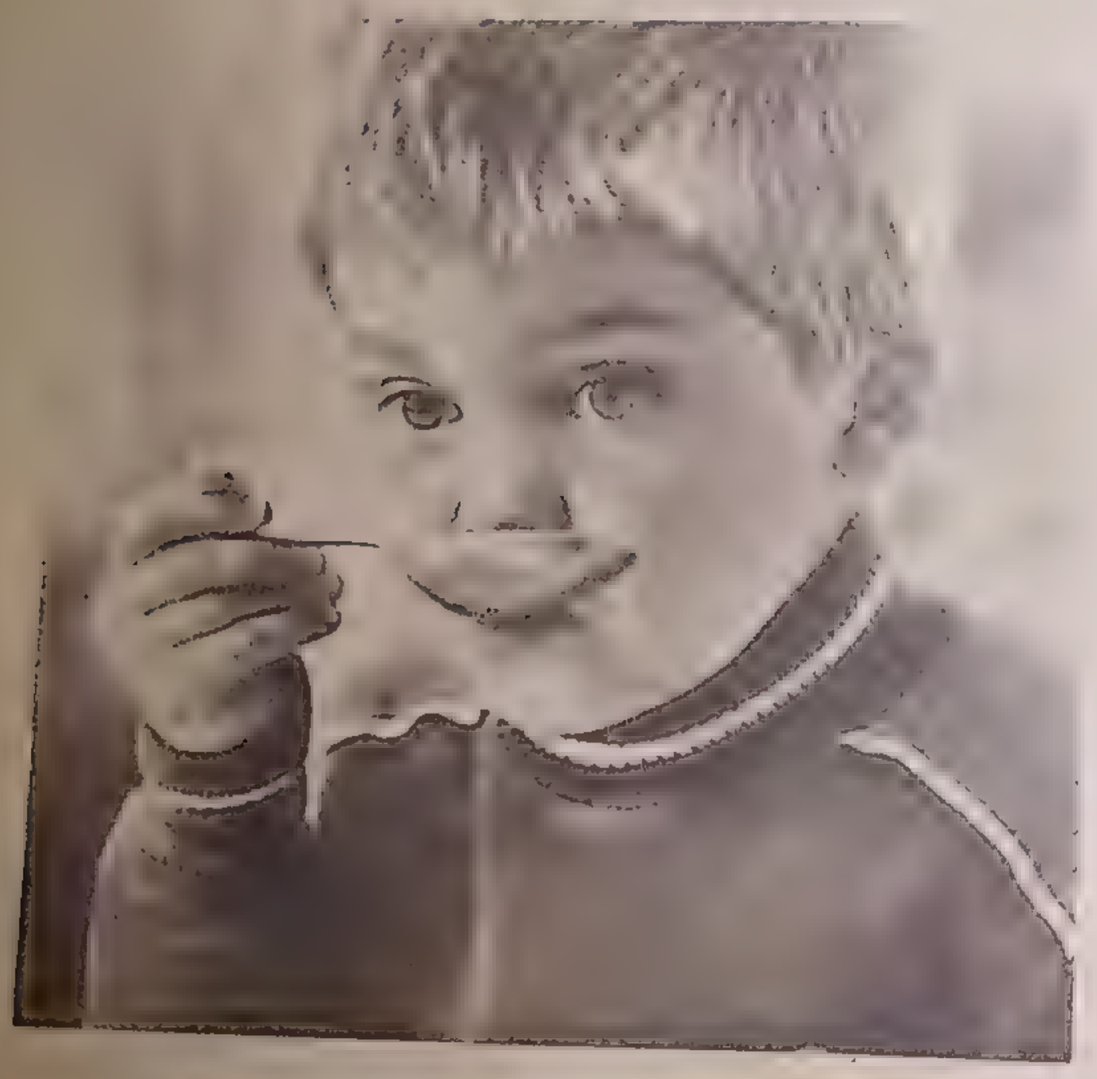
Платья в романтическом стиле со множеством рюшей, оборок, кружев шьют, как правило, девочкам дошкольного и младшего школьного возраста. Такие платья стали проще и часто украшены белым воротничком

Можно сшить комбинезон с элементами ковбойского костюма или ансамбль — тунику с брюками, по народным мотивам Индии.

В одежде романтического стиля часто для отделки используются цветные канты, бахрома из кожи, замши и шерсти, вышивка и мережка.

С. ВАСИЛЕНКО
Рисунки автора.





Обед для лакомки

В еде дети — великие привереды. То им каша не нравится, то жареный лук. Стакан газировки предпочтут любому налитку. Мы предлагаем рецепты для детского обеда — блюда питательные и, как нам кажется, вкусные.

СЫРНЫЙ САЛАТ

Натереть на крупной терке яблоко и сыр, смешать все с очищенными орехами, заправить сметаной. Листья салата свернуть в виде трубочки и положить в них салатную смесь. Украсить сметаной, посыпать сверху тертым сыром и зеленью. Можно использовать и плавленые сырки.

На 200 г сыра: яблоко, зелень салата, 50 г орехов, 100 г сметаны.

БУТЕРБРОДЫ С ОВОЩНОЙ МОЗАИКОЙ

Отварить 2—3 картофелины средней величины, очистить и, пока картофель еще теплый, размять его ложкой.

Очистить и отварить в подсоленной воде 2 морковки средней величины и небольшой корешок сельдерея, нарезать кубиками. Так же нарезать 2 некрупных соленых или маринованных огурца (если огурцы крупные, очистить их от кожи и удалить семена), измельчить на терке головку репчатого лука. Овощи смешать с картофельным пюре, добавить зелень укропа или петрушки, 1—2 столовые ложки сметаны, посолить. Смесь размешать и намазать ею подсушенные в духовке ломтики хлеба. Украсить бутерброды свежими помидорами и зеленью

СУП ОВОЩНОЙ С КЛЕЦКАМИ

В готовый горячий бульон положить картофель, нарезанный кубиками Когда бульон снова закипит, положить кабачки, нарезанные, как и картофель. Чтобы ребенок не обнаружил в супе лук, натереть его и морковь на терке, спассеровать, и, когда будут готовы картофель и кабачки, ввести в суп. Последними запускать зеленый горошек и свежие помидоры, слегка обжаренные в сотейнике, посолить. Клецки отварить отдельно и положить в тарелку

СУП-КРЕМ ИЗ ОВСЯНКИ

Вымыть в нескольких водах 2 полные столовые ложки овсяной крупы, залить стаканом холодной воды и оставить на ночь.

В этой же воде на медленном огне варить овсянку, помешивая без крышки, примерно три четверти часа Прибавить полстакана молока, вскипятить его вместе с овсянкой, потом все процедить, процеженную жидкость посолить, снова еще раз прогреть. Добавить пол чайной ложки сливочного масла и заправить предварительно взбитым желтком.

К супу подать гренки из белого хлеба.

На 40 г овсянки: 100 г молока, 5 г масла, полжелтка, воды 200—250 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТОМАТОВ С ОВОЩАМИ

Сварить 5—6 очищенных картофелин и одну морковь, протереть через сито, не сливая отвара. Помидоры разрезать пополам и припустить, добавив сливочного масла

В готовый картофельный суп-пюре ввести протертые припущенные томаты и, поставив его на водяную баню, довести до готовности, заправив сливками или желтками

К супу подать гренки.

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, размять прямо в кастрюле и дать остыть. Затем в кашу добавить яйцо и все размешать. Массу разделать на биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде. Подать с грибным соусом.

Для соуса сушеные грибы, предварительно замоченные, отварить, отвар слить. Масло распустить в сотейнике, всыпать муку и, помешивая, спассеровать ее. Влить грибной отвар, довести до кипения и поварить 20 минут на медленном огне. Процедить, положить специи и грибы.

3 столовые ложки гречки, пол-яйца, столовая ложка масла; для соуса: сушеных грибов, пол чайной ложки муки, чайная ложка масла.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки, очищенные от кожуры и семян, дважды пропустить через мясорубку, хорошо отжать, положить яйцо, муку и соль, взбить массу венчи-

ком. (Если масса окажется слишком густой, ее можно разбавить молоком.) Жарить оладьи на хорошо разогретой сковороде, подавать со сметаной или медом.

КРОКЕТЫ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

В крутую манную кашу (50 г манной крупы на стакан молока) вмешать половину сырого желтка и чайную ложку натертого на мелкой терке сыра, посолить, остудить. Разделать небольшие шарики диаметром 5 см, обвалять их в белых сухарях и, окунув в сырой желток, обжарить.

На 2 столовые ложки манной крупы: полжелтка, 2 столовые ложки сухарей, чайную ложку масла, 10 г сыра, стакан молока.

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

Очистить яблоко, нарезать его тоненькими ломтиками и слегка потушить на сковородке с маслом. Когда яблоки будут почти готовы, влить на сковороду взбитые с молоком яйца и поджарить в духовке. Подавая, посыпать сахарной пудрой.

На 2 яйца: яблоко, 3 столовые ложки молока, столовая ложка масла, 2 чайные ложки сахара.

СЫРНЫЙ БИСКВИТ

[illegible]ть в пену желтки яиц, добавить н[illegible]тый на мелкой терке сыр и пшеничную муку, стараясь получить однородную, без комков, массу. Отдельно взбить предварительно охлажденные белки, смешать с белково-сырной массой и выпекать в форме или на противне, смазанном жиром. Время выпечки — 40 минут на среднем огне. Сверху бисквит можно слегка присыпать мукой. Подать к чаю, кофе, овощному соку.

На 100 г муки: 5 желтков, 125 г сыра, 2—3 белка.

ТВОРОЖНЫЕ ПЛЮШКИ

Приготовить тесто с творогом, мукой, яйцами, маслом, сахаром, солью, хорошо его вымесить и дать постоять под салфеткой минут 15—20. Затем раскатать в пласт толщиной полсантиметра и вырезать кружочки диаметром 12—15 см. На середину каждого кружка положить чайную ложку джема и залепить, как ватрушку. Смазать яйцом и выпекать в духовке на среднем огне в течение 20 минут. Подать с кефиром или ряженкой.

На 200—250 г творога: 3 столовые ложки сахарного песка, 2 яйца, 100 г [illegible] или маргарина, 3—4 столовые ложки муки, 100—150 г джема

НАПИТОК «ЛЯЛЬКА»

В фарфоровую или стеклянную посуду положить мороженое, варенье, кефир или ряженку и хорошо взбить миксером. После чего разлить в бокалы и сразу же подать.

На 1 порцию: 2 чайные ложки сиропа из любого варенья, 25 г мороженого, полстакана ряженки или кефира.

НАПИТОК ДЛЯ ПЕРВОКЛАШЕК

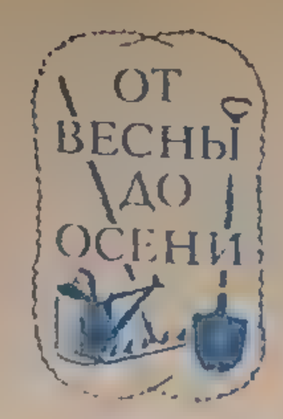
Отжать сок из моркови и яблок, смешать его, добавить молоко и сахар. Сразу же пить.

На 0,5 л молока: стакан морковного и полстакана яблочного сока, сахар по вкусу.

ГОРЯЧИЙ ЧАЙНЫЙ ЛИМОНАД

В стакане смешать чайную ложку фруктового сиропа и столовую ложку меда, долить горячим чаем. Добавить ломтик лимона или апельсина.

И. ГРУШЕВСКИЙ



ОСЕННИЕ РАБОТЫ В САДУ

Начали желтеть листья, значит, пора перекапывать почву, вносить органические и минеральные удобрения. Под яблонями и грушами глубина перекопки не должна превышать 10—20 см, у вишен и слив — 10 см (чтобы не повредить корни). Сухую почву лучше перекапывать спустя несколько дней после полива или дождя. Комки разбить, а поверхность выровнять и прорыхлить граблями.

Если наметили осеннюю посадку деревьев, самое время выкопать и заправить удобрениями ямы, чтобы потом, недели через две-три, посадить в них саженцы.

В последней декаде сентября с лучших кустов черной смородины и крыжовника срезают побеги на черенки и в начале октября высаживают их в заранее подготовленную грядку. Можно черенки хранить в подвале, во влажном песке, а весной высадить их прямо в грязь.

У малины удаляют 5—6-летние корневища, чтобы растения омолодились. На новых посадках малины устанавливают колья, побеги пригибают и [illegible].

Деревья, поврежденные паршой, после снятия плодов, но до листопада необходимо опрыснуть 4-процентным раствором мочевины

В сухую осень незадолго до листопада сад поливают. Штамбы яблонь и груш, толстые скелетные ветви очищают от отмерших частичек коры. Дупла замазывают садовым варом. Опавшие листья сгребают и убирают в компостную кучу.

До прилета снегирей и свиристелей постарайтесь развесить в саду птичьи домики, чтобы птицы остановились здесь на зиму.

Примите меры против грызунов, разложите приманки, укройте лапником клубнику, обвяжите толем или хвойными ветками стволы молодых деревьев. Но это надо делать уже тогда, когда почву схватит первый мороз, иначе растения могут сопреть.

Из книги «Азбука садовода»

МОДА ИЗ ГОРЬКОГО

В последней коллекции Горьковского Дома моделей одежды главное место было отведено костюму. Разнообразные ткани — от шерстяных пальтовых до тончайших шелковых и хлопчатобумажных — использовали модельеры, создавая костюмы для праздников и будней. Модные линии силуэтов, модная гамма — цвета янтаря и голубой воды.

На снимках — модели горьковских художников.

Фото Н. МАТОРИНА.

ЛИКИ КРАСОТЫ

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ ПОРТРЕТА

Она останавливала и брала в плен сразу — светом больших карих глаз, милой округлостью доброго лица, разлетом соболиных бровей, усмешливостью румяных губ. Все в этом лице соразмерно: маленькие, прижатые к голове уши, изящной формы нос, правильный разрез глаз. Настоящая русская красавица!

Первое впечатление, задерживая у полотна, заставляло рассмотреть его внимательнее. Да, это «купеческий портрет», каких много писалось в Москве и в провинции в первой половине XIX века. Именно так изображали купчих: с накинутой на плечи узорчатой шалью, в темной повязке, прикрывающей волосы, в шелковом капоте или платье неброских тонов и, конечно, со всеми драгоценностями — достоянием купеческой семьи. Любит купец жену или не любит, а уж если заказывает писать с нее портрет, в первую очередь достает заветную укладку и просит художника для всех драгоценностей найти место на портрете. Вот и здесь мерцает жемчуг на шее, в пять рядов перевитый, тяжелая золотая цепь на груди в два ряда, в ушах серьги с крупными камнями, а головная повязка украшена большой брошью.

Но странное дело — эта выставка драгоценностей не бросается в глаза, не раздражает пестротой. Потому ли, что уж очень хороша женщина, изображенная на полотне, и обо всем другом забываешь любуясь ею, а может быть, повинуемся мы художнику, который заставляет нас увидеть в первую очередь то, что его увлекло и захватило. По-видимому, он был тонким ценителем красоты и нашел гамму красок, которая все привела в гармоничное единство, придала красоте женщины какое-то особое сияние. Мастер владеет тайной перехода одного оттенка в другой, знает и секрет сочетания тонов. И только ему ведомая игра оттенков и цветовых переливов дарит зрителю наслаждение, которое трудно передать словами.

Начинаешь думать, что процесс создания портрета был непрост. Сама красота женщины потребовала от художника напряженного творчества и даже помогла ему заново постичь смысл живописного ремесла, в результате чего родилась красота живописная получившая право на самостоятельное существование.

Красавица купчиха состарилась и после смерти, по прошествии лет, оказалась забытой всеми. А полотну суждены второе рождение и жизнь уже в новом веке...

Кто же автор этого портрета и как звучит имя той, которая вдохновила художника?

Впервые этот портрет широкая публика увидела на недавней московской выставке «Русский портрет XVIII—XIX веков», где были собраны полотна известных и неизвестных художников из многих музеев страны. В каталоге фамилия художника значилась как Мыльников Николай Д. Никаких данных о нем не сообщалось. Не называлось и имя купчихи. Прибыл портрет на выставку из Ярославского художественного музея, где он и был реставрирован.

Устроители выставки, и среди них известный советский искусствовед, исследователь русской живописи Савелий Ямщиков, высоко оценили мастерство художника. Его работам был отведен почти целый зал. Рассматривая их и сопоставляя, можно было составить представление о пути живописца.

Он начинал как ремесленник, специализировавшийся на «купеческом портрете». Кажется, все ярославское купечество прошло через мастерскую Мыльникова — целые купеческие династии запечатлены на его полотнах. Брал он заказы и от дворян, окрестных помещиков и чиновников, но значительно реже. Работал неровно. Некоторые портреты как бы только набросаны, не прописаны и с чисто живописной точки зрения кажутся наивными, неловкими. Другие — как например, «Портрет И. С. Соболева», «Портрет мальчика» и наша красавица купчиха — свидетельствуют о хорошей художественной школе. Росло ли мастерство Мыльникова от портрета к портрету или был он от природы человеком впечатлительным, во многом зависимым от натуры, от своих симпатий и антипатий, сказать трудно. Но как бы ни были различны его работы по исполнению, в одном они схожи: все свидетельствуют об остром уме и наблюдательности их создателя. В каждом лице, в каждом человеке художник замечает особые, только ему свойственные черты. Поэтому эти портреты интересно рассматривать. Начинаешь постигать характер, отображенный на полотне, и уже представляешь себе образ жизни того или другого купца или купчихи, манеру их поведения, даже речь. Наверное, прав С. Ямщиков, считавший, что «портреты Мыльникова, подобно образам драматурга А. Н. Островского, рисуют картину жизни русского купечества, рассказывают о быте русского провинциального города не менее правдиво, чем самая точная хроника».

Несомненно, такой художник, как Мыльников, должен был найти своего исследователя. Во время подготовки другой выставки — «Ярославские портреты XVIII—XIX веков» сотрудник Ярославского художественного музея С. Пенкин, работая в архивах, сумел установить даты его жизни — 1797—1842, собрал интересные данные, позволившие воссоздать биографию художника.

Сын ярославского художника Дмитрия Петровича Мыльникова, принадлежащего к посадскому (ярославскому) сословию, Николай Дмитриевич первоначальное художественное образование получил у отца, а также у своего дяди, иконописца Афанасия Петровича Мыльникова, имевшего к 1800 году свою мастерскую и учеников. Возможно, посещал он и «Высший рисовальный класс», основанный в 1810 году при ярославской гимназии «для желающих совершенствоваться в рисовальном искусстве». Известно, что в конце 1810 года художник работал в Москве. Это дает право предположить, что Мыльников был знаком с работами Боровиковского, ранними произведениями Кипренского, Тропинина, писавших портреты уже совсем не в той манере, которая была свойственна художникам конца XVIII века.

Удалось установить и имя красавицы купчихи. Она звалась Надеждой Ивановной Соболевой. Дата создания полотна — 30-е годы девятнадцатого века. Портрет купца Ивана Семеновича Соболева, мужа красавицы, оказался парным к портрету Надежды Ивановны.

Непростое у этого человека лицо. Непохож он на самодовольных, прижимистых купцов, которых немало встречается в пьесах Островского. Одет он в обычный кафтан, острижен по купеческой моде и бороду носит не как в столице принято, а как от отцов завещано. Но в больших темных глазах его ум и проницательность, сознание своего достоинства, еще затаилась в них недобрая усмешка. Как она сулит? Не сразу поймешь. Возможно, были у этого человека иные замыслы, не манила его спокойная купеческая жизнь.

Когда видишь рядом два портрета, понимаешь, как непохожи были в жизни эти два человека. Понял и подчеркнул это несходство и художник. Он любуется открытостью, доброжелательностью, очарованием Надежды Ивановны. Возможно, домашняя жизнь давала ей много свободы — скорее всего в постоянных разъездах да в отлучках находился муж. И была она сама себе хозяйкой, и это-то царили в ее доме мир и лад.

Может быть, другому все увидится иначе, по-иному представится жизнь и самой Надежды Ивановны. Но ведь ценность хорошего портрета в том и заключается, что он дает возможность разной трактовки и понимания.

Разумеется, Мыльников не был художником уровня таких мастеров, как Кипренский или Тропинин. Но его «стихийный» реализм, реализм самоучки, поражает силой и непосредственностью, а его художественное чутье, его преклонение перед красотой доставляют и сегодня радость тем, кто знакомится с его произведениями.

Л. ОСИПОВА

На первой странице обложки: монтажницы из бригады имени XXIV съезда [illegible] Паневежского завода «Экранас» — Р. Петраускайте, Р. Пакенайте, А. Каваляускайте /Кариж[illegible] Э. Ряшоните (в середине); Д. Грубляускайте, Э. Башермановене и В. Юргелените (внизу)

Фото Н. МАТОРИНА

В приложении к этому номеру: Из старого — новое. Одежда для детей. Украшения из бисера

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и атеистической пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 212-14-13, писем — 250-57-38, массовой работы — 250-44-80, зав. редакцией — 212-20-39

Сдано в [illegible]
Подписано к печ. [illegible]
Формат [illegible]
Усл. печ. л. [illegible]
Тираж [illegible]
[illegible]
Изд. № [illegible]

[illegible]
и ордена Октяб[illegible]
типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва А-137, улица «Правды», 24

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ
Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА

другими словами. Приходилось ли вам, к примеру, слышать такое выражение: «Им одержаны успехи»? А ведь это грубая ошибка. Толковый словарь поможет запомнить, что слово «одержать» образует лишь два сочетания: «одержать победу» и «одержать верх».

Все мы понимаем, что речь торжественная отличается от повседневной, книжная—от разговорной. Но не всегда знаем, в каком случае то или иное слово лучше употреблять. Толковые словари подсказывают и это, они дают так называемую стилевую характеристику слов.

Приняты такие стилевые пометы: «книжн.» (книжное), «разг.» (разговорное), «прост.» (просторечное), «груб. прост.» (грубопросторечное). В отличие от книжных и разговорных слов в речи современного культурного человека просторечные слова не употребляются. Скажем, слова «вовнутрь», «зазря», «завсегда», «враз», «ложить» в словарях сопровождаются пометкой «прост.» (просторечное). Их литературные синонимы «внутрь», «зря», «всегда», «сразу», «класть».

В некоторых словах уже заложены чувства того, кто их будет произносить. Такие слова называются эмоциональными. В толковых словарях применяются специальные пометы эмоционального характера: «высок.» (высокое), «ласкат.» (ласкательное), «шутл.» (шутливое), «ирон.» (ироническое), «неодобр.» (неодобрительное), «бран.» (бранное) и др. Например, слово «воин» сопровождается пометой «высок.» (высокое). Оно употребляется в текстах, исполненных патетики, гражданского пафоса: «Воины доблестной Советской Армии свято охраняют рубежи Отчизны». Или у А. С. Пушкина:

И видят: в поле меж врагами,
Блистая в латах, как в огне,
Чудесный воин на коне
Грозой несется, колет, рубит.

Пометка «высок.» при слове «воин» предупреждает, что не следует употреблять его, когда речь идет об обычных, повседневных делах. В официальных бумагах пользуются словом «военнослужащий», в разговоре—«боец», «солдат».

В русском языке употребляется слово «эскулап», синоним слова «врач». Но мы не можем сказать так: «Я был на приеме у эскулапа по внутренним болезням». Не можем потому, что «эскулап»—имя бога врачевания в Древнем Риме—давно уже стало шутливым словом. Вот примеры его уместного употребления:

Я ускользнул от Эскулапа
Худой, обритый—но живой;
Его мучительная лапа
Не тяготеет надо мной (А. С. Пушкин).

«Во время холеры никому так не достанется, как нашему брату эскулапу» (А. П. Чехов).

Толковый словарь поможет выбрать правильную грамматическую форму слова, например: инженеры (а не инженерá), шофёры (а не шофера), пара чулок (но пара носков), использовать (а не использовывать).

Нередко мы делаем ошибки в синтаксических связях слов.

Обратившись к толковому словарю, мы узнаем, что положено говорить «заменить что чем», но «сменить что на что»; «сходный с чем-либо», но «идентичный чему-либо»; «различать что и что», но «отличать что от чего», «уплатить за что-либо», но «оплатить что-либо».

Кроме толковых, есть еще и другие словари, в которые тоже не мешает иногда заглядывать. Значения недавно появившихся слов вы найдете в словаре-справочнике «Новые слова и значения» (М., «Советская энциклопедия», 1973 г.).

...Чем чаще употребляем мы издревле сложившиеся выражения—идиомы, тем богаче наш язык. Смысл идиом, казалось бы, не связан с входящими в них словами, а передан нам предками вместе с языком. «Бить баклуши», «капля в море», «отрезанный ломоть», «остаться на бобах». Словарь определяет их значение, предостерегает от возможных ошибок. Например, нужно говорить и писать «пока суд да дело» (а не «пока суть да дело»), «играть первую скрипку» (а не «играть главную скрипку»), «львиная доля» (а не «львиная часть»), «делать ставку» (а не «брать ставку») и т. д.

Во «Фразеологическом словаре русского языка» (М., «Советская энциклопедия», 1967 г.) собраны тысячи таких словосочетаний.

Еще одно очень полезное пособие—словарь-справочник «Трудности словоупотребления и варианты норм русского литературного языка» (Л. «Наука», 1974 г.) В нем приведены и литературные формы ударения и произношения.

В живой разговорной речи нередко слышим: «А что сегодня будем кушать?», «Мой муж лапшу не кушает». Словарь подскажет нам, что такое словоупотребление неуместно, слащаво, ошибочно. В каких же случаях можно использовать слово «кушать»? Читаем: «употребляется только при приглашениях к еде и по отношению к детям». «Она налила полную, до края тарелку и сказала ласково:—Кушайте на здоровье» (В. Панова «Сережа»). «Завтрак наш таежный. Едим мы тут без всяких категорий, не то что у вас в городе. Вот, пожалуйста, кушайте!» (Г. Марков «Соль земли»). Особенно неуместно употребление этого глагола в первом лице. Вот мнение по этому поводу писателя В. Бианки: «Даже о себе мы начинаем говорить: «я кушаю», «мы кушаем». И получается смешновато: больно пышно» («Мысли вслух»).

Работа со словарями—дело полезное и увлекательное, доступно оно каждому—в любой общественной библиотеке в читальном зале справочный материал есть под рукой, бери и пользуйся. И, возможно, кому-то со временем захочется глубже проникнуть в эту «вселенную в алфавитном порядке».

В. ВАКУРОВ

ПУСТЬ НЕ ДРОЖИТ ФЛАЖОК!

ханизма, скрепленных соединительной планкой. Шахматист делает ход, после чего нажимает ближнюю к себе кнопку, тем самым останавливая свои часы, но одновременно включая часы Гартнера. Оба циферблата снабжены флажками. Падение одного, когда не сделано контрольное количество ходов, равносильно проигрышу

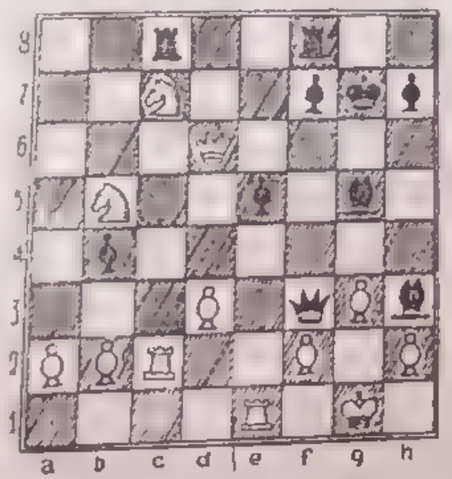
Сегодня в официальных соревнованиях высокого ранга установлен такой контроль времени: 2,5 часа на 40 ходов для каждого из играющих Таким образом, партия может длиться без перерыва пять часов.

Появление часов во многом изменило стратегию и тактику борьбы на шахматной доске. Теперь, когда время на обдумывание стало ограничиваться, возникла необходимость использовать его исключительно рационально. И если случай, с которого мы начали разговор, относится скорее к разряду курьезных, то при игре с часами стали происходить и серьезные беды. Скажем, в матче на мировое первенство М. Чигорин, проигрывая В. Стейницу с минимальным счетом 8:9, искусной игрой добился в одной из последних партий выигрышного положения, но в цейтноте грубо ошибся и «зевнул» мат в два хода! Может быть, это и позволило знаменитому немецкому шахматисту сохранить звание чемпиона мира...

Цейтнот (слово это в переводе с немецкого означает «недостаток времени») на многих, даже опытных шахматистов действует удручающе

На последнем чемпионате страны во встрече с молодой москвичкой Т. Миногиной уже в первом туре Н. Гаприндашвили на 29-м ходу просрочила время. А на следующий день экс-чемпионка мира попала в новый цейтнот

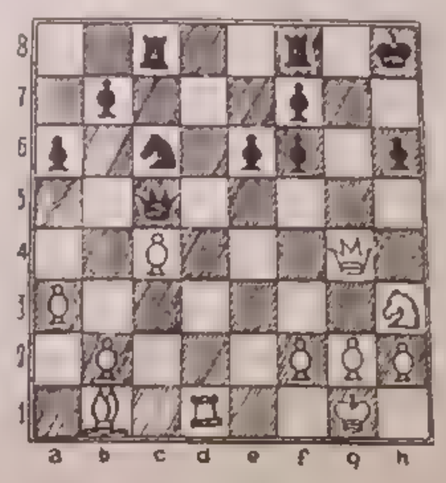
К 30-му ходу ее партия с И. Левитиной пришла к позиции, изображенной на диаграмме



Н. Гаприндашвили стремилась к этому построению, рассчитывая после единственного хода белых. 30. Фс6 путем 30. Е4 31. Ф:е4 Лfe8 получить решающий перевес. Ленинградский гроссмейстер так и сыграла—30. Фс6, и здесь Нона, находившаяся в остром цейтноте, после непродолжительного раздумья отступила 30... Фf5 и вскоре проиграла.

Что же случилось? Грузинская шахматистка, оказывается, в приведенном варианте—30... е4 31. Ф·е4 Лfe8—вдруг увидела ход за белых 32. Кd4, который попросту не было времени опровергать. А жаль! После 32... Фg2+!! 33. Ф:g2 Л:е!+ черные эффектно побеждали

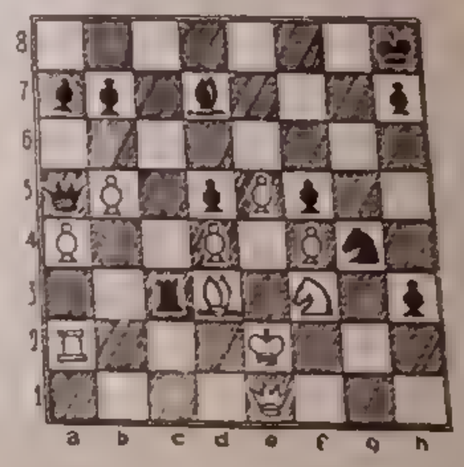
Отлично вела всю партию против москвички Л. Зайцевой одна из претенденток на мировую корону Е. Ахмыловская



До этого белые пожертвовали ладью за коня и уже почти добрались до неприятельского короля... 27. Лd5 f5 28. Фh4 Лfd8 29. Ф:h6+ Крg8 30. Кg5 Ке5 31. С:f5! ef 32. Фh7+ Крf8 33. Фh8+ Крe7 34. Ф:e5+ Крf8.

Теперь красноярской студентке достаточно было сыграть просто 35. Л:d8+ Л:d8 36. Ф:с5+, и черным пора сдаваться. Однако флажок на часах белых дрогнул, и Ахмыловская, боясь, что до 40-го (контрольного!) хода он упадет, форсировала ничью повторением ходов.

В качестве домашнего задания на этот раз мы хотим предложить вам позицию из партии Н. Александрия—Т. Воронова, сыгранной на том же турнире.



Перевес черных очевиден. До контроля осталось сделать лишь три хода, но ржанка, будучи в сильном цейтноте, ответила 38... h2 и быстро проиграла.

Вместо хода 38... h2 найдите, пожалуйста, комбинационный удар за черных, который сразу сделает позицию белых критической.

ДАРЫ МОРЯ

Блюда из морской рыбы и кальмаров очень питательны, легко усваиваются организмом. Они обогащают наш рацион ценными белками, минеральными веществами и микроэлементами, необходимыми для нормального обмена веществ, но не у всех хозяек рыбные блюда получаются вкусными, аппетитными.

Инженер-технолог питания Е. ДЕМАКОВА предлагает несколько простых и в то же время оригинальных рецептов, которые, мы надеемся, приелекут даже тех, кто недолюбливает дары моря. А практические советы помогут хозяйкам приготовить рыбу и кальмаров по всем правилам хорошей кухни, с учетом тех тонкостей и мелочей, от которых зависит столь приятная всем похвала: «Вкусно!»

Рецепты рыбных блюд даны из скумбрии. Вместо нее можно взять хек или другую морскую рыбу.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

Очищенную от кожи и костей рыбу, яблоки, соленый огурец, крутые яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, рубленый зеленый лук, все перемешать и залить майонезом.

Салат уложить горкой, украсить дольками крутого яйца, зеленью.

На 350 г копченой скумбрии: 3 яблока (некислых), соленый огурец, 150 г зеленого горошка, 2 крутых яйца, 3 столовые ложки рубленого зеленого лука, 250 г майонеза.

САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

Овощи нашинковать, заправить майонезом. Рыбное филе и черствый пшеничный хлеб, замоченный в молоке (без корок), пропускают через мясорубку с очень мелкой решеткой 2—3 раза. Затем растирают вместе с маслом, добавляя постепенно молоко или сливки, тщательно перемешивают, вливают яичные белки и хорошо взбивают, затем солят. Из полученной массы формируют фрикадельки и отваривают.

В салатницу горкой положить приготовленные овощи, на них — отваренные фрикадельки, украсить зеленью, крутыми яйцами, колокольчиками из соленого огурца.

На 500 г филе скумбрии: 600 г картофеля, 3 соленых огурца, 150 г зеленого горошка, 200 г майонеза, 50 г белого хлеба, 200 г молока или сливок, 50 г сливочного масла, 3 яйца, соль.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СКУМБРИИ

Кусочки консервированной скумбрии измельчают, добавляют вареное яйцо, нарезанное мелкими кубиками, мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек, все перемешивают и заправляют майонезом. Масло из консервной банки для салата не используют. Салат украшают дольками вареного яйца, веточками зелени петрушки.

На 1 баночку консервов: 3 вареных яйца, 150 г зеленого горошка, 3 луковицы среднего размера, 250 г майонеза, зелень петрушки.

РЫБНЫЙ БОРЩ

Скумбрию разделать. Из костей и головы приготовить бульон, процедить его. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, пассеровать. Лук репчатый нарезать мелко и тоже пассеровать с добавлением томата-пюре. Филе рыбы, приготовленные овощи и нарезанный брусочками картофель опустить в кипящий бульон, варить до готовности.

При подаче в каждую тарелку положить кусочек отварной скумбрии, зеленый лук и сметану.

На 400 г рыбы: 4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 1 луковица, 3 столовые ложки томата-пюре, соль, сметана, зелень по вкусу.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Сварить бульон из головы, плавников и костей рыбы, прибавив лук, морковь, лавровый лист и горошки перца. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с размоченной в воде булкой и жаренным в масле луком.

Массу хорошо размешать, постепенно прибавляя воду. Поперчить и посолить. Сформировать шарики, обвалять их в муке и отварить отдельно в части бульона. Остальной бульон процедить, заправить мукой, разведенной в половине стакана бульона, поперчить, добавить сметану и опустить в него сваренные фрикадельки.

На 1 кг скумбрии: 2 луковицы, 1 морковь, 10 горошинок перца, 3 лавровых листа, 1 столовая ложка муки, 200 г сметаны, соль по вкусу.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Филе свежей скумбрии с кожей (но без костей) нарезают на кусочки, обваливают в муке, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки, затем перекладывают в глубокую сковороду. На рыбу кладут слой пассерованного лука, затем слой пассерованной моркови, посыпают тертым сыром, заливают майонезом, ставят в духовку и запекают 15 минут.

Это блюдо подают с томатным соусом. В качестве гарнира — отварной картофель, посыпанный зеленью петрушки или укропа.

На 500 г филе рыбы: 40 г муки, 40 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 30 г зелени укропа или петрушки, соль, перец по вкусу.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Филе рыбы с кожей сбрызгивают уксусом, укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают солью, перцем и закрывают нарезанными кружочками картофеля, укладывая это чешуйками. Запекают рыбу в духовке под белым соусом (муку, поджаренную с маслом, заваривают рыбным бульоном). Сверху посыпают сухарями или тертым сыром и сбрызгивают маслом.

На 500 г филе: 500 г картофеля, 30 г сливочного масла, 150 г молока, 2 яйца, перец черный молотый, соль.

РЫБНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Филе без кожи и костей нарезать кусками, слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить в яйце, запа-

ОТ ВЕСНЫ ДО ОСЕНИ

Работы в саду

Осмотрите внимательно ваш сад. Главное его богатство — взрослые, сильные яблони. Как перенесли они зиму?

Надеемся, что вы уже обрезали деревья. Удалили ветки поломанные, сухие, перекрещивающиеся друг с другом. Когда сокодвижение становится интенсивным и начинают раскрываться почки, можно заняться прививкой — таким образом нередко удается спасти деревья, кора которых повреждена грызунами или померзла. (Прививка не поможет, если дерево объедено по кольцу, ширина которого более 20 см.)

Лучше всего применить прививку «мостиком». Для молодой яблони, диаметр ствола которой не превышает 2,5 см, можно обойтись одним мостиком, на взрослых — мостики делают через каждые 2—3 см — все зависит от величины раны и возраста дерева. Чтобы перекрыть мостиками объеденный по кольцу ствол двенадцатилетнего дерева, понадобится не менее 7—8 мостиков.

Заранее приготовьте черенки — для этого подойдут ветки, которые выросли за прошлое лето — как говорят специалисты, однолетний прирост прошлого года. Длина черенков должна быть на 5—6 см больше ширины поврежденного участка. Прививочным ножом сделайте на концах черенка односторонние косые срезы. На коре штамба выше и ниже раны, замазанной варом, сделайте два продольных надреза — их длина чуть меньше, чем длина косых срезов на черенке. Сначала вставьте нижний конец черенка в нижний разрез на коре так, чтобы срез плотно прилегал к древесине, и это место плотно обвяжите мочалом или шпагатом, можно и прибить тонким гвоздиком. Таким же образом вставьте в надрез на коре верхний конец черенка и закрепите его — вот и получился мостик. Тщательно обмажьте разрезы варом, чтобы в место соединения не попала вода. Побеги, которые появляются из почек на мостиках, своевременно удаляйте.

Очень важно как можно раньше подкормить плодовые деревья — первые удобрения, очевидно, сады уже получили после таяния снега, вторую подкормку дайте в конце апреля. Если есть возможность, вторую подкормку сделайте жидкими органическими удобрениями — раствор навозной жижи в пропорции 1:2 или птичьего помета — 1:10. Удобрения вносят в бороздки глубиной 12—15 см в зоне наибольшего распространения корней, то есть на расстоянии одного-двух метров от штамба. Внесли удобрения — бороздки засыпьте землей. Так же можно давать и минеральные удобрения: в 10 литрах воды растворите 50 г плодово-ягодной смеси — из расчета на 1—1,5 погонных метра бороздки.

Как только можно будет ходить по участку, надо заняться ягодными культурами и прежде всего прорыхлить их. Задержка с рыхлением, например, земляники на 10—15 дней снижает урожай на 30—40 процентов.

Чтобы ягоды поспели раньше хотя бы на две недели, несколько грядок земляники можно укрыть полиэтиленовой пленкой, установив для этого каркас высотой до 50 см, шириной 70 см. Расстояние между дугами, которые можно сделать из проволоки, деревянных реек или гибких ивовых веток — около метра. Шпагат или тонкая проволока, натянутая над дугами, увеличивают прочность конструкции. Растения накрывают пленкой, как только начнут появляться первые листики.

Малина любит влажные, рыхлые и питательные почвы, так как корни ее не проникают глубоко. Удалите лишние, слабые побеги, оставив на каждом погонном метре не более 12—15 растений. Верхушки укоротите на 10—15 см, сделав срез над хорошо развитой почкой. Удобрений малина требует много — до 10 кг навоза, перегноя или компоста на каждый квадратный метр.

Весной начинают оживать вредители. Они могут нанести урон урожаю и свести на нет большую работу. Если в марте вы не опрыскивали сад по спящим почкам, сделайте это до цветения. Полезно опрыскать деревья и кустарники однопроцентным раствором бордосской жидкости. Для борьбы с плодожоркой наложите на яблони в 15—20 см от земли ловчие пояса из бумаги или мешковины. Попавших на них вредителей собирайте и уничтожайте.

Осмотрите кусты малины — во время набухания почек появляется малинный жук. Вредителей собирают по утрам или ближе к вечеру, стряхивая их в воронку из плотной бумаги или в тазик с водой. Процедуру повторяют по 3—4 раза через каждые 5 дней. Перед цветением малину опрыскивают 0,2-процентным раствором хлорофоса против долгоносика, жука и малинной мухи.

Наиболее опасный вредитель на черной смородине — почковый клещ. Если в период распускания почек на них появятся округлые вздутия, их надо тут же удалить и сжечь. Через некоторое время осмотреть смородину еще раз. До распускания почек смородину следует опрыснуть хлорофосом (20 г на 10 л воды) или карбофосом (30 г на 10 л воды). Если это сделать не успели, опрысните смородину перед цветением однопроцентным раствором коллоидной серы.

Почковый клещ распространяет вирусное заболевание смородины — махровость (растение дает махровые фиолетовые цветы, не образующие завязи). Как только махровость будет обнаружена, надо немедленно вырезать и сжечь все больные ветки (иногда приходится выкапывать целиком весь куст). Борьбу с махровостью надо вести одновременно и на соседних садовых участках, так как она распространяется быстро.

Л. ПАТУТИНА,
кандидат
сельскохозяйственных наук.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

●Замороженную рыбу оттаивайте на воздухе при комнатной температуре. Внутренности удаляются до того, как рыба полностью оттает. Соленую вымачивайте в холодной воде (воды вдвое больше, чем рыбы), меняя воду через час, два, три и шесть часов.

●Очищенную и подготовленную рыбу, нарезанную на куски, перед жарением обсушите салфеткой.

●Куски крупной морской рыбы перед приготовлением опустите на несколько часов в разведенный уксус.

●Чтобы бульон был прозрачным, процедите его через двойной слой марли или салфетку, смоченную в горячей воде. Осветлить бульон можно и взбитым яичным белком.

●При жарке рыбы смешивайте сливочное масло с растительным или со свиным жиром, рыба лучше подрумянивается и меньше подгорает.

●Разрезанную на куски рыбу лучше жарить неоттаявшей: она получается более сочной, вкусной.

●Запекая рыбу в духовке, положите на сковороду под нее полоски пергаментной бумаги, сложенной в несколько раз. С помощью этих полосок легко снять рыбу со сковороды и переложить на блюдо.

●Рыбу, которую вы жарите во фритюре, обваляйте в муке, затем окуните в тесто. Оно пристанет более плотным и равномерным слоем. Кусочки рыбы опускайте в хорошо разогретый жир, тогда корочка на тесте образуется быстрее

●Для приготовления холодных закусок и заливных блюд рыбу слегка обжарьте с кореньями (петрушка, морковь, лук-порей), добавьте лимонную кислоту или огуречный рассол.

●Мороженое филе кальмаров лучше оттаивать в слегка подсоленной холодной воде. Верхний темный слой кожи снимайте ножом. Можно сделать и так: окунуть филе в горячую воду, затем соскоблить ножом темный слой. Потом тщательно промойте холодной водой и отбейте с двух сторон — иначе мясо кальмара будет жестким.

●Чем дольше варят или жарят кальмаров, тем более жесткими они становятся. Обычно они готовы уже через 3—4 минуты. Кальмары с различными приправами или под соусом готовят 10—15 минут, никак не дольше.

●Отваривают кальмаров целиком или большими кусками, опуская в кипящую соленую воду, добавляя много свежего или соленого укропа и петрушку.

нировать в черством пшеничном хлебе, нарезанном соломкой. Уложить на раскаленную сковороду, обжарить в растительном масле с обеих сторон, затем поставить в духовку и довести до готовности. Сверху можно положить кусочек лимона или кружочек из масла, смешанного с зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

На 400 г филе: 1 яйцо, 100 г пшеничного хлеба без корок, 40 г растительного масла.

«КАШТАНЫ» ИЗ СКУМБРИИ

Филе скумбрии режут на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом (без корок), добавляют соль, перец, хорошо перемешивают, вторично пропускают через мясорубку, снова перемешивают и слегка взбивают. Полученную массу раздевают на маленькие лепешечки, на каждую укладывают желтки крутых яиц, защипывают, придавая форму шарика, затем обмакивают в сырое яйцо, панируют в черством пшеничном хлебе, нарезанном мелкими кубиками, обжаривают во фритюре (большом количестве кулинарного жира) до появления золотистой корочки и на 3—4 минуты ставят в духовку

Подают с томатным соусом.

На 1 кг рыбного филе: 250 г пшеничного хлеба, полтора стакана молока, 20 г соли, 1 г перца, яичные желтки.

РУЛЕТ ИЗ СКУМБРИИ

Массу для рулета готовят так же, как и для «Каштанов», выкладывают ее тонким слоем на мокрую ткань, на середину кладут яйца, сваренные вкрутую, заворачивают края рулета так, чтоб один край заходил на другой, и осторожно укладывают на лист швом вниз.

Поверхность смазывают яйцом, посыпают сухарями, делают несколько проколов ножом, чтобы пар выходил наружу и на рулете не было трещин, и 30 минут запекают в духовке.

Это блюдо можно подавать и в горячем и в холодном виде.

КАЛЬМАР ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ

Филе кальмара без кожи отбить, нарезать маленькими кусочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в жиру до появления золотистой корочки. В этом же жиру по отдельности пассеровать сырую морковь и репчатый лук, нарезанный кружочками.

В глубокую сковороду уложить слоями кусочки жареного кальмара и овощи, залить сметаной и тушить под крышкой 10—15 минут. Блюдо подается на стол с отварным картофелем

На 500 г филе кальмара: 200 г моркови, 150 г лука, 200 г сметаны, мука, соль, перец.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРА

Филе без кожи и очищенный лук пропустить через мясорубку, добавить яичный желток, белый хлеб, размоченный в воде, соль, перец и хорошо взбить фарш. В конце добавить взбитый белок. Сделать небольшие котлеты, опустить их в сырое яйцо, панировать в сухарях и обжарить в горячем жиру с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Блюдо это подается с картофельным пюре и сметанным соусом.

На 400 г филе: 1 яйцо, 1 луковица, 50 г черствого хлеба, 1/4 стакана воды, соль, перец.

Для цветника

Не всегда домашние условия позволяют выращивать свою цветочную рассаду. Дело это довольно хлопотное, требует времени и сил. Гораздо практичнее посеять однолетние цветы прямо в грунт: они зацветут ненамного позже тех, что были посажены рассадой.

Клумбы и рабатки для однолетников обычно готовят с осени — перекапывают и вносят удобрения. В конце апреля — начале мая высевают семена. Мелкие семена обычно смешивают с песком в пропорции 1:10, смесь эту высевают в бороздки, слегка прижимают к почве трамбовкой или доской и поливают из лейки с мелкой сеткой. Семена покрупнее, как, например, у астр и левкоев высевают без песка на глубину 0,5—1 см, семена настурции — на глубину до 1,5 см. Заделывают их легкой перегнойной землей.

Как только появятся первые настоящие листики, всходы прореживают — слабые растения выдергивают. Процедуру повторяют еще раз, когда цветы достигнут высоты 8—10 см. После этого дают им первую подкормку — 10—15 г аммиачной селитры на ведро воды из расчета на 1 кв. м. Растения периодически рыхлят, пропалывают, мульчируют — словом, дальше все идет, как обычно.

Так сеют алиссум, или каменник, василек садовый, годецию, нигеллу, или «девицу в зелени», календулу, настурцию. Кроме этих летников, хорошо растут посеянные ранней весной мак однолетний, матрикария (ромашка непахучая), бобы турецкие, астра китайская, резеда и космея

Г. СВЕТОЗАРСКАЯ,
цветовод

Огородный пират

У этого огородного вредителя много имен: медведка, он же волчок, он же капустянка, он же земляной рак. Размер его — от 3,5 до 5 сантиметров, мощные крылья, крепкие роговые челюсти, сильные передние ноги, снабженные специальными зубцами, чтобы рыть в земле ходы-выходы. Ко всему этому прибавьте буро-коричневый цвет «костюма», сливающийся с землей, — словом, вредитель экипирован на славу.

Медведка предпочитает сырые, унавоженные, хорошо прогреваемые почвы. Перезимовав в земле, на глубине 90 см, медведка в апреле—мае (в средней полосе) устраивает в почве гнезда и там, в 10—15 сантиметрах от поверхности, откладывает около 200, а иногда и значительно больше яиц. Примерно через две недели из них выводятся личинки и начинают разбойничать на огороде: прокладывая горизонтальные ходы у самой поверхности почвы, медведки уничтожают все, что попадается на пути, — набухшие и проросшие семена, корешки, молодые всходы, а позднее перегрызают стебли растений, выгрызают корнеплоды и клубни.

Узнать о появлении на огороде этого вредителя нетрудно — о его подземных маршрутах свидетельствуют взрыхленные валики.

Существуют разные, причем довольно сложные способы борьбы с медведкой. Применяют отравленные приманки из распаренных зерен кукурузы, пшеницы. На килограмм сухого зерна — от 50 до 150 г дуста гексахлорана или 50 г фосфида цинка и 30 г подсолнечного масла для соединения массы. Отравленную смесь закладывают в лунки или бороздки на глубину не менее 3 см, а с фосфидом цинка не менее чем на 5 см, чтобы не отравить птиц. В парниках отраву кладут на дно котлована.

Борются и так. Весной в ямы глубиной 50 см по всему участку раскладывают небольшие горки навоза, медведки забираются туда для кладки яиц — тут-то их и уничтожают. Осенью эти ямы заполняют теплым перепревшим навозом — медведка охотно забирается в них на зимовку, при первых же морозах навоз разгребают и разбрасывают, медведок уничтожают.

А вот какие, не лишенные остроумия способы борьбы с вредителем, причем весьма эффективные, предлагают огородники-любители

М. Дудко из города Лисичанска сажает на границе огорода и даже среди овощей цветы бархатцы (тагетес). Специфический запах цветов отпугивает насекомое, и овощи остаются невредимыми. А. Галишников из города Прохладный рассказывает: «В доме, бывает, остаются отходы какой-нибудь соленой или маринованной рыбешки — головы и хвосты тюльки, кильки, салаки; не выбрасывайте их, собирайте. Весной разложите их на гряды на глубину 3—4 см. Запах рыбы отпугивает медведку». «Используя этот простой прием, — сообщает также Я. Зенкин из Оренбурга, — мы полностью сохраняем помидоры».

Кто бы мог подумать, что у огородного пирата окажется столь тонкое, чувствительное обоняние!

Е. ЧЕНЫКАЕВА,
агроном-овощевод.

Медведка (слева) и ее личинка.

а я делаю так...

* * *

Вторые блюда — каши, овощи — нередко пригорают в скороварке. Чтобы избежать этого, я использую для готовки маленькую алюминиевую кастрюльку или глиняный горшочек, который ставлю в скороварку на подставку (от дна кастрюли 2—3 см), налив воду. Время приготовления увеличиваю на 10—20 минут по сравнению с обычным. Кушанья получаются вкусными.

И. Левант

г. Казань.

При мойке окон, работах в саду приходится пользоваться лестницей. Долго стоять на ней утомительно да и небезопасно — слишком мала опора для ног. Если сделать съемную ступеньку — такую, как на этом рисунке, работать станет легче.

Б. Духневич

Москва.

* * *

Иногда бывает нужен конверт большего размера, чем обычный. Соедините два конверта так, как показано на рисунке, и запечатайте. Адрес и индекс напишите с обеих сторон.

Ю. Колгушкин

г. Петропавловск.

* * *

Отопительную батарею, так называемую «гармошку», очень трудно очистить от пыли. Я промываю ее горячей водой, которую лью из чайника с такого расстояния, чтобы струя была довольно сильной. Под батарею, вплотную к стене, подставляю поддон из холодильника, держу наготове тряпку. Прекрасно отмывается!

Э. Сестряфель,
стеклопротирщица

Москва.

От корыта подальше

Хотите верьте, хотите нет, но есть среди моих знакомых любительницы стирки. Может быть, они находят в постирушках какие-то свои радости, но лично я не понимаю их. То ли дело,— печешь пироги или мудришь над печеньем — и тебе интересно, и твоим домашним в радость: едят, нахваливают.

Стирка — совсем иное. Труд, не требующий творчества, выдумки, чисто механическая процедура. Почему не передать ее общественным службам быта, благо, возможность такая есть.

Шерстяные и шелковые платья, костюмы, блузки, джемпера лучше сдать в химчистку. Такая обработка продлит их век. в домашней стирке они могут полинять, деформироваться. Постельное белье — отправить в прачечную, где его выстирают — с крахмалом и без крахмала, в сетке и без сетки. Услуги эти у нас недороги, доступны. И силы сохраняются, да и свободного времени прибавится.

Еще одна палочка-выручалочка — стиральная машина. Даже если семья состоит из двух человек, покупать машину имеет смысл. Она служит десять—двадцать лет. И марку лучше выбирать не по цене, а скорее по тому, сколько приходится стирать и какое место найдется для машины в квартире. Некоторые покупают «Малютку», которую при стирке просто опускают в ванну. И для хранения ее немного места требуется. У «Белки-4», «Волги-8М» и «Риги-13» сравнительно небольшие габариты, но отжим белья в них так называемый «ручной». Полуавтоматические машины «Волна-75», «Сибирь-6», «Золушка» и «Эврика-3» размерами побольше, но зато любая из этих машин и стирает, и полощет, и отжимает без участия хозяйки.

Появились среди стиральных машин и свои знаменитости. Это «Эврика-автомат» — первые партии уже выпускаются — и «Вятка-автомат-12», которую начнут продавать в нынешнем году. Работают они самостоятельно: загрузив белье и нажав кнопку, хозяйка может спокойно заняться другими делами, почитать, отдохнуть. Машина все сделает, даже воду сама подогреет, если надо.

Впрочем, почему хозяйка? А где же хозяин, где же подросшие дети? Далеко не каждого мужа сделаешь кулинаром, но уж управляться со стиральной машиной, так же как и с другой домашней техникой, ему, как говорится, положено.

В машине стирать или без нее, но легче все-таки, когда не накапливается в доме слишком много грязного белья. Замечено, кстати, что оно лучше отстирывается, если долго не лежало.

В стирке всегда есть паузы, значит, можно выполнять параллельно еще какую-нибудь работу — убирать или готовить. Перемена занятий — тоже отдых. И поза другая, и ритм работы не такой однообразный.

Закончишь стирку, руки отмытые, распаренные — не упускайте момент! Питательный крем впитывается мгновенно, кожа становится мягкой, эластичной.

Л. ОРЛОВА

● При стирке белья в машине надо знать вес вещей, так как от этого зависит, сколько стирального порошка класть в воду. Если в доме нет весов или если не хочется тратить время на взвешивание, можно посчитать вес приблизительно, исходя из того, что простыня в среднем весит 400—500 г, наволочка — 200 г, махровое полотенце — 350 г, обычное полотенце — 150 — 200 г, пододеяльник — 650 г, скатерть — 600 г, верхняя мужская рубашка — 300 г, детская рубашка — 200 г, нижняя мужская рубашка — 200 г, женская сорочка — 150 г.

● Вещи перед стиркой сортируют в зависимости от вида ткани и степени загрязненности, так как стирать их придется по-разному. Следует обратить внимание на специальные знаки, помещенные на этикетке. Вот что они означают

— можно кипятить.

— стирать при температуре не выше 60 градусов.

— стирать при температуре не выше 30 градусов

стирать нельзя.

● Вискозные, штапельные ткани из ацетатных и медноаммиачных волокон (их часто называют искусственным шелком) можно стирать при температуре не выше 40 градусов. Ацетатные ткани, например, размягчаются уже при 130 градусах и к тому же очень чувствительны к щелочам. Использовать надо порошки, предназначенные для стирки шелка и шерсти. Во время стирки искусственные волокна несколько теряют прочность, поэтому их следует отжимать с осторожностью, не перекручивая.

● Ткани из синтетических волокон — капрон, нейлон, анид, лавсан, нитрон — прекрасно стираются универсальными моющими средствами. Только температура воды не должна превышать 50 градусов, иначе волокна капрона, нейлона и анида начнут размягчаться. Вещи из синтетики можно замачивать, так же как и хлопчатобумажные, исключение составляет нитрон — его, как и шерсть, замачивают не больше чем на 5—10 минут.

● Полоскать белье начинают в теплой воде, заканчивают — в холодной. Установлено, что полностью моющий состав сходит лишь после пятикратного полоскания.

Для шерстяных вещей лучше использовать дождевую воду, но и обычную воду можно смягчить нашатырным спиртом (5 столовых ложек на 10 л воды), а под конец добавить уксус (5 столовых ложек на 10 л воды). При полоскании шелковых вещей уксус просто необходим — он придает ткани блеск.

Если вещи были обработаны антистатиком, их полощут не более двух раз.

● Одежду из шерсти и шелка хорошо стирать в настое горчицы — ткань меньше садится и линяет. Стакан сухой горчицы замачивают в небольшом количестве воды и растирают, пока не получится густая, как сметана, масса. Ее протирают через марлю в теплую воду (10 л) и дают настояться 2—3 часа. Стирают без мыла и порошков, лишь меняя 2—3 раза настой горчицы. Тщательно полощут.

● Кофты и шапочки из мохера стирают теми же моющими средствами, какие применяются для шелка и шерсти, но добавляют в воду немного глицерина. Их не трут, отжимают в полотенце и влажными расчесывают щеткой.

● Если вещь при стирке свалялась, ее следует подержать в растворе, содержащем на 10 л воды столовые ложки нашатырного спирта, 1 столовую ложку скипидара и 2 столовые ложки водки.

● Застиранное хлопчатобумажное белье можно замочить на сутки в растворе, содержащем на 10 л воды 2—3 столовые ложки стирального порошка и такое же количество скипидара, а потом уже стирать и кипятить обычным способом. Можно замочить вещи в теплой воде с уксусом — чайная ложка уксуса на литр воды.

● Накрахмаленное белье приобретет блеск, если к крахмалу прибавить немного соли.

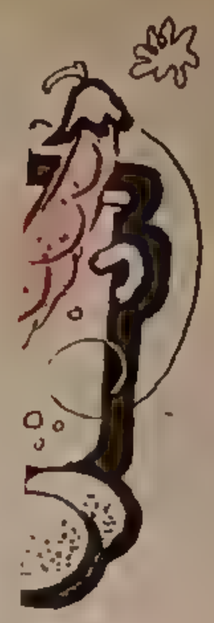
● Чтобы белое белье после стирки имело одинаковый оттенок, каждую вещь опускают в подсиненную воду отдельно и держат там приблизительно одно и то же время.

● Если махровые полотенца со временем стали жесткими, их стирают и кипятят в соленой воде.

По книге
А. М. ЮДИНА
и **В. Н. СУЧКОВА**
«Химия в быту».

Приглашаем к столу

В конце зимы и ранней весной, когда труднее разнообразить свой стол, не забывайте об овощных и молочных блюдах — вкусных, легких, полезных для здоровья. Вот несколько рецептов.



САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

Сварить в подсоленной воде 2—3 свеклы. Дать остыть, затем очистить и натереть на крупной терке. На мелкой терке натереть очищенный корень хрена, смешать со свеклой, добавить рубленую зелень, петрушки и укропа, заправить подсолнечным маслом, уксусом и солью по вкусу. Сверху посыпать нарезанными яйцами.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Отварить две свеклы средней величины, очистить, нарезать. Выложить на тарелку и залить заправкой из орехов (растолочь 5—6 долек чеснока, прибавить полстакана очищенных орехов, растереть с чесноком и развести кипяченой водой до средней густоты, прибавить 2—3 столовые ложки подсолнечного масла, укроп, соль по вкусу). Можно заправить салат сметаной или майонезом

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА

Отобрать одинаковые небольшие головки лука (10—12 штук). Не очищая от кожуры, положить на противень и печь, пока лук не станет мягким. Затем очистить, разрезать на 2 или 4 части. Уложить в салатник, полить растительным маслом, лимонным соком или уксусом, посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, посолить. Можно добавить мелко нарезанную брынзу.

КРАСНАЯ ОКРОШКА

Свеклу очистить и отварить. Остудив, нашинковать тонкой соломкой. Затем добавить зеленый горошек, отваренные грибы, лук и картофель — все по вкусу, соленый или свежий, мелко нарезанный огурец. Залить горячим свекольным отваром, добавив немного лимонной кислоты, сахар, соль.

СУП ИЗ ОВСЯНКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Овсянку промыть и замочить на полчаса. Воду слить, а крупу залить кипятком, положить столовую ложку сливочного масла и варить до готовности. Протереть через сито.

Чернослив залить водой, очистить от косточек, при желании добавить немного сахара и отварить. Готовый чернослив положить в овсяный отвар.

Если вместо крупы использовать овсяные хлопья, их варят, не замачивая, и потом протирают через сито.

На 150 г овсяной крупы или хлопьев: 2 л воды, 200 г чернослива, 1/4 стакана сахара, столовая ложка масла

части, мелко нашинковать и тушить, долив немного воды и добавив 2 столовые ложки маргарина.

Сварить в подсоленной воде рис. Откинуть на сито, соединить его с капустой. Добавить мелко нарезанный лук, посолить и поперчить. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в муке, обмакнуть в яйцо и зажарить на сковородке. Потом на некоторое время поставить в духовку.

Вместо риса в фарш можно положить отварной картофель, протертый через сито, но в таком случае надо непременно добавить в фарш еще и яйцо.

И. ГРУШЕВСКИЙ

предлагают читатели

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С ПЕРЦЕМ

Отварите молодые стручки фасоли, смешайте с измельченным красным стручковым перцем, чесноком, тертыми орехами, залейте майонезом, посыпьте зеленью. Можно использовать и консервированную фасоль.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Нарежьте кольцами лук, ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь, посыпьте сахарным песком (пол чайной ложки), отожмите, выложите в салатницу и залейте по вкусу подсолнечным маслом и соком лимона.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОГУРЦАМИ

Отварите и измельчите кочан цветной капусты, нарежьте кубиками два соленых огурца, смешайте, добавьте по вкусу зелень, лук, залейте сметаной. Можно использовать консервированную капусту и огурцы.

г. Москва. **А. АЗАРОВА**

Советуют знатоки

ЖДЕМ ГОСТЕЙ

Итальянцы говорят: хороший салат должны готовить четыре повара. Скупой повар приправляет салат уксусом, повар-философ добавляет соль, повар-мот — масло. А подает салат на стол повар-художник

С таким поваром-художником мне и хочется вас познакомить

— Ну, что вы, — улыбаясь, говорит **Маргарита Николаевна МАРЧЕНКО**, — «повар-художник» — это скорее всего состояние души, а не профессия. Должность моя звучит куда более прозаично: метрдотель ресторана «Россия».

Метрдотель — это радушный хозяин. Его дело — встретить гостя, выбрать ему столик, устроить, поручить заботам официанта. И еще — составить и утвердить меню, сервировать стол, заботиться, чтобы все было хорошо и уютно, как у нас говорят, «от двери до двери», с начала до конца вечера.

Конечно, наши обычные домашние праздничные хлопоты не требуют такой высокой квалификации. И все-таки от имени многочисленных хозяек-читательниц «Работницы» я попросила Маргариту Николаевну посоветовать нам в канун праздника 8 Марта, как лучше сервировать стол. Ведь с каждой бывает: стараешься изо всех сил, а получается не то, что хочется. Вроде бы и скатерть постелена красивая, и приборы расставлены, и посуда, и цветы на столе, а выглядит стол не нарядно, не празднично.

— В искусстве сервировки стола существуют некоторые профессиональные секреты, — говорит Маргарита Николаевна. — Открою главный: последовательность. Сервировка праздничного стола начинается со стульев. Да-да, с обычных стульев, которые мы расставляем вокруг стола, стараясь, чтобы все сидели удобно, никому не было тесно. Теперь можно подумать и о скатерти. Традиционная белая скатерть, конечно, красива, и в особенно торжественных случаях без нее не обойтись. Но гораздо практичнее, на мой взгляд, да и ничуть не хуже выглядят яркие однотонные салфетки из льна — их можно сделать и самой, украсив бахромой либо мережкой. Можно сделать несколько комплектов таких салфеток: маленьких, под приборы, и две-три длинных — их кладут посередине стола.

Стулья расставлены, салфетки расстелены. Займемся посудой. На праз-

заметишь, как прохватит холодным, сырым ветром. Чтобы не переохладиться, советуем загорать в движении: бегать, играть в подвижные игры и, конечно, бродить по лесу на лыжах. Вы загорите ровно и очень быстро за какую-нибудь неделю.

Впрочем, и без лыж неплохо: ведь можно гулять, совершать ближние и дальние походы, экскурсии. Вы окрепнете, похудеете (что многим прямо-таки необходимо), а кроме того, познакомитесь с новыми местами. Наверняка поблизости есть интересные музеи, художественные и исторические памятники. Не ждите, пока вас туда повезут на автобусе, сходите пешком. Вообще не ограничивайте прогулки ленивой, вразвалочку ходьбой по аллеям парка, ходите энергично, в хорошем темпе, не менее четырех-пяти часов в сутки: два-три часа до обеда, полтора-два — между обедом и ужином, и обязательно получасовая прогулка перед сном.

Говоря о неоценимых достоинствах весеннего отдыха, мы, врачи, непременно отмечаем и благотворное отсутствие всякого рода перегрузок, желательно воздействующих на сердечно-сосудистую и нервную систему. Летом в местах отдыха, на курорте много людей, все переполнено: кино, музеи, кинотеатры, парки. Весной, в оборот, царят тишина и спокойствие. Ни толчеи, ни спешки, ни жары, холода. Отдыхайте на здоровье

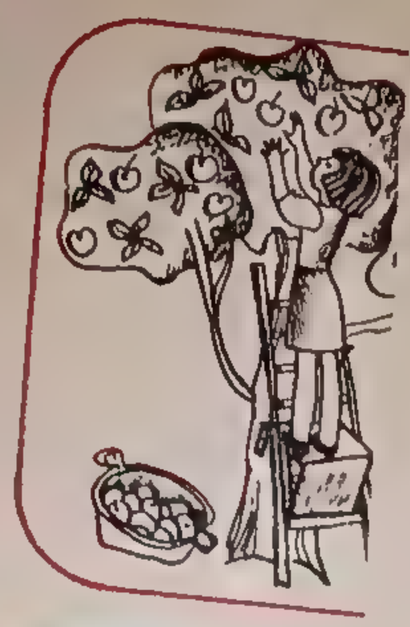
* * *

Вторые блюда — каши, овощи — нередко пригорают в скороварке. Чтобы избежать этого, я использую для готовки маленькую алюминиевую кастрюльку или глиняный горшочек, который ставлю в скороварку на подставку (от дна кастрюли 2—3 см), наливаю воду. Время приготовления увеличиваю на 10—20 минут по сравнению с обычным. Кушанья получаются вкусными.

г. Казань. **И. Левант**

При мойке окон, ра
приходится пользоваты
Долго стоять на ней уто
небезопасно — слишком
для ног. Если сделать
пеньку — такую, как на
работать станет легче.

Москва.



От корыта подальше

Хотите верьте, хотите нет, но есть среди моих знакомых любительницы стирки. Может быть, они находят в постирушках какие-то свои радости, но лично я не понимаю их. То ли дело,— печешь пироги или мудришь над печеньем — и тебе интересно, и твоим домашним в радость: едят, нахваливают.

Стирка — совсем иное. Труд, не требующий творчества, выдумки, чисто механическая процедура. Почему не передать ее общественным службам быта, благо, возможность такая есть.

Шерстяные и шелковые платья, костюмы, блузки, джемпера лучше сдать в химчистку. Такая обработка продлит их век, в домашней стирке они могут полинять, деформироваться. Постельное белье — отправить в прачечную, где его выстирают — с крахмалом и без крахмала, в сетке и без сетки. Услуги эти у нас недороги, доступны. И силы сохраняются, да и свободного времени прибавится.

Еще одна палочка-выручалочка — стиральная машина. Даже если семья состоит из двух человек, покупать машину имеет смысл. Она служит десять—двадцать лет. И марку лучше выбирать не по цене, а скорее по тому, сколько приходится стирать и какое место найдется для машины в квартире. Некоторые покупают «салютку», которую при стирке просто опускают в ванну. И для хранения ее немного м
ется. У «Белки-4», «В
«Риги-13» сравнитель
шие габариты, но отж
них так называемый
Полуавтоматические
«Волна-75», «Сибирь-6
ка» и «Эврика-3» раз
больше, но зато люб
машин и стирает, и г
отжимает без участия

Появились среди с
машин и свои знамени
«Эврика-автомат» — по
тии уже выпускаются —
автомат 12», которую
продавать в нынешнем
ботают они самостояте
грузив белье и нажа
хозяйка может спокойн
ся другими делами, поч
дохнуть. Машина все
даже воду сама подогр
надо.

Впрочем, почему хо
где же хозяин, где же по
дети? Далеко не кажд
сделаешь кулинаром, н
равляться со стиральн
ной, так же как и с друго
ней техникой, ему, как го
положено.

В машине стирать или
но легче все-таки, когд
капливается в доме
много грязного белья. За
кстати, что оно лучше от
ется, если долго не леж

В стирке всегда есть
значит, можно выполнят
лельно еще какую-нибуд
ту — убирать или готовит
мена занятий — тоже от
поза другая, и ритм ра
такой однообразный.

Закончишь стирку, рук
тые, распаренные — не уп
момент! Питательный кр
тывается мгновенно, кожа
вится мягкой, эластичной

Л. О

о жизни богоматери после вознесения ее сына. Соответственно отсутствуют и прямые свидетельства о ее почитании в первые века христианства».

Что ж, признание весьма красноречивое. Но вопрос так и остается без ответа. Верующих приучают воспринимать все на веру, доверять каждому слову духовных наставников, не пытаясь осмыслить их. На то и рассчитывала церковь, сочинив жизнеописание богородицы.

Российское духовенство рекламировало богородицу как только могло. Церковь наладила массовый выпуск икон с изображением божьей матери, чтобы каждая женщина могла иметь ее у себя дома, обращаться к «небесной покровительнице» не только в стенах храма божьего. В церквах же хранились так называемые чудотворные иконы божьей матери, к которым стекались паломники из самых отдаленных уголков России, чтобы поклониться им, вознести молитву богородице. Православная церковь чтит 190 таких чудотворных икон божьей матери да еще 37 копий с них, которые якобы тоже обладают чудодейственной силой.

Тысячелетиями просили люди «царицу небесную» о помощи, возлагали на нее надежды, но так и умирали, не дождавшись отклика от той, которую боготворили. Женщины, молившие ее, оставались бесправными и забитыми, обреченными на домашнее рабство, на беспрекословное подчинение мужьям, как того требовали освященные религией законы эксплуататорского общества.

Казалось бы, сама жизнь показала всю тщетность упований на силы небесные. Но все-таки и по сей день находятся люди, еще возлагающие надежды на богородицу.

Конечно, прежней веры в «небесную заступницу» и в помине нет. Чаще всего, когда обращаются к ней с молитвами, делают это в силу исстари существовавшей на Руси традиции. Но есть ли смысл сохранять те традиции, которые превращали человека в раба божьего, сковывали его жизненную активность, заставляли уповать на «милость небес»? Стоит ли идти по пути тех, кто, связывая свои надежды с заступничеством небожителей, так и не дождался их осуществления? Сохраняя все лучшее из прошлого, не следует увековечивать отсталые взгляды и представления, которые не принесли людям ничего, кроме разочарований. К ним относится и вера в «небесную заступницу» — богородицу.

А. БЕЛОВ,
кандидат философских наук

Размышляя над фа

У ЖЕСТ

Этой истории уже больше г
Но все еще остра боль, жив
памяти маленьких и взрос
жителей совхоза «Константи
ский» подробности того осен
дня. И все еще ждут они от
на вопрос: будет ли нака
зло?

Супруги Кучарихины возвр
лись домой под вечер. Изда
на дороге заметили фигурку
чери. Со всех ног бежала де
ка навстречу. Сквозь слезы
но было разобрать слова: «
да, Найда... Ее убили». Вечер
десятилетней Оле вызвали «
рую помощь».

А через несколько дней в
цию охраны животных Загор
отделения Общества охраны
роды поступило заявлени
семьи Кучарихиных о звер
убийстве их пятимесячного
ка соседкой Е. И. Шевченко

Со многими очевидцами п
лось мне беседовать в сов
«Константиновский», да и не
вительно: произошло это с
бела дня.

Свидетелями урока жест

БР

Под этим письмом ст
мужская подпись, но я уве
его подписали бы мн
женщины.

Разговор пойдет о рече
бескультурье, нецензурной
ни. Предвижу реакцию — ир
ческие улыбки, недоумен
взгляды и откровенно песс
стичное: «Да разве это ис
вишь?», и яростное: «Мое д
как хочу, так и говорю!». Да,
ни странно, речевое беск
турье не только порой не о
сится к порокам, а, наобо
выдается за проявление м
ства, делового подхода, лако
ного выражения мыслей...

Студентка строительного
ститута, вернувшаяся с п
водственной практики, с гру
рассказывала: «Рабочие не
зурно ругаются, прорабы и м
ра отвечают тем же — без зл
обыденно, просто. Начальни
дела привез новый сальный а
дот. «Не хочешь слушать,—
рит мне,— не мешай другим,

, так назы-
ень трудно
омываю ее
ю из чайни-
чтобы струя
од батарею,
ляю поддон
у наготове
ается!

стряфель,
протирщица

лучше ис-
ду, но и
чить на
к ложе
добав
на 10 л
ковых ве-
— он при-

аны анти-
олее двух

лка хоро-
ы — ткань
. Стакан
з неболь-
стирают,
ак смета-
ез марлю
настоять-
мыла и
раза на-
пощут.

мохера
редства-
шелка и
немного
мают в
сывают

сваля-
ра
ю
спир
ра и
мажное
утки в
л воды
ого по-
скипи-
пятить
мочить
— чай-
ды.
иобре-
бавить

стирки
аждую
о воду
итель-

ца со
ирают

книге
ДИНА
КОВА
быту».

МОЛОЧНЫЙ СУП С ТВОРОЖНЫМИ КЛЕЦКАМИ

В кипящее молоко всыпать сахар, выпустить клецки, беря тесто ложкой, смоченной в воде. Для клецок смешать творог с яйцами, мукой и солью.

На 700 г молока: 200 г творога, 3 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сахара, соль.

ТВОРОЖНИКИ С МОРКОВЬЮ

Вымыть и очистить морковь, сложить в кастрюлю, добавить полстакана воды, пол столовой ложки сливочного масла и варить, непрерывно помешивая. При необходимости доливать воду, чтобы морковь не пригорела.

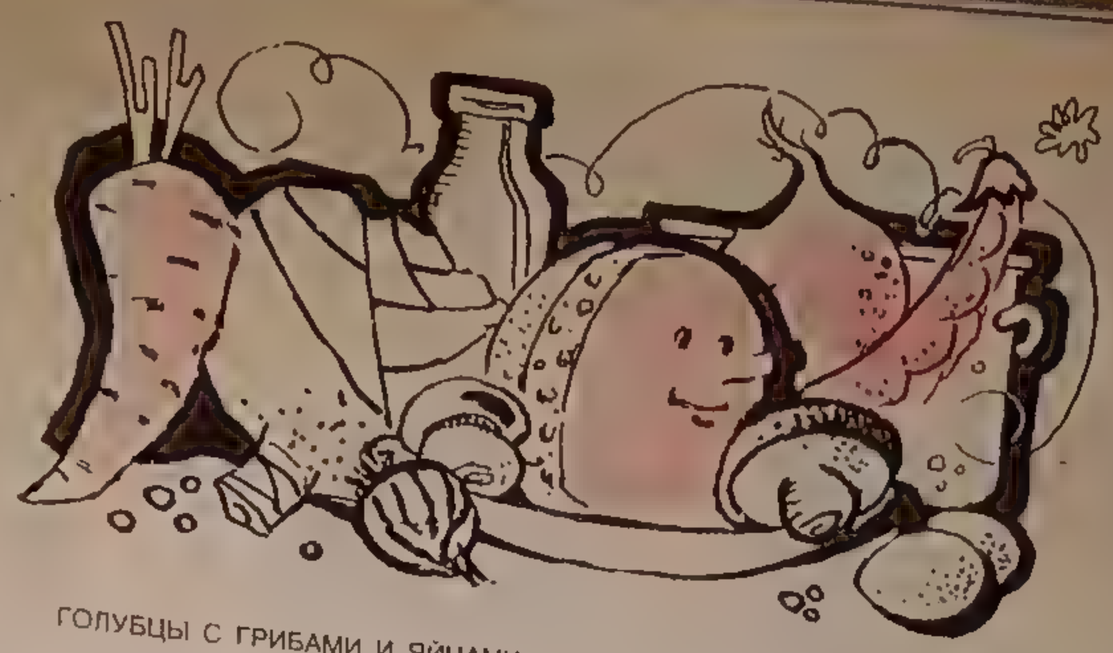
Готовую морковь протереть через сито, смешать с творогом, тоже протертым сквозь сито, добавить полстакана муки или манной крупы, сырые яйца, сахар и соль. Сделать небольшие круглые лепешки, обжарить на сковородке и слегка запечь в духовке. Подавать со сметаной, молоком или фруктовым соком.

На 300 г творога: 400 г моркови, 2 столовые ложки сахара, 2 яйца, столовая ложка муки, 2 столовые ложки ...

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РИСА

Отварить картофель, очистить и размять или натереть на крупной терке. Сварить рис. Отдельно с ложкой маргарина поджарить нарезанный лук и морковь, соединить с картофелем и рисом, посолить по вкусу, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа, тщательно вымешать. Сделать из этого фарша котлеты и жарить на сковороде. Подавать к столу с зеленым салатом или каким-нибудь соленьем.

На 500 г картофеля: полстакана риса, 2 луковицы, 2—3 моркови, 2 чайные ложки масла или маргарина.



ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

Нашинковать лук, поджарить или спассеровать его, добавить нашинкованные отварные грибы, жарить еще 5—7 минут, потом положить зелень укропа и мелко нарубленное, сваренное вкрутую яйцо.

Из отваренных капустных листьев и этого фарша сделать голубцы, залить их сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

На 250 г капусты: 30 г сушеных грибов, 30 г репчатого лука, 1 яйцо, 70 г сметаны, 5 г петрушки, соль, перец.

К голубцам можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

ГОЛУБЦЫ С ФАСОЛЬЮ

Фасоль перебрать и растолочь в ступке (можно воспользоваться кофемолкой). Высыпать фасоль в глубокую кастрюлю, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и выдержать в течение получаса, чтобы набухла. Потом сварить.

Обжарить репчатый лук в растительном масле, посолить, добавить молотый красный перец и снять с огня. Готовую фасоль откинуть на сито, соединить с поджаренным луком, добавить зелень и перемешать. Завернуть начинку в капустные листья и выложить в сотейник или кастрюлю, положив между голубцами стручки сушеного сладкого перца, предварительно замоченные в горячей воде. Голубцы залить соусом, приготовленным из разведенной водой томатной пасты с солью, перцем и сахаром, и тушить на слабом огне до готовности.

На 300 г фасоли 300—400 г капусты, 100 г лука, 80 г томата-пасты, 80—100 г растительного масла, зелень, соль, перец.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ С СЫРОМ

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отбить, затем завернуть в них тонкие ломтики сыра, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.

На 250 г капусты: 1 яйцо, 70 г сыра.

КОТЛЕТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Для котлет лучше взять капусту, квашенную кочаном. Удалив твердые части, мелко нашинковать и тушить, долив немного воды и добавив 2 столовые ложки маргарина.

Сварить в подсоленной воде рис. Откинуть на сито, соединить его с капустой. Добавить мелко нарезанный лук, посолить и поперчить. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в муке, обмакнуть в яйцо и зажарить на сковородке. Потом некоторое время поставить в духовку.

Вместо риса в фарш можно положить отварной картофель, протертый через сито, но в таком случае надо непременно добавить в фарш еще и яйцо.

И. ГРУШЕВСКИЙ

предлагают читатели

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С ПЕРЦЕМ

Отварите молодые стручки фасоли, смешайте с измельченным красным стручковым перцем, чесноком, тертыми орехами, залейте майонезом, посыпьте зеленью. Можно использовать и консервированную фасоль.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Нарежьте кольцами лук, ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь, посыпьте сахарным песком (пол чайной ложки), отожмите, выложите в салатницу и залейте по вкусу подсолнечным маслом и соком лимона.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОГУРЦАМИ

Отварите и измельчите кочан цветной капусты, нарежьте кубиками два соленых огурца, смешайте, добавьте по вкусу зелень, лук, залейте сметаной. Можно использовать консервированную капусту и огурцы.

г. Москва. А. АЗАРОВА

«ПУСТОЙ» СЕЗОН

«У меня по графику отпуск ранней весной. Самый «пустой» сезон: ни лыж, ни пляжа, ни грибного леса... А хочется отдохнуть с пользой для здоровья, набраться сил, энергии. Посоветуйте, как это сделать.

А. Лукьянский Р. Монахова».

Отвечает кандидат медицинских наук Э. А. БЕЗБОРОДОВ.

В средних широтах мы обычно встречаем весну уже в первую-вторую неделю марта, когда начинает ярко светить солнце («весна света», назвал это время Пришвин), звенит капель, и средняя дневная температура поднимается вверх от нуля. Но рассчитывать на то, что все ваши отпускные недели будет светить солнце, не приходится. И даже если погода не внушает больших надежд, не сидите дома, постарайтесь уехать в дом отдыха, пансионат, на турбазу, наконец, просто выезжайте из города на природу. Только активный отдых максимально снимает утомление нервной системы и мышечного аппарата, способствует восстановлению и накоплению сил для будущей трудовой деятельности. Не стремитесь обязательно на юг. В центральных районах можно хорошо отдохнуть и в так называемое «межсезонье». Может быть, даже удастся покататься на лыжах: снег лежит в лесу чуть ли не весь апрель, и завзятые лыжники ухитряются значительно продлить сезон. Удивительно приятно идти прогулочным шагом и одновременно загорать на ласковом весеннем солнышке.

Ультрафиолетовые лучи — лучи жизни. Благодаря им в организме образуется необходимый витамин D. Зимой мы страдаем от нехватки солнца, и полезно восполнить этот дефицит весной, тем более что весеннее солнце ласковое, не обжигает, посылает особенно много целебных ультрафиолетовых лучей.

Известно, что не всем полезны интенсивные солнечные облучения. Так, врачи не рекомендуют загорать, тем более на юге летом, женщинам переходного возраста. Плохо переносят солнце и жару те, кто страдает сердечно-сосудистыми, эндокринными, неврологическими заболеваниями, нарушениями мозгового кровообращения,—список противопоказаний достаточно велик. Но если летний загар под запретом, весенний, с умеренным тепловым балансом, часто разрешается (разумеется, под контролем врача).

Правда, весеннее солнце обманчиво. Разогреешься, разомлеешь—и не заметишь, как прохватит холодным, сырым ветром. Чтобы не переохладиться, советуем загорать в движении: бегать, играть в подвижные игры и, конечно, бродить по лесу на лыжах. Вы загорите ровно и очень быстро за какую-нибудь неделю.

Впрочем, и без лыж неплохо: ведь можно гулять, совершать ближние и дальние походы, экскурсии. Вы окрепнете, похудеете (что многим прямотаки необходимо), а кроме того, познакомитесь с новыми местами. Наверняка поблизости есть интересные музеи, художественные и исторические памятники. Не ждите, пока вас туда повезут на автобусе, сходите пешком. Вообще не ограничивайте прогулки ленивой, вразвалочку ходьбой по аллеям парка, ходите энергично, в хорошем темпе, не менее четырех-пяти часов в сутки: два-три часа до обеда, полтора-два—между обедом и ужином, и обязательно получасовая прогулка перед сном.

Говоря о неоценимых достоинствах весеннего отдыха, мы, врачи, непременно отмечаем и благотворное отсутствие всякого рода перегрузок, нежелательно воздействующих на сердечно-сосудистую и нервную систему. Летом в местах отдыха, на курортах много людей, все переполнено: кафе, музеи, кинотеатры, парки. Весной, наоборот, царят тишина и спокойствие. Ни толчеи, ни спешки, ни жары, ни холода. Отдыхайте на здоровье.

...дничном столе плохо выглядит разномастная посуда: разнокалиберные рюмки, тарелки, вилки. Пусть не хрусталь, а просто стекло. И приборы из ...чной нержавейки, но все красиво ...тается друг с другом.

Цветы украшают праздничный стол. Но бывает, что их слишком много—одна половина стола напрочь отгорожена от другой вереницей пышных букетов в громоздких вазах. С какой непринужденной беседе можно говорить, если гости не видят ничего кроме собственной тарелки? Лучше украшать цветами не стол, а комнату, в которой он стоит. Исключение могут составить только маленькие букет... из фиалок, незабудок, подснежников, в плоских вазочках.

Очень часто хозяйки стараются сплошь заставить стол закусками: над салатницами возвышаются майонезно-сметанные горы, ломти пирогов нависают над кромками тарелок. Одно неосторожное движение—и содержимое окажется на скатерти.

Лучше готовить поменьше, зато интереснее и расставить красивее. Не забывайте, что все украшения блюд должны быть такими, чтобы их тоже хотелось съесть. Гости по достоинству оценят ваше кулинарное творчество, выдумку, вкус.

Вела беседу Н. ЕРМАКОВА.

Из копилки моды

ПОДАРОК К ПРАЗДНИКУ

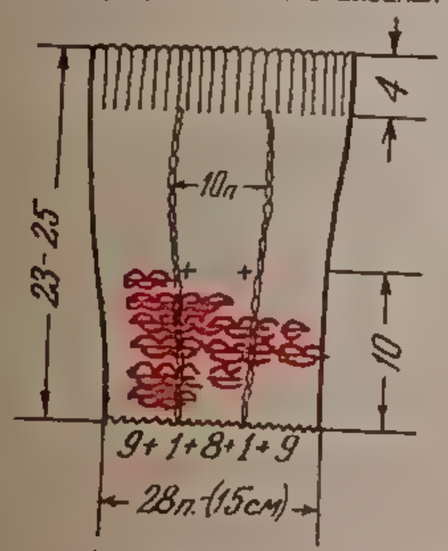
Лучший подарок тот, что сделан своими руками. Из остатков пряжи можно связать разные приятные мелочи, которыми мама порадует дочку, а дочка — маму или младшую сестренку.

ТАПОЧКИ

(Размер 36—37).

Понадобится 80—100 г однотонной или пестрой пряжи, спицы № 4. Вязание платочное (все ряды — лицевыми петлями) и резинка 1 × 1.

Наберите на спицы 28 петель (15 см) из хлопчатобумажной нити и свяжите 1—2 ряда лицевыми петлями. Оборвите вспомогательную нить и отметьте с обоих краев вязанья 10-е петли. Далее вяжите шерстяной нитью все ряды лицевыми петлями. Отмеченные петли по изнанке полотна вывязывайте изнаночными петлями, а по лицевой стороне — лицевыми (это разделительные линии между подошвой и боковыми краями тапочек). Связав 10 см, прибавьте по 1 петле возле разделительных линий со стороны подошвы и вяжите еще 9—11 см. Теперь перестройте узор платочного вязанья на

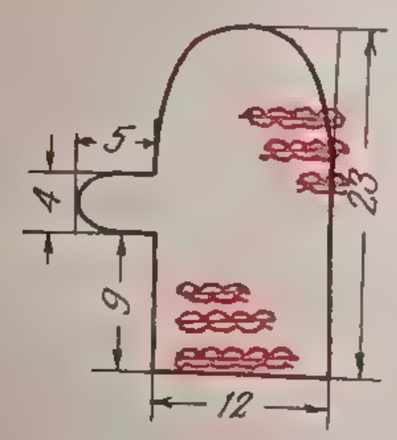


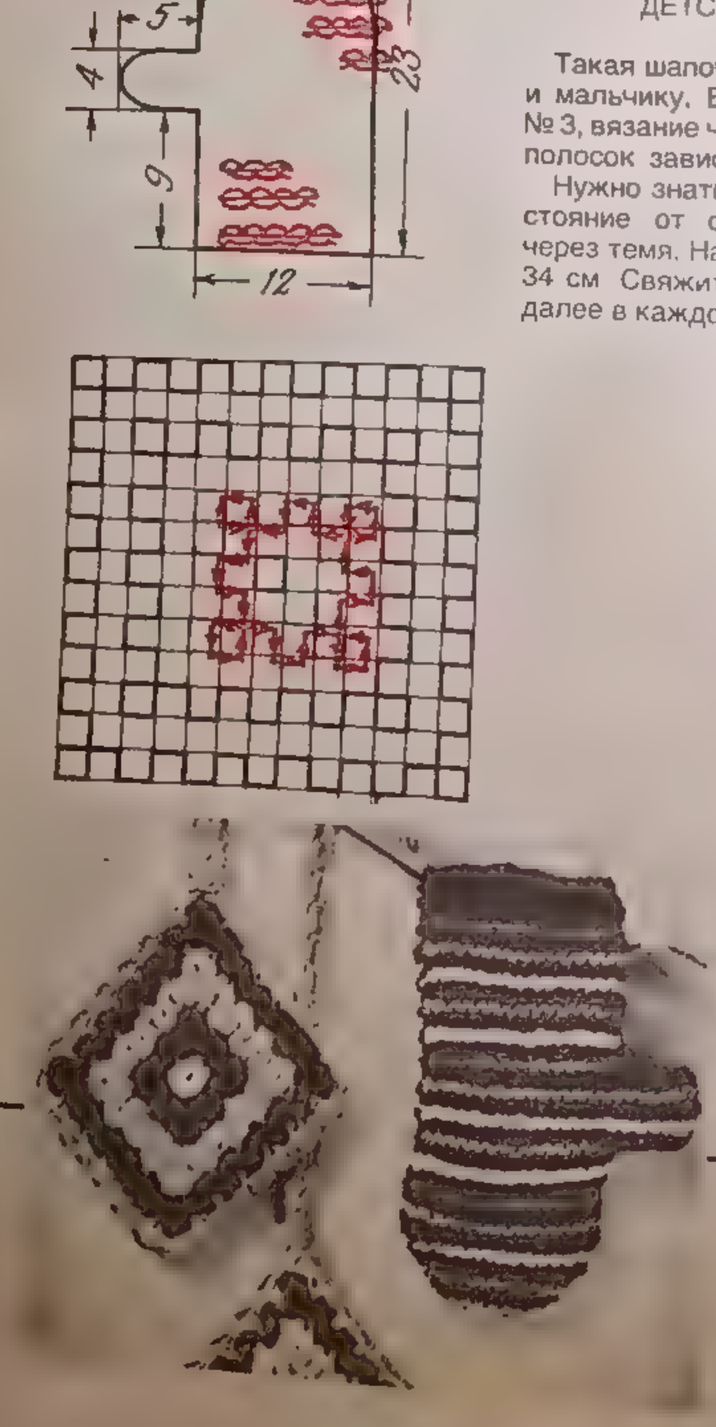
резинку 1 × 1. Связав так 4 см, оборвите нить, вденьте в иглу, прошейте петли последнего ряда, туго стяните и далее этой же нитью сшейте треть полотна, захватывая кромочные.

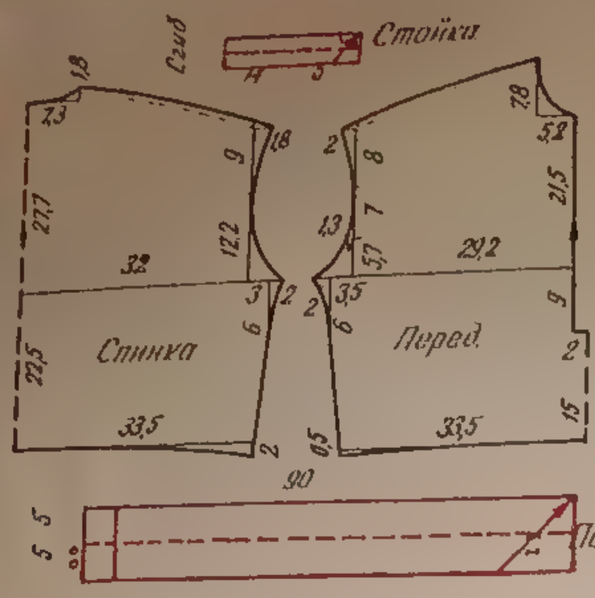
Теперь удалите ряды из хлопчатобумажной нити — шерстяные петли окажутся открытыми. Средние 8 петель прошейте и туго стяните, а крайние 10 сшейте трикотажным швом «петля в петлю». Осталось украсить тапочки помпоном или букетиком мелких цветов, связанных крючком.

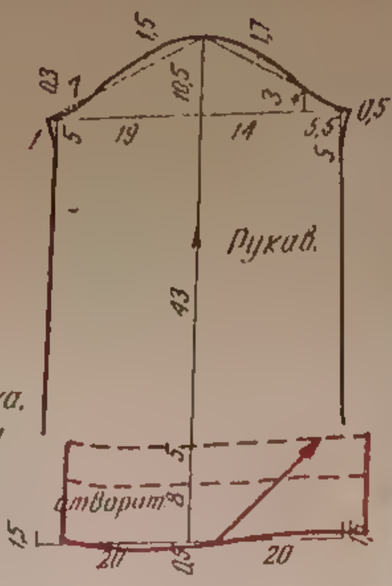
ПРИХВАТКА-РУКАВИЧКА ДЛЯ КУХНИ связана спицами № 4 платочной вязкой (все ряды — лицевыми) и сшита из двух одинаковых деталей (см. выкройку).

КВАДРАТНАЯ ПРИХВАТКА вяжется крючком (см. схему).









СОВРЕМЕННЫЕ БЛУЗКИ

Блузка — незаменимая часть женского гардероба. Что бы ни предлагала мода, она не обходит ее вниманием. Меняет пропорции, детали, отделки, предлагает самые разные ткани, но без блузок обойтись не может. Если она сшита из плотной ткани, ее можно носить как жакет, даже поверх легкого платья, с поясом или без него.

Художник И. КРУТИКОВА предлагает несколько вариантов современных блузок. У всех расширены плечи, а воротнички маленькие. Блузки из тонкой ткани украшают сборки, защипы.

Мы даем уменьшенную выкройку клетчатой блузы (вверху справа) для 50-го размера, 3-го роста, без припусков на швы. Потребуется 2,4 м ткани при ширине 90 см.

Блуза спортивного характера, притачной пояс создает напуск. Полочка и спинка по плечевому шву собраны в густую сборку. Воротник-стойка, планка, пояс и отвороты рукава скроены по косой. Чтобы эти детали не вытягивались, надо при их обработке вложить внутрь прокладки из плотной ткани, скроенные по долевой нити.

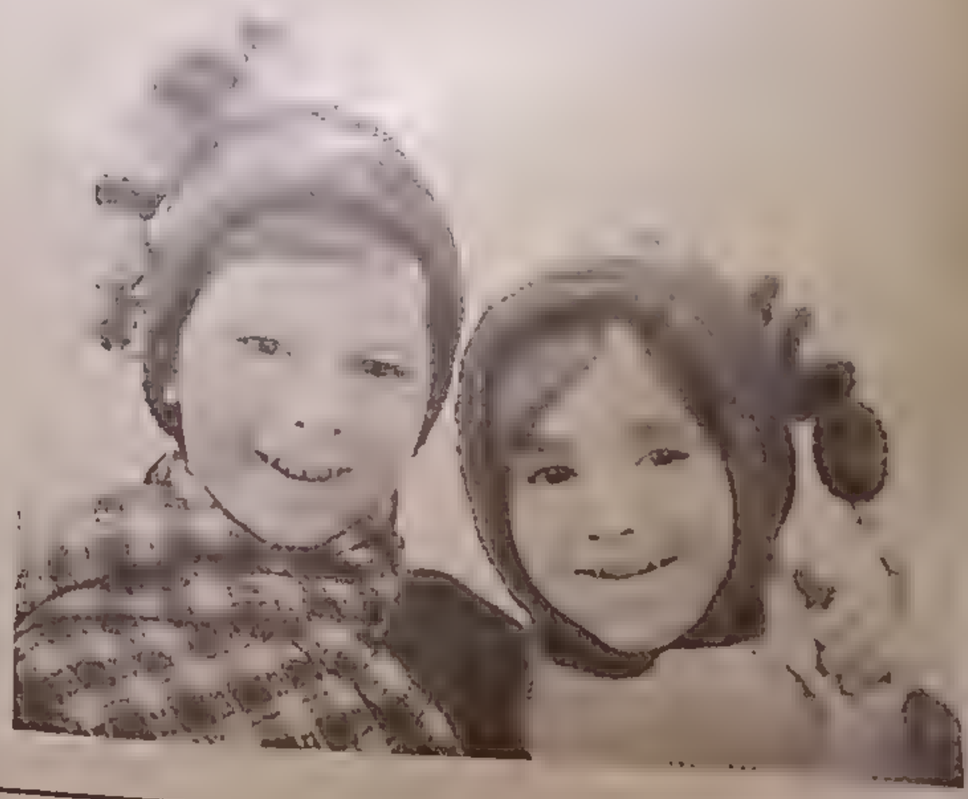
Конструктор **Т. ЛЕСНОВА.**

ДЕТСКАЯ ШАПОЧКА

Такая шапочка подойдет и девочке и мальчику. Выполнена она спицами № 3, вязание чулочное. Ширина и ритм полосок зависят от вашей пряжи.

Нужно знать одну лишь меру: расстояние от одного уха до другого через темя. Например, расстояние это 34 см. Свяжите полотно 34 × 16 см и далее в каждом лицевом ряду с краев полотна убавляйте по одной петле, пока на спицах не останется 10—12 петель. Вяжите еще 5—6 см без изменений, оборвите нить, прошейте ею петли последнего ряда, туго стяните их и этой же нитью сшейте полотно до начала убавлений. Набейте ватой «хвостик» шапочки (5—6 см) и туго перевяжите, чтобы образовался шарик. Прикрепите к нему кисточку. Края шапочки обвяжите крючком и пришейте завязки.

М. МАКСИМОВА



в квартире. Некоторые
«Малютку», которую при стирке
просто опускают в ванну. И для

* * *

Наш клуб успешно вести борьбу с пьянством, за свежая производство и продажу алкогольных напитков. Потери от массового потребления водки даже в материальном исключении пропышают «доходы» от ее продажи, так что борьба с алкоголизмом — дело очень рентабельное.

Жизнь диктует необходимость решительного наступления на пьянство. Думается, пора ввести строгую нормы продажи водки населению. Может быть, продавать ее по талонам. В аптеках лекарства, содержащие спиртовые растворы, продают по рецептам врачей, а вот водку может в любом количестве купить каждый, даже подросток.

г. Челябинск. **В. КАЦНЕЛЬСОН**

* * *

Наш клуб называется «Радуга». Он объединяет всех врагов спиртного — и мужчин и женщин. Это и рабочие, и люди с высшим образованием, и молодые, и старые. Те, кто никогда не брал в рот спиртного, и те, кто достаточно натерпелся в жизни от этой пагубной страсти. Всего нас 45 человек

Все началось с того, что группа энтузиастов, бывшие пациенты врача нарколога Альборта Д[illegible]иевича Неуштова, и их близкие, стали со[illegible]ться в диспансере, а затем во Дворце железнодорожников. Была создана агитбригада. С помощью работников клуба поставили спектакль «Суд над зеленым змием», который пользовался в городе большим успехом

Осенью 1977 года доклад А. Д. Неуштова о работе клуба был заслушан на заседании облсовпрофа. Опыт клуба одобрили, рекомендовали для внедрения. Филиалы нашей «Радуги» появились во Дворцах культуры заводов «Красное Сормово» и «Красная Этна».

Собрания у нас проходят регулярно, по определенной программе. Вместе мы собираемся и по праздникам. И всегда это бывает интересно — с танцами, с весельем, но без вина.

Н. САЛОВА

г. Горький.

Получены ответы на заметки, опубликованные в «Персоли» (№9, 1979 г.), под заголовком «Улита едет». Заместитель начальника главного почтового управления [illegible]терства связи СССР т. Кор[illegible] сообщил, что проведена проверка по жалобе А. Софрыгиной. Установлено, что посылка исчезла на Тюменском почтамте. Виновные, не обеспечившие ее сохранность, наказаны. За их счет Софрыгиной возмещен ущерб в размере объявленной ценности посылки и тарифной платы за ее пересылку. Для установления виновных в хищении и привлечения их к уголовной ответственности материал проверки передан в следственные органы г. Тюмени. Инструктору Каменск-Уральского узла связи т. Грековой, допустившей волокиту в разрешении жалобы А. Софрыгиной, объявлен выговор.

Аналогичное расследование проведено и по жалобе Т. Бабкиной. Выяснилось, что посылка, отправленная ей из Цхалтубо в Беслово, повреждена на Тбилисском прижелезнодорожном почтамте. Отправителю Н. Каркашадзе выслано возмещение в размере объявленной ценности и тарифной платы. Виновные строго наказаны.

Факты «оперсолили»
Гр. Пруслин и Н. Федорова

Кухня наших друзей

БОЛГАРСКИЙ ОБЕД

ШОПСКИЙ САЛАТ

Помидоры, перец и огурцы нарезать мелкими ломтиками, смешать, заправить маслом и уксусом, выложить на блюдо и засыпать натертой брынзой. Украсить зеленью петрушки.

На 150 г стручкового перца 150 г помидоров и 100 г огурцов (свежих или консервированных), луковица, 120 г брынзы, 40 г растительного масла, ложка уксуса, соль, перец, зелень по вкусу.

СЛОЕНЫЙ ПИРОГ С БРЫНЗОЙ

Раскатать тонкую полосу теста длиной 30 см и шириной 15 см, посыпать тертой брынзой, смешанной с сырым яйцом, свернуть в трубочку, а потом завернуть ее спиралью. Смазать яйцом и печь в горячей духовке на смазанном маслом противне.

На 300 г слоеного теста: 120 г брынзы, 2 яйца, 20 г сливочного масла.

БАНИЦА — СЛОЕНЫЙ ПИРОГ

Приготовить тесто. Дать ему постоять, затем разделить на 9 равных частей. Тонкой лепешкой раскатать каждую часть, разложить их отдельно, чтобы подсохли. Затем каждую лепешку смазывать жиром и класть друг на друга, перекладывая слоем начинки, в форму, предварительно смазанную жиром. Выпекать в умеренно нагретой духовке. Готовую баницу сбрызнуть водой и накрыть салфеткой.

Баницу делают с самыми разнообразными начинками: из сладкого и соленого творога, брынзы с добавлением зелени, мяса, овощей (кабачков, баклажанов, помидоров), яблок и так далее.

Для теста: 200 г муки, ложка растопленного масла, $^1/_2$ чайной ложки столового уксуса, щепотка соли, 3—4 столовые ложки теплой воды, 125 г растопленного сливочного масла или маргарина для смазки

Для начинки из творога: 400—500 г творога, 2—3 яйца, 2 столовые ложки меда, 3—4 ложки сахара, 50 г масла или маргарина, щепотка соли, измельченная цедра одного лимона. Растереть творог, смешать его со взбитыми яйцами, добавить растопленное масло, подогретый мед, сахар, соль, цедру

ПЛАКИЯ РЫБНАЯ

Рыбу нарезать на порции, сверху уложить ломтики лимона или помидоров и залить соусом. Для этого лук, нарезанный кольцами, тушить вместе с измельченным чесноком в растительном масле, пока не станет мягким и прозрачным. Прибавить столовую ложку разведенного томата-пюре, черный перец горошком, лавровый лист. Залить горячей водой, довести до кипения, затем перелить в противень или другую посуду с рыбой. Запекать в духовке. Подавать в холодном виде.

На 1 кг рыбы: 300 г лука, $^3/_4$ стакана подсолнечного масла, головка чеснока, столовая ложка томата-пюре, 15—20 горошинок перца, 1—2 лавровых листа, полтора стакана воды, лимон или помидор, соль, перец по вкусу.

ФАСОЛЬ ПО-ФРАКИЙСКИ

Фасоль, предварительно замоченную, отварить в небольшом количестве воды (посолить незадолго до того, как снять с огня), разложить по тарелкам, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Поджарить в растительном масле нарезанный ломтиками лук, добавить столовую ложку томата-пюре, немного рубленой зелени петрушки и разбавить небольшим количеством горячей воды. Как только закипит, снять с огня, залить разложенную по тарелкам фасоль. Можно есть в горячем и холодном виде, с соленьями.

На 400—500 г фасоли: 6—7 столовых ложек растительного масла, 3—4 луковицы, столовая ложка муки, столовая ложка томата-пюре, 1—2 ложки воды, перец, соль, зелень.

ТАРАТОР (ХОЛОДНЫЙ СУП)

Кефир смешать с молоком или сметаной, прибавить соль и перец, толченый чеснок, мелко нарезанный огурец и укроп. Поставить на холод. Перед подачей можно добавить толченых орехов и зелень петрушки.

На 2 бутылки кефира: стакан молока (или сметаны), огурец, 3 дольки чеснока, перец, соль, горсть орехов, зелень укропа.

ЧОРБА ИЗ ФАСОЛИ (ГОРЯЧИЙ СУП)

Стручковую фасоль нарезать и варить до мягкости в подсоленной воде. Поджарить в масле мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, добавить столовую ложку муки, чайную ложку красного сладкого перца (молотого), пассеровать. Затем положить в суп и варить на тихом огне 5—7 минут. Прежде чем снять с огня, добавить в суп петрушку и укроп. Заправить уксусом и толченым чесноком.

На 500 г стручковой фасоли, 100 г масла, 2 л воды, лук, мука, перец, соль, зелень

Чорбу из обычной фасоли готовить таким же способом, только фасоль замочить с вечера. Для этого супа лучше взять репчатый лук. Можно добавить грибы, перец сладкий и помидоры.

ЯХНИЯ ИЗ РЫБЫ

Нарезать на порции рыбу (лучше всего сом, карп, толстолобик, но годится и морская), посолить, поперчить. Лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле, добавить половину столовой ложки муки, еще пожарить. Развести томатным соком, посолить, варить на слабом огне 10—15 минут. Добавить горячей воды, чтобы получился не густой, но и не слишком жидкий соус, заправить зеленью, измельченным лавровым листом, залить этим соусом рыбу и варить на слабом огне 20—30 минут.

На 1 кг рыбы. 3—4 луковицы, полстакана томатного сока, растительное масло, зелень, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

МУССАКА

Мелко порубленный репчатый лук обжарить на сковороде в масле вместе с томатным пюре или кетчупом. Положить рубленое мясо, жарить 15—20 минут. Затем добавить мелко нарезанный картофель и помидоры. Продолжать жарить, пока картофель не станет мягким. Затем все выложить в противень с высокими бортами, добавить полстакана воды и запекать в горячей духовке, пока не выпарится вода. Смешать яйцо с молоком, мукой, оставшимся маслом, вылить в противень, равномерно распределив по поверхности, и запекать, пока не появится золотистая корочка.

На 200 г рубленого мяса. 50 г лука, 20 г томатной пасты или кетчупа, 100 г помидоров (свежих или консервированных), 200 г картофеля, 50 г муки, 2 яйца, 100 г сливочного масла (или маргарина), стакан молока, соль, перец.

Подготовил И. ГРУШЕВСКИЙ.

ИЗ КОПИЛКИ МОДЫ

Вроде бы незаметно, исподволь рождается новая мода. В один прекрасный день появляются на улицах по-другому одетые люди. Силуэт, пропорции — именно этим мода в первую очередь заявляет о себе. Приглядевшись, обнаруживаешь, что есть и другие различия: отдельные характерные черточки, мелкие детали. В новой моде особенно интересны эти «изюминки», именно здесь открывается простор для проявления собственных симпатий и вкуса.

Как долго все мы увлекались строгими английскими воротниками с длинными, острыми углами. Может быть, именно поэтому таким привлекательным кажется теперь маленький воротничок, который предпочла мода в современном костюме. Он почти незаметен, скромен, зато рядом с ним другие детали выявляются четко, выходят на первый план.

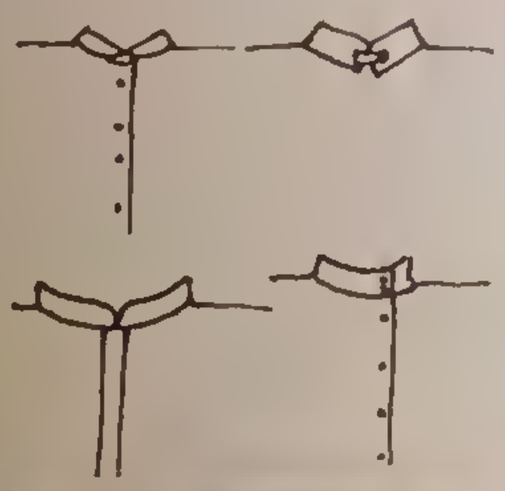
Так какой же он, модный воротничок?

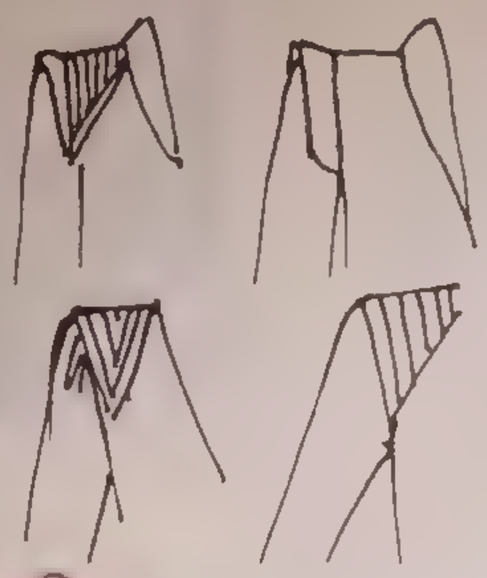
Отложной, с прямыми или закругленными уголками, иногда похож на миниатюрную шальку.

Крохотная стойка, мягкая или полужесткая, уголки плавно срезаны, чуть закруглены. Важная особенность: воротник-стойка должен отходить от шеи, поэтому передний шов, соединяющий воротник с полочкой, приходится на ключицы.

Популярны двусторонние воротники из тканей разных цветов.

Что касается вырезов, самые модные — круглые, овально вытянутые спереди. Моден и У-образный вырез. В этом случае горловина оформляется отложным, но не длинным воротником или стойкой, которая спереди переходит в узкие отвороты.





Большой неожиданностью для многих стало появление подставных плечиков. Мы уже писали об этом в № 11 за прошлый год, рассказывали, как сделать подплечики из поролона, ваты синтетической ваты. Чаще всего их делают в виде треугольника вершина которого обращена к шее, а углы оснований чуть стянуты, чтобы образовалась арка

Возможен и другой вариант: с изнанки притачивается плотная прокладка, которая с лицевой стороны платья или блузы многократно прострачивается так, чтобы по плечу образовался рисунок — от простой сетки или ромбов до сложного орнамента, — это дает дополнительный декоративный эффект. Или же тщательно отделанные плечики козырьки накладываются по плечам сверху, прямо с лицевой стороны платья.

Подчеркивают линию плеч и расширяют их всевозможные сборки — «соты», «вафли», «буфы», которые располагаются на маленькой кокетке, напоминающей погон. Как они делаются, рассказывалось в «Работнице» № 9 за прошлый год

Меняется линия плеча, поиному оформляется ворот — и вот уже рукав, подчиняясь этим преобразованиям, приобретает иные объемы и очертания. Головка его теперь наполнена, объемна, но не слишком высока, верхняя часть свободная, широкая. Рекомендуются такие, например, варианты

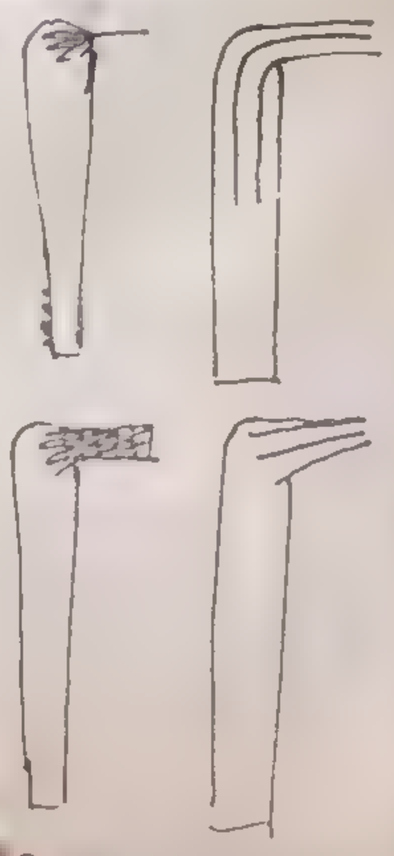
Широкую плечевую часть рукава — реглан набирают буфами, отчего она становится более плотной, а головка рукава приподнимается.

Объемная, прямая, граненая головка у втачного рукава образуется за счет врезанной прямоугольной детали вдоль его оката Такой рукав не требует посадки при втачке, что особенно удобно, когда ткань толстая, плотная

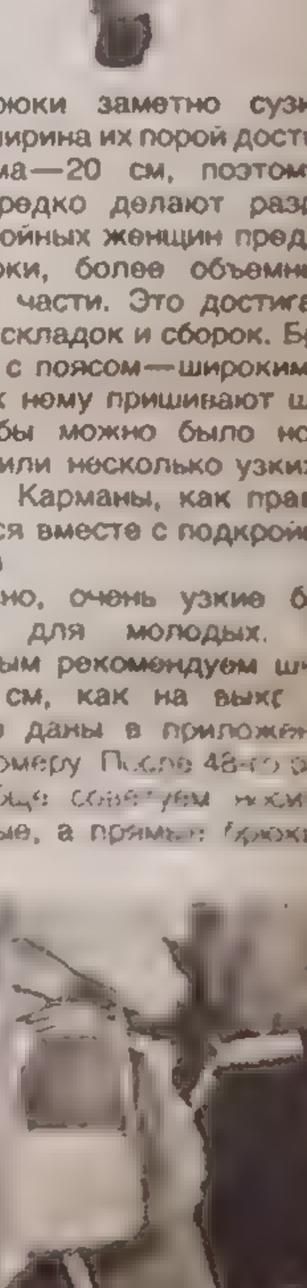
Или рукав с забавным названием «окорок»: широкий в верхней части, а к локтю постепенно сужающийся. Он хорошо получается из легких, тонких тканей. Возможен и реглан-погон, с длинными защипами, застроченными с изнанки, проходящими вдоль плеч и спускающимися книзу

Все чаще рукава кроятся по косой нити. Они могут быть и совсем узкими, по руке, или прямыми, свободными

У запястья рукав нередко заканчивается не манжетой, как раньше а застежкой на мелкие пуговицы.

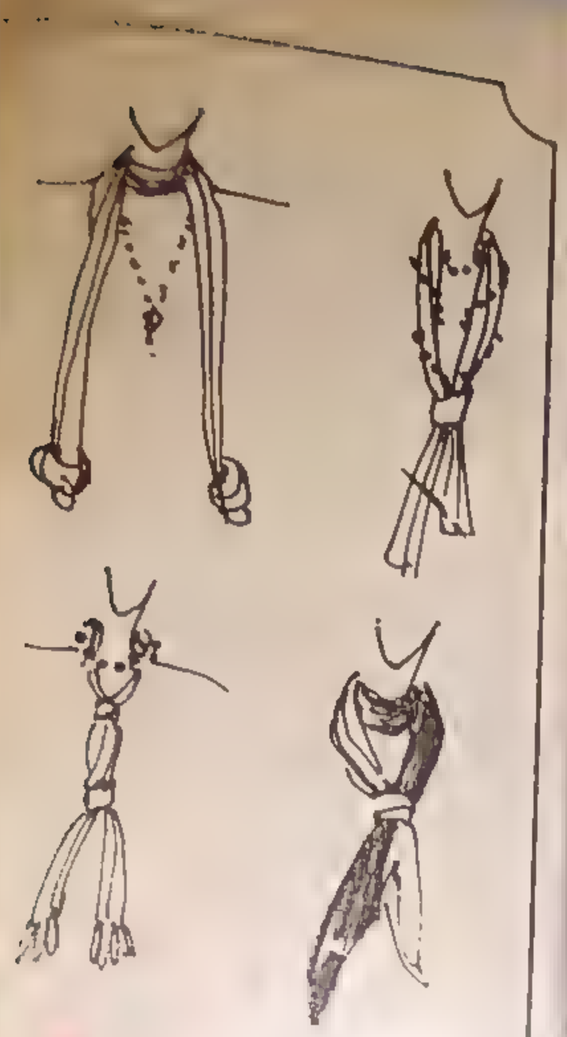


Среди последних предложений моды — очень длинный пояс. Он несколько раз обертывается вокруг талии, а концы его завязываются узлом или бантом спереди, сбоку. Такой пояс делают и из двух разных тканей.



Брюки заметно сузились книзу, ширина их порой достигает минимума — 20 см, поэтому по шву нередко делают разрезы. Для стройных женщин предлагают брюки, более объемные в верхней части. Это достигается за счет складок и сборок. Брюки шьются с поясом — широким или узким, к нему пришивают шлевки, чтобы можно было носить ремень или несколько узких ремешков. Карманы, как правило, делаются вместе с подкройными бочками

Конечно, очень узкие брюки хороши для молодых. Всем остальным рекомендуем шир[illegible] 22—24 см, как на выкр[illegible] которые даны в приложении к этому номеру После 48-го размера вообще советуем носить не суженные, а прямые брюки



Косынки, платки и шарфы
оживляют костюм, поэто-
му, видимо, и не выходят из
моды. Только вот носят их теперь
несколько иначе.

Длинный шарф, мягкий, тяну-
щийся, из трикотажа или вяза-
ный, надевают, закинув концы
назад, а потом перебросив их на
грудь и завязав.

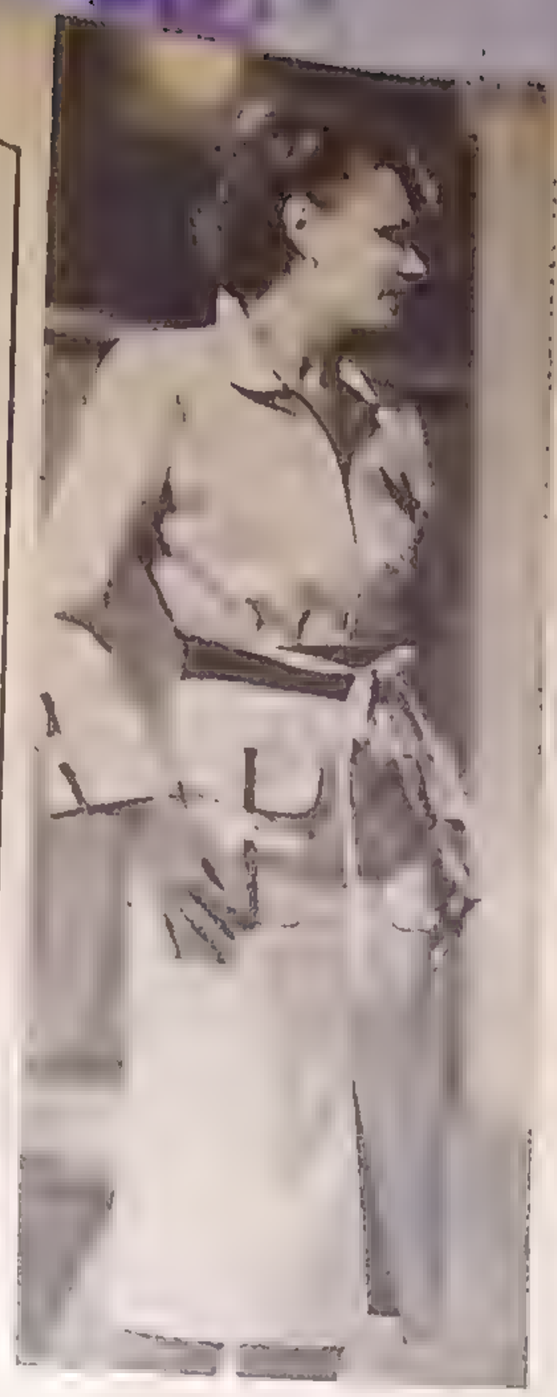
Если одежда без воротника,
шарф несколько раз обматывают
вокруг шеи, оставляя спереди
короткие концы. Их утяжеляют
узлами, делая по два-три подряд.

Если шарф из ткани платья или
блузы, концы его убирают в вы-
рез или носят как галстук, под
воротником. *Маленькие платки и
косынки завязывают «под горло»
и поворачивают узлом в сторону.
Большие накидывают на плечи,
высвободив воротник, и концы
завязывают на груди или сзади,
чуть выше талии (как шаль).*

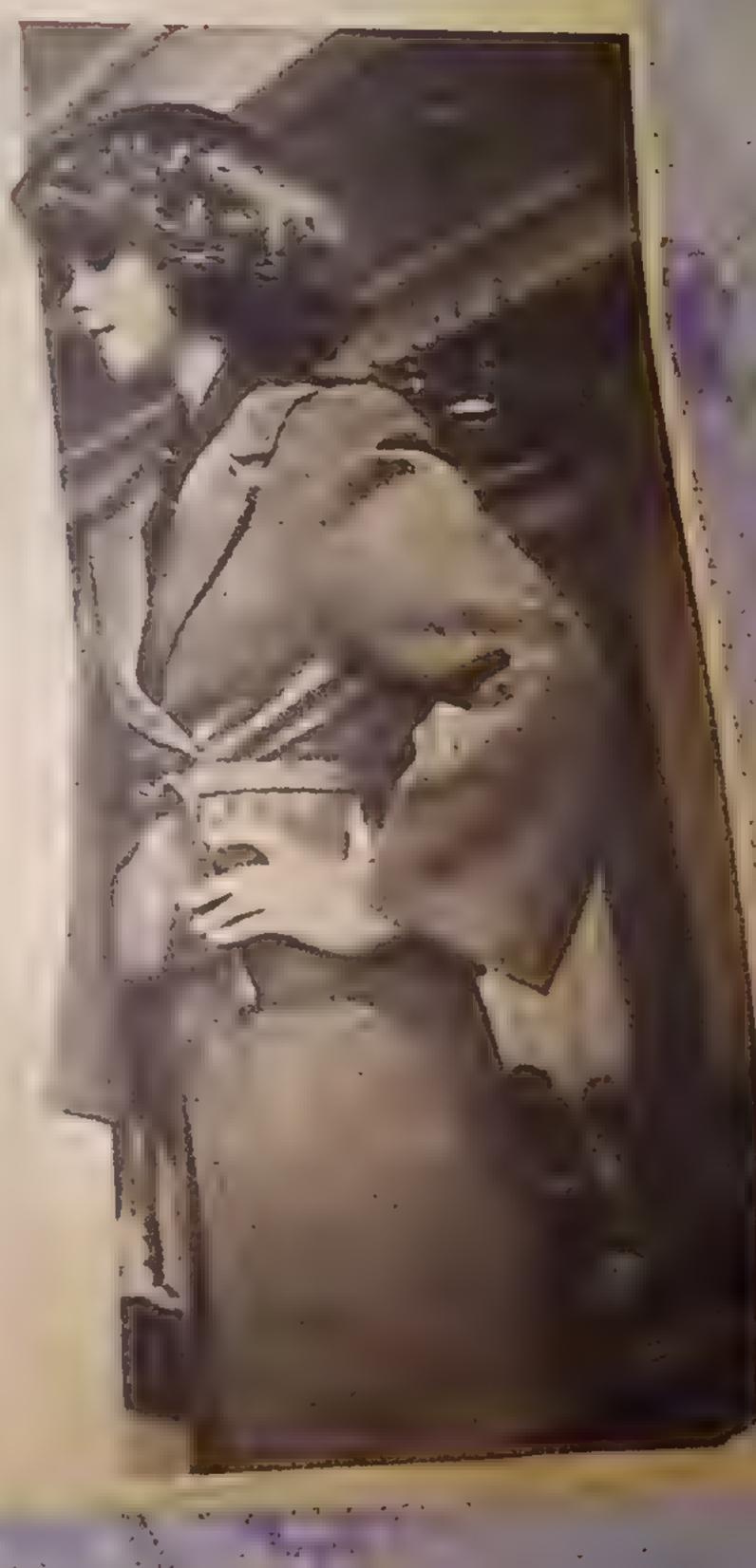
*Вновь модны кашне из тонкого
укна, фланели. Их носят, не
завязывая, под воротником и от-
и пальто, жилетов и шер-
платьев.*

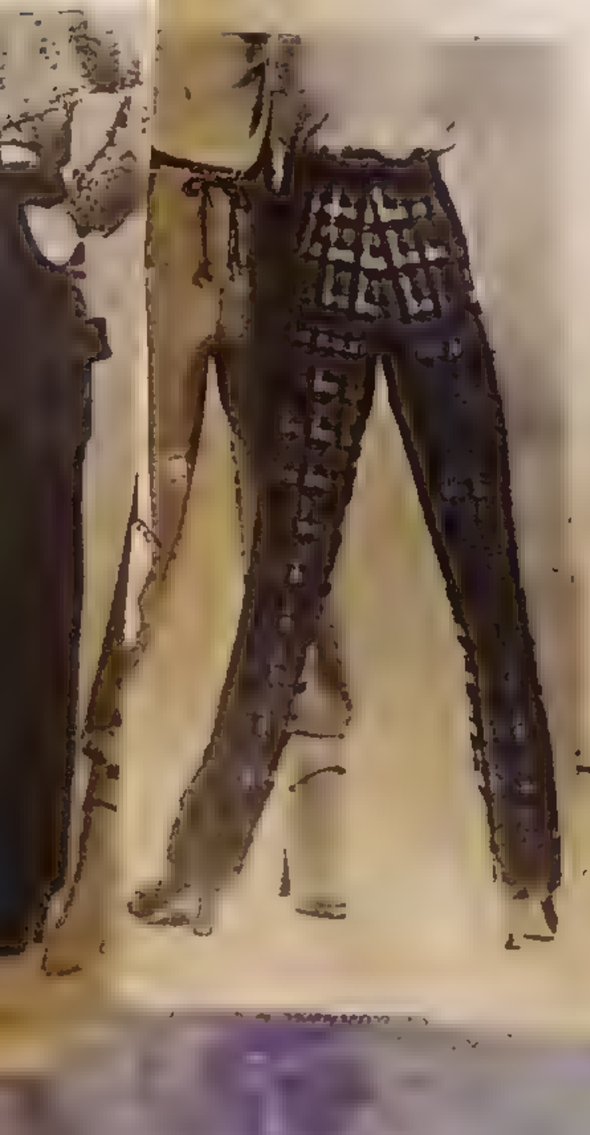
И. АНДРЕЕВА

Рисунки И. КРУТИКОВОЙ



Показывает
Общесоюзный
дом
моделей
одежды.





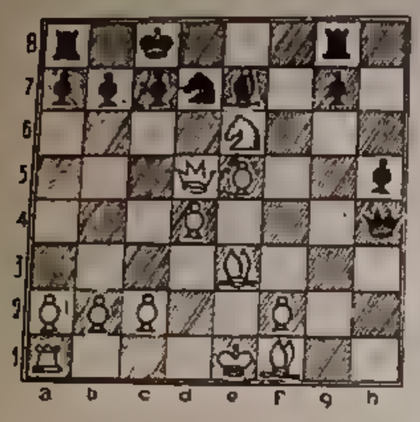
Отдел ведет международный арбитр, заслуженный тренер РСФСР, председатель женской комиссии Шахматной федерации СССР В. Н. ТИХОМИРОВА

Это вам, романтики!

Без сомнения, привлекательность игры в шахматы прежде всего в ее красоте, возможности подчас найти спасение в, казалось бы, безнадежном положении, вероятности проведения комбинаций, в корне меняющих ситуацию на доске.

Первые мастера древней игры были романтиками, они высоко ценили искусство комбинаций.

Вот взгляните хотя бы на такую позицию:

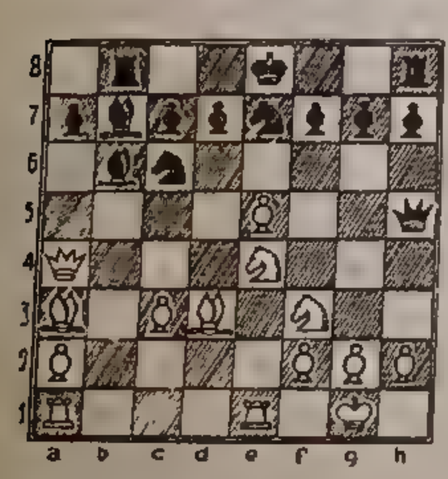


Игравший белыми первый из некоронованных чемпионов мира Франсуа Филидор не стал отыгрывать качество. Верный своей романтической натуре, он искал (и нашел!) отличную комбинацию, сразу изменившую ход борьбы.

17. Са6! Лb8 18. Фс6! Cd8 19. Cg5!, и черные сдались, так как после отхода их ферзя следует 20. С:d8, возобновляя угрозу мата на с7.

Неплохо, но ничего особенного, скажете вы. Но хочу подчеркнуть, что эта партия с Брюлем игралась в Лондоне в... 1789 году!

Из многих других примеров удивительной фантазии мастеров прошлого приведем окончание партии Андерсен—Дюфрень (Берлин, 1852 год).



Немецкий шахматист мог бы сыграть просто 17. Kg3. Он же предпочел рассчитать комбинацию, которая и позволила позднее назвать эту партию «неувядаемая».

17. Kf6+ gf 18. ef Лg8 19. Лad1 Ф:f3.

Кажется, черные уже контратакуют, но Андерсен только этого и ждал...

20. Л:e7+ ! К:e7 21. Ф:d7+!! Кр:d7 22. Cf5+ Кре8 23. Cd7+, и мат неизбежен. Редкий по красоте финал!

Когда хотят кого-то похвалить за прекрасную комбинацию, часто восклицают: «Сыграл, как Алехин!» Да, первый русский чемпион мира, по выражению знаменитого Капабланки, «вырос из комбинации и был буквально влюблен в нее...» Мы ограничимся лишь одним примером его раннего творчества.

Родзинский—Алехин, 1913 г.

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 d6 4. c3 Cg4 5. Фb3 Фd7 6. Kg5 Kh6 7. С:f7+.

Этот ход встречает блестящее опровержение, которое не просто было предусмотреть.

7. ...К:f7 8. К:f7 Ф:f7 9. Ф:b7 Kpd7! Начало решающей комбинации будущего чемпиона мира.

10. Ф:a8 Фc4! 11. f3 С:f3! 12. gf Kd4! Одну за другой черные жертвуют фигуры, угрожая матом на поле e2.

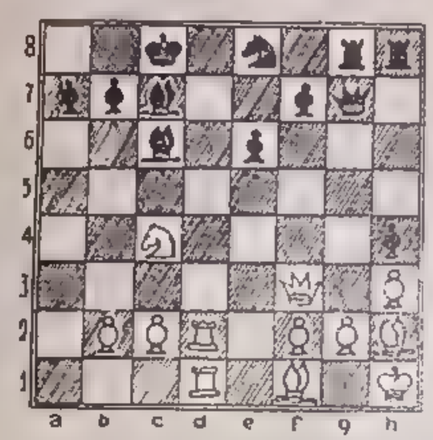
13. d3. (Не спасает и 13. cd Ф:c1+ 14. Кре2 Ф:h1, продолжая при материальном равенстве атаку).

13. ...Ф:d3 14. cd Ce7! 15. Ф:h8 Ch4X.

Да, романтики не всегда были правы в своих «фантастических» замыслах на доске. Но слава им, упрямо доказывавшим, что миф о «ничейной смерти» шахмат нелеп.

Творческие воззрения лучших из них взяли на вооружение советские шахматисты и шахматистки, чьими усилиями создана сильнейшая в мире шахматная школа.

В качестве домашнего задания предлагаем вам найти комбинацию в позиции соратника и ученика Чигорина, одного из первых советских мастеров, Ф. Дуз-Хотимирского.



В позиции на диаграмме Дуз-Хотимирский, проводивший в Туле сеанс одновременной игры «вслепую», объявил белыми мат в 7 ходов.

ПОЭЗИЯ

С полотна смотрит на нас совсем юная девушка. Может быть, в первый раз она надела платье с глубоким вырезом, уложила волосы во «взрослую» прическу. Взгляд ее черных миндалевидных глаз исполнен серьезности и внимания. Она смотрит в себя и в будущее. На какое-то мгновение она как будто проникла в тайное тайных жизни, узнала ту радость и горе, которые ей доведется испытать. Художника поразили глаза этого юного создания, поразил контраст между выражением чистоты и доверчивости не тронутого жизнью существа и этим всепониманием, всезнанием. Художник пишет портреты на глухом, плоском фоне, оттого голова девушки кажется будто вырезанной, выступающей из этого фона. Ни одна деталь не отвлекает внимания. Автор считает, что строгость и скромность письма лучше подчеркнут значительность простого лица, значительность неброской, но так глубоко задевшей его красоты...

История не донесла до нас никаких фактов ни о характере, ни о судьбе этой девушки. Известно только, что изображена на полотне (его относят к 40-м годам прошлого века) Елизавета Николаевна Милюкова, в замужестве Березина, дочь помещика Тверской губернии. По всей видимости, портрет был заказной. Ведь художник Григорий Сорока был крепостным помещика Милюкова. Естественно предположить, что помещик захотел иметь портреты членов своего семейства, оказав этим желанием честь крепостному мастеру. Для Сороки это была не только честь, но и удовольствие, потому что он был прирожденным художником и жил только тогда, когда брался за кисть. Надо отдать должное Милюкову: заметив эту склонность в своем дворовом человеке, он поощрял ее, считая, что очень прибавит себе весу в обществе, если будет иметь своего художника. Но при этом полагал, что художник может быть одновременно и скотником, и кухонным работником, и садовником. И не прощал Григорию, когда тот, замечтавшись, забывал напоить телят.

Неизвестно, как сложилась бы судьба Сороки, если б у него не появился заступник. Это был сосед Милюковых, знаменитый художник Алексей Гаврилович Венецианов. Он забирал Григория в свое имение Сафонково на целое лето, и для молодого художника наступала пора поистине сказочная. Мягкий и добрый по натуре Венецианов обращался с Григорием с обычной для себя сердечностью. Если и делал какие-нибудь замечания, то касались они исключительно живописных опытов Сор[illegible] Замечания эти ловились молодым [illegible]дожником с жадностью, он готов был учиться, не зная отдыха. А вечерами за столом в гостиной Венецианова собирались за вечерним чаем и беседой все домочадцы и ученики Венецианова. Большей частью ученики эти были из бедных сословий, они содержались художником за его счет. Наверное, никто из них в ту пору, включая самого Венецианова, не думал, что громче всех прославит его имя темноволосый юноша со светлыми блестящими глазами, неловко чувствующий себя в сюртуке с туго повязанным белым шейным платком, юноша, которого все называли не по фамилии, а по прозвищу—Сорока, хотя фамилия его по отцу была Савельев.

Венецианов приучал своих учеников правдиво отображать натуру, находить красоту в самых обыденных предметах, в простых людях, самых привычных пейзажах. Он не заставлял их бесконечно копировать гипсовые головы греческих богов и [illegible]цов, а приводил их на гумно или ток[illegible] просил писать как можно точнее

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного—250-11-72; международной жизни—250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания—250-12-30; семьи и быта, науки и атеистической пропаганды—250-11-93; художественного оформления—212-14-13; писем—250-57-38; массовой работы—250-44-80, зав. редакцией—212-20-39.

Сдано в набор 23.11.79.
Подписано к печ. 17.12.79. А 01028
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13 070 000 экз.
(1-й завод: 1—9 961 550 экз.).
Изд. № 217. Заказ № 1582.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Оформление художника Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор Н. И. МАКАРОВА.

На первой странице обложки: Плакат «Олимпиада-80». Художник Ядамсурэнгин Уржинэз (МНР).

В приложении к этому номеру: вязание оренбургского платка; выкройка женских брюк.

РАЗВОДИТЕ КРОЛИКОВ!

«Мы завели кроликов, а ухаживать за ними не умеем»,—пишут супруги Марковы из Брестской области. О том же и письма других читателей: Лимачевых из Дятькова, Симагиных из Бутурлиновки, Коли Грищенко из села Слободка.

Кролики—многоплодные животные. В течение года от одной самки можно получить от 25 до 50 крольчат, а то и более. Они удваивают свой вес за шесть дней, к месячному возрасту вес [illegible] увеличивается [illegible] животного примерно в 10 раз. С пятимесячного возраста самки кролика приносят потомство.

Кроличье мясо очень полезно, оно обладает повышенным содержанием полноценного белка и является незаменимым продуктом для детей, для больных гастритом, колитом, сахарным диабетом, гипертонией и другими болезнями.

Это мясо очень вкусно. Кролик жареный, тушеный, фаршированный, шпигованный салом, запеченный в духовке; рагу и жаркое из кролика—каждое из этих блюд настоящее украшение праздничного стола.

Мех кролика дешевый и красивый. Шкурки принимают в заготовительных пунктах потребкооперации в обмен на некоторые товары, выделанные шкурки кроликов или за деньги. Цены на мясо приравнены к ценам на телятину.

Кролики сравнительно нетребовательны к условиям содержания, имея густой мех, не нуждаются в теплом помещении, питаются дешевыми кормами. Кроличий навоз является ценным органическим удобрением.

Существует несколько систем содержания кроликов: клеточное, полувольное, загонное. Самым удобным является клеточное. Для строительства клеток используются отходы тарного производства, фанера, ящики. Для удобства обслуживания клетки устанавливаются на деревянных стояках на расстоянии 60—80 см от земли. Индивидуальные клетки для взрослых кроликов должны соответствовать следующим ориентировочным размерам: длина—100—110 см, ширина 60—70 см, высота 45—60 см. При расчете размеров групповой клетки исходят из площади не менее 0,2 кв. м на одну голову (при содержании на сетчатом полу) и не менее 0,3 кв. м на сплошном деревянном полу.

Сетка для пола берется металлическая, с размером ячеек 17 мм × 17 мм или 20 мм × 20 мм. Если клетки построены со сплошным деревянным полом, то поверх него набивают рейки шириной 20 мм на расстоянии 1,5 см друг от друга—это предохранит кроликов от сырости и грязи.

В клетках для взрослых кроликов нужно отделить третью часть клетки со сплошным полом—маточник. В него проделывают лаз на высоте 10—15 см от пола, шириной 17 см и высотой 20 см. В оставшейся кормовой части устраивают деревянные кормушки, поилки из оцинкованного железа.

Кормят кроликов клевером, люцерной, сладким люпином, викой, овсом, горохом (освобожденными от колосьев и стручков стеблями); можно давать ботву моркови, свеклы, листья капусты, корнеплоды, картофель, силос. Картофель лучше скармливать в вареном виде в смеси с отрубями. Необходимы животному и сено различных трав и веточный корм. Ветки ольхи и дуба давайте только при поносах.

Из пищевых отходов кроликам годятся вареные овощные очистки, остатки супов, каш, куски хлеба. Если пищевые отходы жидкие, их замешивают отрубями. Можно добавлять в пищу кроликам рыбную и мясо-костную муку, но в небольших количествах. Кормящим самкам—молоко, обрат (50 г в сутки).

Минеральные добавки особенно нужны молодняку, беременным и кормящим самкам, не повредят они и остальным кроликам. Необходима кроликам поваренная соль—по 1 г взрослым и по 0,5 г молодняку—в сутки в растворенном виде, в кормах; немного мела.

Зимой и ранней весной нужна кроликам и витаминная подкормка: например, 1—2 г рыбьего жира. Дают также зелень проросшего гороха, овса, клевера. Суточная норма—15 г. Можно давать также ветки сосны, ели.

Кормить кроликов следует в определенное время дважды в сутки. Сукрольных и кормящих самок, а также крольчат моложе трех месяцев—трижды в сутки. Нельзя скармливать свежескошенную траву. Надо ее чуть привялить. Иначе животные будут болеть, возможен даже падеж.

Беременность у самок длится 27—34 дня. Во вторую половину беременности следует оберегать их от лишнего беспокойства, шума. Если самку все же приходится в этот период брать в руки, надо обязательно осторожно поддерживать живот. Окролы происходят обычно ночью. Перед этим крольчихи испытывают сильную жажду—надо следить, чтобы в их клетках в эту пору всегда была чистая вода.

Крольчата рождаются голыми, слепыми, вес их около 40—60 граммов. У нормальных новорожденных тугое брюшко, они лежат спокойно, не пищат.

Взрослых кроликов лучше всего забивать в ноябре—декабре, когда полностью закончился период осенней линьки.

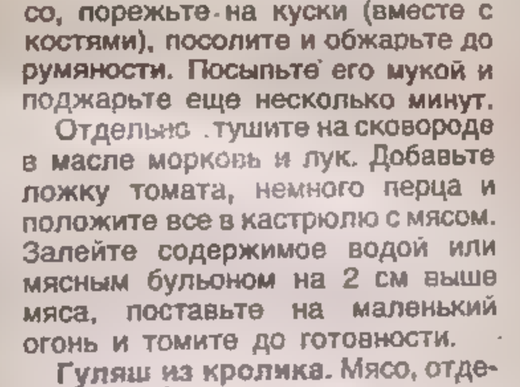
Л. КАЛИНИНА,
зоотехник

БЛЮДА ИЗ КРОЛИЧЬЕГО МЯСА

Рагу из кролика. Промойте мясо, порежьте на куски (вместе с костями), посолите и обжарьте до румяности. Посыпьте его мукой и поджарьте еще несколько минут.

Отдельно тушите на сковороде в масле морковь и лук. Добавьте ложку томата, немного перца и положите все в кастрюлю с мясом. Залейте содержимое водой или мясным бульоном на 2 см выше мяса, поставьте на маленький огонь и томите до готовности.

Гуляш из кролика. Мясо, отделенное от костей, нарежьте кусочками, посыпьте солью, перцем, обжарьте в разогретом масле. Потом на сковороду добавьте мелко нарубленный лук, подрумяньте, обсыпьте мукой и пожарьте еще несколько минут. Сложите все в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды, добавьте лавровый лист, ложку томата и тушите на слабом огне до готовности.



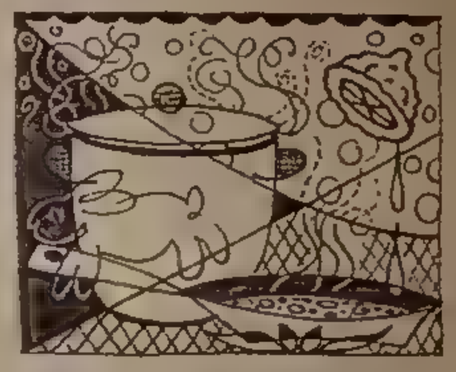
Суп из кролика. В дело пойдут и голова, и печень, и сердце, и легкие. Добавьте переднюю часть тушки. Все это почистить, вымыть, порезать, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить. Добавить нарезанные крупной соломкой морковь, петрушку, лук, варить еще минут 10, затем положить картофель и держать на огне до его готовности.

Рассольник из кролика. Тушку разрубить на куски, варить минут 40, затем добавить петрушку, морковь, лук (слегка обжаренные). Вареное мясо вынуть, а в бульон положить подготовленную (распаренную) перловую крупу, лавровый лист, картофель, нарезанные соленые огурцы, перец. После этого варите еще полчаса, добавьте мясо и дайте закипеть.

Заливное из кролика. Лучше возьмите кроличьи окорока. Залейте их холодной водой, добавьте лук, соль, перец, морковь—все по вкусу—и варите при слабом кипении до готовности. Потом бульон процеживают, кладут желатин (на 1 л воды 60 г желатина, размоченного в 80 г воды), бульон доводят до кипения, снова процеживают через плотную салфетку, охлаждают. Мясо нарезают, кладут на блюдо, украшают зеленью, яйцами, кружками моркови, лимона, заливают холодным желе и дают застыть.

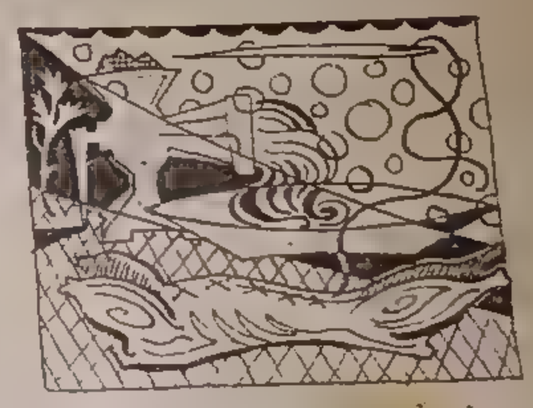
Крольчатина с салом. Сало и кроличье мясо берут в равных частях. Пересыпать перцем, солью, поставить кипятить в течение четырех часов. Вынуть мясо, отделить его от костей, растолочь в ступке. Разложить в горшочки (можно добавить чеснок), залить салом, дать застыть.

Плов из кролика. Высыпьте стакан промытого риса в полтора стакана кипятку, дайте набухнуть. Кусочки мяса замочите на два часа в столовом уксусе, а потом, посолив и поперчив, обжарьте. Когда мясо подрумянится, добавьте к нему мелко нарезанные лук и морковь, пожарьте вместе. Затем переложите мясо с овощами в кастрюлю, положите туда же рис (рис—снизу, мясо—сверху), залейте водой так, чтобы она только покрывала мясо, закройте крышкой, ставьте на слабый огонь и тушите до готовности.



Кролик паровой. Куски кроличьего мяса по 100 г сварить в подсоленной воде с кореньями (петрушка, морковь, сельдерей). Мясо вынуть, бульон уварить до половины объема, заправить 2 чайными ложками муки, поджаренной на сливочном масле, прокипятить еще раз. В полученный соус можно отжать четверть лимона. На гарнир подают рис.

Шашлык из кролика. Разрезанную на 4 части тушку положите в маринад на 12 часов, потом оботрите ее, нашпигуйте салом. Режьте на мелкие куски (по 40 г), нанижите на специальные шампуры или металлические вязальные спицы вперемежку с кусочками лука и жарьте. Жарить надо над тлеющими древесными углями, на которых лежит решетка.



Кролик фаршированный. Фарш делают из пропущенного через мясорубку кроличьего мяса, почек, печенки, поджаренных лука, моркови, намоченной в молоке булки. По вкусу кладут соль, перец, сметану, шпиг, яйцо. Все хорошо перемешать. Набить фаршем и зашить тушку белой ниткой. Жарить в духовке на противне, смазанном маслом, или в гусятнице, поливая жиром и выделяющимся соком. Когда тушка будет обжарена, добавить туда же морковь, лук, картофель, влить немного воды и снова жарить. Подавать нарезанным на куски. Гарнир лучше всего брусника с яблоками.

* * *

Чтобы мясо кролика было более вкусным, его кладут до употребления на 1—2 дня в холодную воду либо на тот же срок оставляют в маринаде. Маринад варят как для заливки овощей, кролика кладут в холодный маринад.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Вы опрокинули флакон «зеленки» или чернил на светлый полированный стол. Не огорчайтесь. Промокните жидкость, а потом сотрите пятно обыкновенной ученической карандашной резинкой, которая не портит полированную поверхность. Чернильная резинка для этого не годится, ею можно пользоваться лишь для удаления пятен с эмалированных поверхностей.

Потемневшую от длительного пользования эмалированную посуду можно отбелить персолью. В кастрюлю, наполненную горячей водой, положите одну таблетку (или чайную ложку) персоли и кипятите около часа, после чего тщательно вымойте горячей водой.

Если вдруг ваша керамическая ваза начнет протекать, не огорчайтесь: дело это поправимое. Налейте на дно ее немного любого лака и кисточкой распределите по стенкам. Образуется плотная, непромокаемая пленка.

Платяная щетка с очень мягкой щетиной станет жесткой, если подержать ее в растворе квасцов.

Кусок сахара, брошенный в заварной чайник до того, как туда нальют кипяток, сделает чай более ароматным и крепким.

В магазинах самообслуживания овощи и фрукты часто продаются расфасованными в нейлоновые сетки. Не выбрасывайте сетки, а сделайте из них мочалки для мытья посуды.

У вас в доме много грампластинок. Помните: главный враг пластинок — пыль. Каждый раз, доставая пластинку из конверта, протирайте ее чуть влажной мягкой и обязательно чистой тряпкой. Берите пластинку только за края. Иглу проигрывателя ставьте не на запись, а на дорожку, где еще нет записи.

Никелированные вещи, краны в ванной, кастрюли можно освежить, протерев уксусом с солью.

На поверхности утюга нередко остаются частички крахмала. Не соскабливайте их ножом, лучше протрите тряпочкой с мелкой солью.

ОСТОРОЖНО, ИГОЛКА!

Не бросайте иголку где попало. Храните ее с ниткой — так она заметнее и ее легче отыскать.

Каждый раз, начиная шить, пересчитайте иголки и булавки. Окончив работу, проверьте, все ли на месте. Недосчитаетесь иголки — ищите ее тут же, пока не забыли.

Хорошо, если в доме есть магнит или намагниченные ножницы — ими легче подобрать с пола оброненные иглы или булавки.

Никогда не держите иголки и булавки в зубах. Нечаянный вдох — и иголка проглочена.

Откажитесь от привычки вкалывать иголки в одежду. Сделайте для них специальную ватную подушечку — ее можно надевать, как часы, на руку, чтобы при примерке иголки были поблизости. Можно держать ее и на столе.

Никогда не втыкайте иголки в кресло, диваны, не оставляйте на обеденном столе. Это тем более опасно, если в доме дети.

Не шейте в автомобиле, поезде, автобусе. Неожиданный толчок — иголка уколет палец или, чего доброго, поранит глаз.

Обязательно пользуйтесь наперстком.

Не отвлекайтесь при работе, игла может сломаться о пуговицу или слишком толстый шов.

На первой странице обложки: «Хлеб земли целинной». Фото А. Мартиросьяна.

К этому номеру дается бесплатное приложение — «Женская одежда. 1979 год», шахматная школа и чертежи выкроек женской одежды.

Оформление номера В. В. ГОРТИНСКОГО.

Технический редактор О. Н. ГОЛОВИНА

В ЗИМНИЙ ДЕНЬ

Особенности труда работников сельского хозяйства таковы, что в большинстве случаев они работают на открытом воздухе, часто невзирая на неблагоприятную погоду.

Многие женщины убедились: мороз и ветер гораздо сильнее высушивают кожу, чем самое жаркое солнце. От длительного воздействия низкой температуры, повышенной влажности, резкого ветра появляются сухость и повышенное шелушение кожи лица, образуются морщины, наступает преждевременное ее старение. Мороз вызывает и сужение (спазм) сосудов кожи, а в теплом помещении происходит их расширение. Такая «игра сосудов» может привести к застойной красноте, синюшности, на коже носа, щек могут остаться заметно расширенные сосуды. Особенно подвержена этим нежелательным изменениям сухая тонкая кожа, чувствительная к температурным колебаниям. На губах могут возникать трещины, чаще всего у тех, кто по привычке облизывает губы.

Как предупредить неблагоприятное воздействие холода? Закаливайте кожу.

Ежедневно, лучше на ночь, умывайтесь теплой, а затем холодной водой. Жирную, пористую кожу лица после умывания рекомендуем протирать камфарным спиртом, сухую — подсолнечным маслом (любым растительным или косточковым), сливками или жидкими эмульсионными кремами «Молочко», «Огуречный», «Миндальный», «Персиковый».

Перед выходом на улицу никогда не умывайтесь. Если необходимо, то сделайте это за час, пользуясь водой комнатной температуры. Мороз не доставит вам неприятностей, когда смажете лицо свиным салом или гусиным жиром (мелко нарезанное сало или жир растапливают в маленькой кастрюле, помещенной в бо́льшую с кипящей водой, затем сливают в стеклянную баночку и дают остыть).

Собираясь выйти из дому в мороз, не наносите на кожу лица питательные, смягчающие и особенно увлажняющие кремы (вода, содержащаяся в них, испаряясь, способствует усилению охлаждения). Пудрой пользоваться можно. Губы полезно смазать гигиенической бесцветной жирной помадой.

СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА

Особого ухода зимой требуют руки. Не мойте их перед выходом на улицу, носите теплые варежки или перчатки. На ногах должна быть теплая обувь или шерстяные носки. Длительное или частое воздействие холода на кисти рук и стопы ног может привести к заболеванию.

Если кожа рук стала сухой, появились трещины, сделайте горячие 10—15-минутные мыльно-содовые ванночки (чайная ложка питьевой соды на литр мыльной воды), затем смажьте кремом. Имейте в виду: в яркий солнечный морозный день могут появиться пигментные пятна или веснушки. В этом случае вам помогут фотозащитные кремы «Луч» или «Щит», но смазывайте только те участки лица, которые чувствительны к солнечным лучам. Можно также нанести пудру.

Вы вернулись с улицы домой — умойтесь прохладной водой и, не вытираясь (с водой кремы лучше всасываются), нанесите на кожу лица и шеи любой смягчающий крем, соответственно типу вашей кожи: для сухой — «Аленушка», «Алоэ», «Березка», «Вечер», «Наташа», «Ромашковый», для жирной — «Идеал», «Виктория», «Прелесть» «Томатный». Через 15—20 минут снимите, как промокашкой, остатки крема бумажной салфеткой. Такие маски хорошо освежают кожу, снимают сухость и шелушение.

Если появился кожный зуд, сделайте настой из льняного семени или ноготков (календулы), ромашки, мяты или подорожника. Одну столовую ложку любой из названных трав залейте $^1/_2$ стакана горячей воды, добавьте картофельную муку и размешайте до густоты сметаны. Маска наносится на 15—20 минут, смывается теплой, затем холодной водой. При шелушении полезны маски из овсяных хлопьев (геркулеса), льняного семени.

Согласитесь: в зиме есть особая прелесть и очарование. А вот и маленький ее сюрприз. У кого увядающая, бледная кожа, очень полезны протирания снегом. Наберите в холщовую салфетку или полотенце две пригоршни снега, концы салфетки закрутите (чтобы снег принял форму колобка) и среднюю часть салфетки со снегом плотно приложите к лицу, шее, векам и подбородку. Продолжайте эту процедуру 3—4 минуты, на разных участках лица, пока не почувствуете холода. Протирания снегом рекомендуем делать 2—3 раза в неделю (сухую кожу предварительно смазывайте питательным кремом), они оказывают хорошее тонизирующее действие на кожу, улучшают ее цвет.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
Московского
НИИ косметологии
Министерства
здравоохранения РСФСР

Главный редактор И. А. КОБЧИКОВА. Редакционная коллегия: И. П. АЛЕКСАНДРОВ (ответственный секретарь), Г. Е. БУРКАЦКАЯ, В. Я. ЕВТУШЕНКО, Л. А. ЗЕМЛЯННИКОВА, О. П. КОЛЧИНА, Э. Л. НИКИТЕНКО, Л. Е. ПИШЕНИНА, Н. Е. ПИЦЫК (зам. главного редактора), Е. М. СЕРГЕЕВА, Л. К. СКОРНЯКОВА, В. Я. ЧИСТЯКОВА.

Адрес редакции: 101460. Москва. А-15. ГСП-4. Бумажный проезд, 14. №№ телефонов: 253-35-35; 253-39-48.

Сдано в набор 14.11.78. Подписано к печати 12.12.78. А 01438. Формат 60×90 $^1/_8$. Глубокая печать. Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 8,56
Тираж 6500000 экз. (1-й завод: 1—5705600 экз.). Изд. № 43. Заказ № 3137.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.
125865. Москва, А-47. ГСП, ул. «Правды», 24.

Школа для мам

в глаза», бабушкиных при-
сказок, маминой ласки —
всего, что испокон веков со-
ставляло сладость детства...

Врачи-психоневрологи, к
сожалению, сейчас все чаще
замечают нервно-психиче-
ские расстройства у до-
школьников, учеников пер-
вых классов. Одной из при-
чин этого они считают эмо-
циональное, душевное оди-
ночество ребенка, дефицит
общения с родителями, де-
фицит доброй, простой, все-
понимающей и всепрощаю-
щей ласки.

Нервный ребенок требует особого терпения, с ним нелегко. Но ведь без труда и терпения не вырастишь даже цветок, куст, дерево! Как же вырастить человека, если хочешь, чтобы он стал добрым, щедрым, открытым, смотрел на мир светло и радостно?

Д. ОРЛОВА

ском насморке, кашле, астматическом бронхите, который, если вовремя не захватить, может привести к тяжелому заболеванию — астме.

Ребенок-аллергик должен находиться под наблюдением врача-специалиста, все указания которого нужно четко выполнять. Я же хочу предложить два рецепта, которые при астматическом бронхите смягчат кашель, облегчат дыхание, а если набраться терпения и провести весь курс лечения — дадут отличные результаты.

Чайную ложку семян конопли измельчить, прокипятить в стакане молока, процедить и отжать. Принимать по четверти стакана молока перед едой 2 раза в день малышам, 4 раза в день — детям старше восьми лет в течение 2—3 месяцев.

И второй рецепт: во время цветения сирени соберите листья с дерева, высушите их и заваривайте вместо чая. Поверьте, сиреневый чай ароматный и вкусный, а уж пользу его вы оцените сами.

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
врач-педиатр.

Кладовка

«ЗВЕЗДА» ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ

Занятие 3-е

Фото 11

Фото 12 а

Фото 12 б

Занятия хатха-йогой, как и изученные нами в прошлом году ушу, отличаются тем, что упражнения должны следовать одно за другим, по возможности без перерыва. Мы с вами изучаем их постепенно, «порциями», но не забывайте, пожалуйста, по мере освоения новых упражнений присоединять их к уже известным, чтобы получался единый комплекс. Это очень важно для эффективности воздействия хатха-йоги на организм. Потому и продолжаем в каждом очередном занятии нумерацию упражнений. Итак, упражнение

9. Встаньте на корточки, колени широко разведите, таз поднимите повыше. Руки положите на бедра или на колени, если будет трудно сохранить равновесие, можно держаться за опору. Начинаем делать медленные движения тазом вперед-назад, 10 раз. Теперь эти же движения, но в быстром темпе. Отдохните, выпрямив ноги, руки «по швам», сделайте 2—3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение еще 2 раза. Когда совсем освоите, увеличьте число движений.

10. Проделайте те же движения тазом, но в положении лежа на боку — сначала на правом, потом на левом. Втягивайте живот, когда таз идет назад, расслабляйте при обратном движении. Отдохните, лежа на животе, и повторите движения.

11. Сядьте на пол, левую ногу вытяните вперед, правую согните в колене, обхватите двумя руками, притяните к себе и постарайтесь коснуться носком лба, подбородка, груди. Выпрямите ногу, встряхните обе ноги, «помассируйте», то есть потрите их об пол, и повторите упражнения. Затем то же — левой ногой (фото 11).

12. Поза «звезды». Сядьте на пол, соедините ступни, руками возьмитесь за щиколотки (фото 12а). Вдохните. С выдохом, взявшись за стопы, наклонитесь вперед как можно ниже, задержитесь в этой позе, стараясь задержать дыхание не менее чем на 10 секунд (фото 12б). Вернитесь в исходное положение, отдохните несколько секунд и повторите упражнение еще 2—3 раза, постепенно доведя число повторений до 5—7 раз. Расслабьтесь, лежа на спине.

Поза «звезды» способствует уменьшению веса, укрепляет мышцы живота, помогает «подтянуть» его.

А теперь хочу ответить на вопрос, который очень часто встречается в ваших письмах, дорогие читательницы: можно ли заниматься оздоровительной гимнастикой, в частности хатха-йогой, в «больные дни»? Ведь многие женщины в эти дни чувствуют себя плохо, ощущают слабость, боль в низу живота, становятся раздражительными, склонны к слезам... Проведенные учеными исследования доказали, что занятия физической культурой не только не вредят, но облегчают состояние женщин. Дело в том, что во время месячных происходят изменения в организме, в частности задержка жидкости в клетках и между ними. Избыточная жидкость давит на нервные центры мозга, вызывая головные боли, боли в пояснице, подавленное настроение. Физическая нагрузка, разумеется, посильная, помогает вывести избыток жидкости вместе с потом, уменьшить содержание соли в организме, что также благотворно влияет на самочувствие. Поэтому в период перед началом месячных не стоит прекращать занятий, а в «больные дни» замените лишь упражнения хатха-йогой на легкие физические упражнения для растягивания, сгибания и разгибания суставов. Исключите и прыжки. Впрочем, все эти рекомендации в достаточной мере индивидуальны: организм сам подскажет, менять ли режим тренировки, все зависит от вашей физической подготовленности. Следует помнить и другое: сильные, подвижные мышцы брюшной полости куда менее подвержены спазмам во время «больных дней», чем мышцы слабые, нетренированные. Так что регулярными занятиями гимнастикой вы облегчите свое состояние и сделаете «больные дни» менее болезненными.

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист
Московской школы
оздоровительных гимнастик.

Конкурс Конкурс Конкурс

ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

Каждый день почта приносит новые и новые письма наших читательниц, захотевших принять участие в конкурсе на лучшее «фирменное» блюдо из овощей. Среди рецептов так много интересных, оригинальных, доступных в приготовлении, что хотелось бы напечатать их все! Потому мы и продлевали наш конкурс уже дважды. И все-таки, как ни жаль, пришла пора подводить его итоги и называть победителей. Сегодня — последняя конкурсная публикация присланных рецептов. Но не спешите «прощаться» с конкурсом: все письма мы бережно сохраним и наиболее интересные рецепты будем продолжать публиковать.

Сердечно благодарим всех, написавших нам! Ждем новых рецептов!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

ОКРОШКА С... ЯБЛОКАМИ

Такое популярное блюдо, как окрошка, у нас в семье делают так. Яблоки, огурцы и редиску шинкуем, добавляем соль, горчицу, мелко нарезанные лук и укроп, перемешиваем, раскладываем в тарелки и заливаем холодным кефиром. Посыпаем рубленой зеленью, заправляем сметаной. Вкусно!

На 3 свежих огурца — 3 столовые ложки лука и укропа, 10 редисок, 1—2 яблока, половину стакана сметаны, полтора литра кефира. Горчица, соль — по вкусу.

Ольга Ивановна КНЯЗЕВА,
Луганская
область.

СУП-СЛОЕНКА

Четырехлетний сынишка Женечка, попробовав новое блюдо, воскликнул: «Это же папина сказка!» Дело в том, что отец всегда рассказывает ему на ночь сказку, тут же сочиняя ее, да так, чтобы в сказке были собраны все известные сказочные герои — получается этакое «ассорти» из множества знакомых историй и в то же время совершенно новая сказка! Так и наш суп: все продукты обычные, а вкус особый.

Итак, наливаем на дно сотейницы 200 г подсолнечного масла, обжариваем в нем до золотистого цвета нарезанную среднюю луковицу, затем режем сверху 3—4 спелых помидора. Слои не перемешиваем! Следующий слой — половина кочана шинкованной свежей капусты, посыпанной половиной чайной ложки соли. Затем 4 сладких перца, очищенных и нарезанных кольцами, поверх — 3—4 нарезанные картофелины, затем нарезанных кубиками 2 молодых кабачка и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь.

Для приправы берем лавровый лист, перец черный молотый, соль, 2 столовые ложки подсолнечного масла.

Ставим на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, заливаем горячей водой, прибавляем огня, доводим до кипения.

Не размешивая, аккуратно выкладываем слоенку в тарелки, заливаем бульоном, добавляем сметану, посыпаем рубленой зеленью.

Может быть, кому-то мой рецепт понравится. Мне-то очень многие рецепты, которые присылают вам участницы конкурса, пришлись по душе. Лето на пороге, буду их «дегустировать»!

Вероника ПАЧКОВА,
Харьковская область.

«ВЕСЕННЯЯ УЛЫБКА»

Так мы назвали наше семейное фирменное блюдо. Хотим вам посоветовать: приготовьте, это вкусно.

Берем килограмм очищенных арбузных корок, крупную свеклу, 4—5 яблок, мелко нарезаем. Добавляем стакан сметаны, стакан молока, 3 стакана муки, 100 г размягченного маргарина. Хорошо перемешиваем, добавляем соли и сахара по вкусу, поливаем соусом. Его делаем так: столовую ложку сливочного масла растираем со столовой ложкой муки, на слабом огне доводим до кипения, разбавляем стаканом бульона или молока, добавляем 2—3 ложки томатной пасты, еще раз доводим до кипения.

На полчаса ставим подготовленную смесь в горячую духовку, подаем с укропом, ревенем, петрушкой.

Н. А. ШУХРИНА,
Приморский край.

ГРЕНКИ С ОВОЩАМИ

Хозяйка я молодая, мне всего 22 года. Может, опыта и маловато, зато готовить очень люблю! С особенным удовольствием «изобретаю» какие-нибудь оригинальные блюда. Например, гренки с овощами.

На 2 батона — 300 г моркови, маленький кочешок цветной капусты, кабачок, 500 г молодого картофеля, банка зеленого горошка, 4 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, немного масла.

Все овощи отвариваю, протираю через сито или натираю на мелкой терке. Добавляю зеленый горошек. Отдельно растираю сырые желтки с маслом, всыпаю сухари, солю, добавляю взбитые в пену белки и, осторожно перемешивая, заправляю овощи. Выкладываю горкой на обжаренные с двух сторон ломтики хлеба, посыпаю сверху рубленой зеленью, если найдется кусок сухого сыра — натираю и посыпаю гренки сверху, запекаю в духовке на среднем жару. Гости едят с аппетитом!

Надя КСЕНОФОНТОВА,
поселок Ленинский,
Таджикская ССР.

ПИРОГИ СО СВЕКЛОЙ

Никогда не пробовали пироги со свекольной начинкой? Советую! Тесто делаю, как обычно, дрожжевое, а вот для начинки беру 2 килограмма красной столовой свеклы, натираю на мелкой терке, выжимая сок через марлю. Оставшиеся отжимки сушу в печи — лучше всего в русской, но можно и в обычной духовке, только не забывайте перемешивать, чтобы не подгорела, а подсохла равномерно. Из этого количества свеклы получится примерно 300 г сушеной. Отжатый сок кипячу, заливаю им сушеную свеклу, даю разбухнуть, заправляю сахаром и солю по вкусу.

Можно насушить свеклы для начинки пирогов впрок. Тогда, если сок не сохранился, можно замочить ее любым вареньем или стаканом густого сахарного сиропа.

С такой начинкой пироги хороши закрытые, чтобы сок не вытекал, и есть их особенно вкусно горячими, можно со сметаной.

Еликонида Ивановна ЮЖАКОВА,
село Южаково,
Свердловская область.

«ДЕД МОРОЗ»

Дети очень любят всякие необычные блюда, едят с аппетитом. Вот мы и готовим наших «Дедов Морозов» и летом, и зимой, когда в доме есть свежие помидоры.

Верхушку помидора срезаем, ложечкой вычерпываем середину, кладем в углубление взбитую густую сметану. Снова накрываем помидор верхушкой, а поверх нее кладем немного сметаны, можно украсить эту «шапочку» веточкой петрушки или укропа.

Такую же забавную фигурку можно сделать из свежего огурца, срезав оба кончика.

Наташа КОМНАЦКАЯ,
г. Красноярск.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА

Она подходит ко всем блюдам из мяса, птицы, рыбы, хороша и как самостоятельное блюдо.

Килограмм очищенной моркови или свеклы натираем на крупной терке. Отдельно готовим маринад: 4—5 столовых ложек уксуса, 3 столовые ложки сахарного песка, чайная ложка соли, полстакана подсолнечного масла, большая головка чеснока (дольки очистить и измельчить), 10 измельченных ядер грецких орехов, 2 чайные ложки семян кинзы, обжаренных и смолотых или раздавленных, чайная ложка черного молотого перца и на кончике ножа — красного горького перца.

Маринад хорошо перемешать, залить морковь и поставить на сутки в холодное место.

Нина Ивановна БРЫНДИНА,
г. Николаев.

РЯБИНА В САХАРЕ

Хотим спросить: как у вас с конфетами, есть ли в магазинах выбор? У нас в Ханты-Мансийске хорошие конфеты редко купишь. Но наша семья от этого не страдает: сами делаем конфеты из рябины, да еще красивее, вкуснее, а главное, полезнее, чем покупные!

Как рябина поспеет, осторожно снимаем ее с дерева прямо гроздями. В течение двух дней вымачиваем, периодически меняя воду. Затем варим отдельно сироп: половину стакана сахарного песка на стакан воды. В горячий сироп опускаем гроздь рябины на минуту, даем сиропу стечь и посыпаем рябину сахарной пудрой (ее делаем из сахара с помощью кофемолки или ручной мельницы).

Теперь необходимо так укрепить гроздь, чтобы она высохла и не обсыпалась, не потеряла формы. У нас на кухне специально сделана сетка над полками, там и сушим подготовленные грозди.

Очень красиво подать такую рябину к праздничному столу, особенно зимой, под Новый год.

Семья БЕССОНОВЫХ,
Тюменская область.

КАРТОФЕЛЬ ЗЕРНИСТЫЙ

10 ровных картофелин очистим, вымоем, крупные клубни разрежем на 4 части, средние — на 2, зальем холодной водой, поставим на сильный огонь, доведем до кипения и поварим 3—4 минуты. Затем снимем с конфорки и, не сливая воды, так оставим на 8—10 минут.

Затем откидываем картофель на сито или дуршлаг, пропускаем через мясорубку, солим по вкусу и формируем катышки или палочки, которые ставим в духовку со средним жаром, чтобы подсохли.

Теперь перекладываем наши палочки на сковороду с сильно разогретым жиром и жарим во фритюре, то есть таким образом, чтобы палочки были полностью «утоплены» в кипящем жире, пока на них не образуется румяная корочка. Для фритюра лучше всего использовать топленое говяжье или свиное сало, растительное рафинированное масло, сливочный маргарин — столовый маргарин и сливочное масло для этой цели непригодны.

Готовый картофель должен иметь зернистую поверхность, аппетитный аромат.

Татьяна ВЫРУПАЕВА,
Брестская область.

РУЛЕТИКИ КАПУСТНЫЕ

Подготавливаю листья капусты, как для обычных голубцов,— слегка отвариваю, отбиваю, срезаю утолщенную часть основания. Для фарша беру корни петрушки, сельдерея, пастернака, морковь, репчатый лук, болгарский перец. Все мелко нарезаю соломкой и обжариваю на растительном масле. Добавляю свежие яблоки, также нарезанные соломкой и слегка обжаренные, нарезанные дольками помидоры и измельченные орехи. Фарш перемешиваю, солю. Начиняю им капустные листы, каждый листик сворачиваю трубочкой, укладываю на смазанную маслом сковороду, смазываю сверху сметаной, можно посыпать тертым сыром. Запекаю в духовке до золотистого цвета. Подавая к столу, посыпаю рубленой зеленью.

Светлана ЗИБОРЕВА,
Ставропольский край.

ТОСТЫ ИЗ ПЕРЦА

Сладкий болгарский перец вымыть, очистить от сердцевины, нарезать на равные кусочки любой выбранной вами формы, уложить на раскаленную сковороду с подсолнечным маслом серединкой кверху. На каждый выложить отдельно подготовленную начинку и прикрыть сверху еще кусочком перца, теперь уже «лицом» вверх. Этот своеобразный бутерброд или тост, называйте, как хотите, нужно обжарить с двух сторон до золотистого цвета, подавать горячим, со сметаной.

А начинку делаю так: небольшой кабачок и 2—3 моркови прокручиваю через мясорубку, даю стечь соку, добавляю 2 столовые ложки молока, яйцо, соль по вкусу и немного муки — так, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Если есть в доме мак, можно положить 1—2 столовые ложки для пикантности.

Л. А. ЕГОРОЧКИНА,
Северо-Казахстанская область.

РАД БЫ ЖЕНИТЬСЯ, ДА МАЙ НЕ ВЕЛИТ!

Распускаются листья на березе, рябине, ольхе, вязе, орешнике, зацветают сирень, жасмин, верба, черемуха, нежным цветом покрывается яблоня, из земли высовывают головки ландыши, незабудки, фиалки, подсохшая земля покрывается зеленым ковром. Настоящий весенний праздник — май! С первой песней соловья, с первым «ку-ку!», с хлопотливыми зябликами, свивающими гнезда, с еще не оперившимися воронятами, которые то и дело пытаются слететь с гнезда и начать самостоятельную жизнь под взволнованные крики родителей...

В это время года появляются на свет лосята, волчата, лисята, на кустах в лесу можно встретить бурые клочья шерсти — медведь линяет. Просыпаются ящерицы, гадюки, ужи вылезают из нор, откладывают икру лягушки и серые жабы. Летают вокруг берез майские жуки-хрущи, строит плавучий кокон жук-водолюб, и водяной паук ткет колокол из собственной паутины, а бабочки — белянки, капустницы, брюквенницы — собирают нектар с первых цветов. По этим приметам как не понять: май пришел! И хозяйки выгоняют скотину после долгой скудной зимы на вольные пастбища, на зеленую траву: по-народному май так и зовут — травень!

На улице тепло, солнечно, температура воздуха в среднем 11—12° тепла. Но майское тепло ненадежное: «Май обманет — в лес уйдет». Хорошее начало месяца сулит холода во второй половине.

Часты в мае возвраты холодов. Кто не знает народных примет: зацвела черемуха — похолодало, словно снова зима пришла, с больших рек лед ушел — опять заморозки... Обычно холодает под конец мая, даже если в первых числах стояла жара. Поэтому, наверное, живут в народе пословицы о коварстве майской погоды: «В рубахах пахать — в шубах сеять», «Май — коню сена дай, а сам на печь полезай», «Май холодный — год хлебородный», «Март сухой да мокрый май — будут каша и каравай».

По народному календарю замечено, что 8, 15, 21 мая не раз выпадали и снега, но, говорится, «майский мороз не выдавит слез» — этот снег летучий, тут же стает и уступит место жаркой и сухой погоде. И пошла «зеленая травка — молоку прибавка», ведь «у коровы молоко на языке».

Как всегда, многие приметы связаны с птицами, их поведением, прилетом. «Запел соловей — значит, береза лист пустила». Считается, что «соловей запевает, когда может напиться росы с березового листочка». «Зяблик трели выводит — к дождю».

Зазеленела береза — можно сажать картофель. Если весна ранняя, посадку начинают неделю спустя, как развернулись березовые листочки, в эту пору как раз и черемуха зацветает. Много работы у крестьянина: «Рад бы жениться, да май не велит!».

Возрождается к новой жизни вся природа. Как не вспомнить строки поэта: «Люблю грозу в начале мая, когда весенний первый гром, как бы резвяся и играя, грохочет в небе голубом...». Первая гроза, первый теплый дождь, первые птичьи трели, первые сельскохозяйственные работы на земле — все это чудесный месяц май.

1 мая — праздник святого Кузьмы: «Сей морковь и свеклу на Кузьму».

6 мая — Егорий-теплый: «Пришел Егорий — и весне не уйти», «Егорий весну начинает, Илья (2 августа) лето кончает».

8 мая — Марк: «На Марка небо ярко, бабам в избе жарко». Певчие птицы «на Марка» прилетают стаями, располагаются, обживают новые «квартиры».

13 мая — Яков: если в этот день «теплый вечер да звездная тихая ночь — к вёдреному, сухому лету».

14 мая — Еремей-запрягальник. Смотрите, сколько примет на Еремея приходится: «День погожий — уборка хороша будет», «На Еремея непогодь — всю зиму промаешься», «Сей неделю после Егория (6 мая) да другую после Еремея».

На следующий день, 15 мая, — Борисов день — соловьиный праздник, начинают свои песни соловушки. Говорят: «Соловей запел — вода на убыль пошла».

В мае что ни день — примета, подсказка, поверье. Не успели Борисов день отпраздновать, а назавтра, 16 мая, — Мавра: «молочница, зеленые щи» — коровы с поля сытыми приходят, первая зелень на щи подоспела, будет и семья сыта!

18 мая — день Арины-рассадницы: капусту по грядкам рассаживают да приговаривают: «Не будь голенаста, будь пузаста, не будь пустая, будь тугая, не будь красна, будь вкусна, не будь стара, а будь молода, не будь мала, а будь велика!».

На 19 мая — новые работы в огороде: день Иова-огуречника, пора огурцы сажать. Если в этот день большая роса выпала — к хорошему урожаю огурцов.

22 мая — большой праздник святого Николы Чудотворца, покровителя народа. Начинается массовая посадка картофеля. «Пришел бы Никола, а тепло будет!» — говорят в народе. «Егорий (6 мая) с кузовом, а Никола с возом», «Если на Николу заквакает лягушка — хорош овес уродится». От Николы, хоть проверяй, осталось 12 морозов-утренников до конца лета.

Запомним и день святого Мокия — 24 мая: он считался показательным для погоды всего года. «На Мокия мокро — все лето дожди да сырость», «Коли на Мокия туманно и восход солнца багряный, а днем дождь идет, значит, лето будет мокрым, грязным».

25 мая — Епифан: «коли на Епифана утро в красном сарафане — к пожарному лету!».

Ничем не виновата Лукерья, что прозвали ее комарницей: в день ее именин (26 мая) как раз комары прилетают и берутся народ жалить!

28 мая — «Пришел Пахом, запахло теплом», «На Пахома тепло — все лето теплое».

Еще заметный день 31 мая — Федот: «Придет Федот — последний дубовый листок развернет». Ежели «дуб прежде ясеня лист пустит — к сухому лету». «Коли на Федота на дубу макушка с опушкой — будешь мерить овес кадушкой». Пришла пора и лен сеять.

В мае мы будем отмечать большой праздник, последний из весенних: Вознесение. Справляется он на сороковой день после Пасхи, поэтому, как и она, не имеет постоянной даты и в разные годы приходится на разные числа. В этом году один из самых больших православных праздников — Пасха — будет ранней, она придется на 7 апреля и совпадет с еще одним важным событием — Благовещением.

17 мая — Вознесение. С Вознесеньева дня, считается, «весна умывается, лету дорогу уступает».

В. ГРОШЕВ

Май

В мае наше общее благосостояние ухудшится, что может повлечь за собой развитие крайнего индивидуализма и акты гражданского неповиновения. Хотелось бы, чтобы астрология на этот раз ошиблась, а правым оказался югославский ясновидец Небойша Бочевич, который предсказал ослабление политической напряженности в СССР в мае 1991 г. Во всяком случае, май — сложный месяц (даже и по погодным условиям). В выигрыше останутся благоразумные и рассудительные. Главное внимание следует уделить подъему производства. Больше работайте на приусадебном участке — важном источнике жизнеобеспечения в этом году. Берегитесь коварной майской простуды, особенно в период похолодания 9—14. Для любви май не очень благоприятен, а вот поводов для ревности и зависти на первой неделе будет достаточно. Эмоционально наиболее насыщенные дни — 4, 9, 13, 14, 17, 26 и 28. Из них особенной сложностью космических влияний выделяется 26. Риск дорожно-транспортных происшествий имеет в мае 3 пика: 1—11, 14—18 и 27—31. Наиболее «аварийные» дни 4, 8, 10(!), 11, 14, 17(!), 20, 24, 27, 31.

Новолуние — 14, полнолуние — 28. Луна в перигее — 15/16, в восходящем узле — 5, в нисходящем — 18.

ОВЕН (21.3—20.4).

Главная тема мая — домашние дела, благоустройство хозяйства. У незамужних (и неженатых) силен «инстинкт гнездования», стремление создать семью, особенно 16—18, но успеху могут мешать повышенная раздражительность и агрессивность Овна. Эмоциональная возбужденность в первой половине месяца может стать причиной и осложнений на работе. Вероятность принятия скоропалительных и часто неверных решений наиболее велика 1 — 10. В мае у вас понижен иммунитет; предрасположенность к инфекциям наиболее высока 1 — 15, возможно обострение ревматоидных недомоганий. Все это, вместе взятое, может привести к депрессии 17 — 25. Вам лучше не пользоваться транспортом повышенного риска 14—17. Черпайте бодрость в удачах 7, 9, 14, 28 и не падайте духом 3, 4, 12, 17, 18, 26.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Основа вашего благосостояния в мае — родственные связи, гармоничные отношения с ближайшим окружением (соседи, добрые знакомые) и хорошо налаженная информация. Вероятны частые короткие поездки: будьте осторожны в «аварийные» дни. Сдерживайте раздражительность — она не пойдет вам на пользу в профессиональной сфере и в личных контактах. Бодрость духа и ясность мысли гарантируют вам успех к концу месяца. Ваши лучшие дни 1, 8, 15, 17, 19, 28. Не все пойдет гладко 2, 6, 10, 20, 24.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Ограниченность в денежных средствах будет сдерживать вашу инициативу в первой половине месяца, но в последнюю неделю положение улучшится, возможно, благодаря влиятельной поддержке, а также вашей активности в получении и использовании нужной информации. В мае у вас «пошаливают нервы», используйте каждую возможность для отдыха, желательно на свежем воздухе, особенно во второй половине мая. Отлично повлияет на ваше здоровье работа на приусадебном участке. Заряд бодрости черпайте в успехах 2, 5, 7, 12, 16, 21, 26, 28. Философское спокойствие вам поможет 3, 15, 22, 29—31.

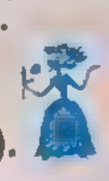
РАК (22.6—23.7).

Месяц бурных эмоций и неполной реализации надежд. Чем меньше пожелаете, тем больше получите. Главное — из-за минутных капризов не потеряйте хорошего друга! Держите себя в руках 1—5 и 14—19. Милосердный поступок обернется для вас удачей после 26. Преобладания положительных эмоций можно ожидать 1, 9, 13, 16, 18, 21, 23, а отрицательных — 2, 4, 8, 11, 14, 17, 22, 24—26, 28, 31.

ЛЕВ (24.7—23.8).

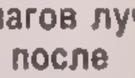
Вам понадобится жесткий самоконтроль и в финансах, и в карьере; на работе вы должны зарекомендовать себя наилучшим образом. Вам не следует противопоставлять себя коллективу, неуверенность в себе вы не должны компенсировать политикой силы. С любовью в мае будьте осторожнее, особенно если она сопряжена с необходимостью сохранения тайны: можете попасть в рабскую зависимость от обстоятельств. Наиболее ответственные периоды, когда самоконтроль должен быть особенно жестким,— 1—5 и 20—27. Вероятность успеха повышена 4, 6, 9, 14, 18, 26, 30. Опасайтесь просчетов 2, 7, 10, 19, 20, 24, 28.

ДЕВА (24.8—23.9).



Успех приходит через друзей и контакты с отдаленными (возможно, зарубежными) деловыми партнерами. Опасайтесь слишком заманчивых предложений, связанных с необходимостью немедленных капиталовложений. До новолуния серьезных шагов лучше не предпринимать, после 15 наверстаете упущенное. Одно из наиболее перспективных направлений — участие в акциях милосердия и благотворительных организациях. Несмотря на всю вашу выносливость, не взваливайте на себя чрезмерный груз работы: это может неблагоприятно отразиться на семейных отношениях. Обстоятельства вам благоприятствуют 2, 7, 9, 10, 16, 20, 21, 28. Семь раз примерьтесь, прежде чем отрезать 3, 4, 15, 18, 22, 26, 29, 30.

ВЕСЫ (24.9—23.10).



Вас ожидает удача в делах, если сумеете привлечь на свою сторону официальные инстанции. Неплохо заручиться поддержкой влиятельного лица. Трудность в том, что вам предстоит провести радикальные перемены в вашем деле и убедить многих в их необходимости. Можете рассчитывать на успех 1, 4, 8, 9, 15, 23, 28, 31. Достижение желаемого затруднено 2, 6, 10, 13, 24, 29.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Ситуацию мая определяет прочность связей с деловыми партнерами. Вероятна далекая поездка для расширения круга этих связей, но в поездке нужно соблюдать осторожность. В повседневной жизни май — кризисный месяц. Вероятны существенные изменения в домашнем укладе, от вас потребуется выдержка (особенно 1—10, 14—19, 29), чтобы избежать осложнений в семье. Пользуйтесь благоприятным случаем 2, 7, 9, 13, 21, 22. Держите себя в руках 3, 4, 8, 10, 12, 17, 18, 20, 24, 26, 27, 30, 31.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Ваши биоритмы на спаде, следовательно, возможны умственная усталость и активизация хронических недомоганий, в первую очередь желудочных и ревматических, а также повышенная раздражительность и головные боли, особенно 1 — 15. Помогут справиться с этим четкий режим дня и щадящая диета. Основные события разворачиваются на работе (возможны трения с сослуживцами), в семье (рекомендуется ровная доброжелательность) и в сфере доходов. 1—3 желательно из-

бежать ссоры в ближайшем окружении. Доходы вероятны 10 — 18. Потребность в любви у вас в мае высокая, но и от вас нужны внимание и участие к любимому человеку. 1 — 10 — полоса повышенного травматизма. Вам должно повезти 5, 10, 15, 16, 19, 21, 23, 28, 30. Неприятности возможны 2, 6, 13, 17, 18, 22, 26, 29.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Прилив сил и хорошая работоспособность. И в семье, и в деловом партнерстве дела идут на лад. Ваше сердце открыто для любви. Возможны трудности с деньгами, но после 10 все наладится. Не простудитесь 1—5! Риск травматизма, в том числе дорожного, 1—5 и 27—31. Эмоциональная окраска месяца определяется обстановкой 1—10. Ваши удачные дни 1, 10, 15, 23, 28, 31. Осложнения вероятны 4—6, 13, 17, 18, 22, 26, 29.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Май предоставляет вам некоторую передышку. Все дела, кроме финансовых, идут на лад. Деньги придется экономить — добавочных источников дохода не предвидится. Главная ваша задача: укреплять партнерские отношения — залог стабильности вашего положения в этом году. С любовью несколько напряженно, но разрыва не ожидается, будьте помягче 14 и 21—31. С 1 по 15 довольно сильна угроза травматизма. Достаточно безоблачными выглядят 1, 9, 13, 21, 25. Тучи могут сгуститься над вами 3, 4, 11, 14, 17, 19—21, 27, 31.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Вполне благополучный месяц, вы пожинаете апрельские плоды. В эмоциональном общении полная сердечность, особенно 1—7 и 25—31. Может подкачать здоровье в конце месяца. Лучше не употреблять спиртного 14—16 и 27—30: высока вероятность несчастного случая. В мае предвидится много коротких поездок. 14—16 весьма вероятна приятная или обнадеживающая информация. Для реализации ваших планов благоприятны 2 (первая половина), 5, 7, 9, 13, 28, 29. Может не повезти 2 (вечером), 3, 6, 8, 11, 14, 17, 24, 31.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАЙН

Беседы ведет доктор химических наук, лауреат Государственной премии СССР Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО

У КОЗЫ — КАПРИЗНЫЙ ХАРАКТЕР

В отличие от западной астрологии, опирающейся на дату, то есть число и месяц рождения, восточная обобщает особенности людей, родившихся в том или ином году. Обе астрологические системы прекрасно дополняют друг друга.

Восточный зодиак не так прост, как многим кажется. Он состоит из **5 циклов по 12 лет.** Каждый год характеризуется определенным животным, и хотя через 12 лет зверь повторяется, он все же не совсем тот: в полном круге оказываются 5 разных Крыс, Буйволов и т.д. Дело в том, что каждый зверь за 60 лет 5 раз меняет свою СТИХИЮ. **Порядок смены стихий таков:** дерево, огонь, земля, металл и вода. Именно стихия и придает свой оттенок характеру одного и того же животного. ДЕРЕВО — плодовитость, крепость в познаниях, широту горизонта (ветвится и разрастается), глубокие корни (традиционность, уважение к обычаям). ОГОНЬ — активность, жар души, эгоизм (сжигает все на своем пути). ЗЕМЛЯ («кормилица») — заботливость, альтруизм, но и сухость (скала), и бесхребетность (грязь). МЕТАЛЛ — силу воли, выносливость, способность противостоять ударам судьбы (упругость, прочность). ВОДА — взаимопонимание (проникает во все щели), приспособляемость к условиям (принимает форму сосуда), умиротворение (растворяет и смешивает), а также буйную силу эмоций (прорвав плотину, сметает все).

Каждой стихии присвоен свой ЦВЕТ: дереву — синий, огню — красный, земле — желтый, металлу — белый, воде — черный.

Полный 60-летний круг построен так, что, считая от его начала (к примеру, год 1744, 1804, 1864, 1924, 1984), **каждые два соседних года (четный и нечетный) принадлежат одной и той же стихии,** но из них НЕЧЕТНЫЙ «ИНЬ» — сохраняющий, пассивный, с недостатком энергии, «женский»; а ЧЕТНЫЙ «ЯН» — активный, с избытком энергии, «мужской». Стихия «мужского» года имеет более интенсивный оттенок цвета. Так, дерево может быть синим («ян») и голубым («инь»); огонь — соответственно красным и розовым, земля — желтой и светло-желтой, металл — ярко-белым и матовым, вода — черной и серой. Можно сказать, что «ян» характеризует избыток всех качеств стихий, а «инь» — их недостаток.

Текущий цикл, в котором мы сейчас живем, начался в 1984 году и продлится до 2044 года.

Восточный зодиак наделяет каждый год определенной сутью. КРЫСА — накопление, процветание; в политике — неожиданности, конфликты. БУЙВОЛ — благоприятные для сельского хозяйства условия, невпроворот работы, консерватизм; в политике — жесткость. ТИГР — неспокойный, требующий осторожности и внимания год; в политике — неожиданности, крутые повороты. КОТ (ЗАЯЦ, КРОЛИК) — год спокойный, благоприятный для развития культуры и добрососедских отношений, но возможна смена власти. ДРАКОН — год иллюзорных успехов, изматывающий, требующий предприимчивости, пожароопасный; в политике — победа или поражение грандиозного масштаба. ЗМЕЯ — перемены, нестабильность, большие научные открытия, политическая мудрость. ЛОШАДЬ — год противоречий, требует работы от зари до зари и в то же время толкает на протесты, политические скандалы и отставки. КОЗА — нестабильность и капризы; в политике и финансах можно оказаться на грани катастрофы. ОБЕЗЬЯНА — непредсказуемость, преобладание интуиции, а не разума, зигзаги в политике, беспорядок, анархия. ПЕТУХ (КУРИЦА) — суровый год, только усердным трудом можно обеспечить жизнь; в политике — реакция. СОБАКА (ПЕС) — беспокойство, неопределенное будущее, необходимость быть всегда начеку; в политике — сдвиг влево, великодушие, добрая воля в делах. КАБАН (СВИНЬЯ) — все идет к лучшему, возвращаются радости жизни, достаток; год, благоприятный для финансистов и интеллигенции; в политике — административная чехарда.

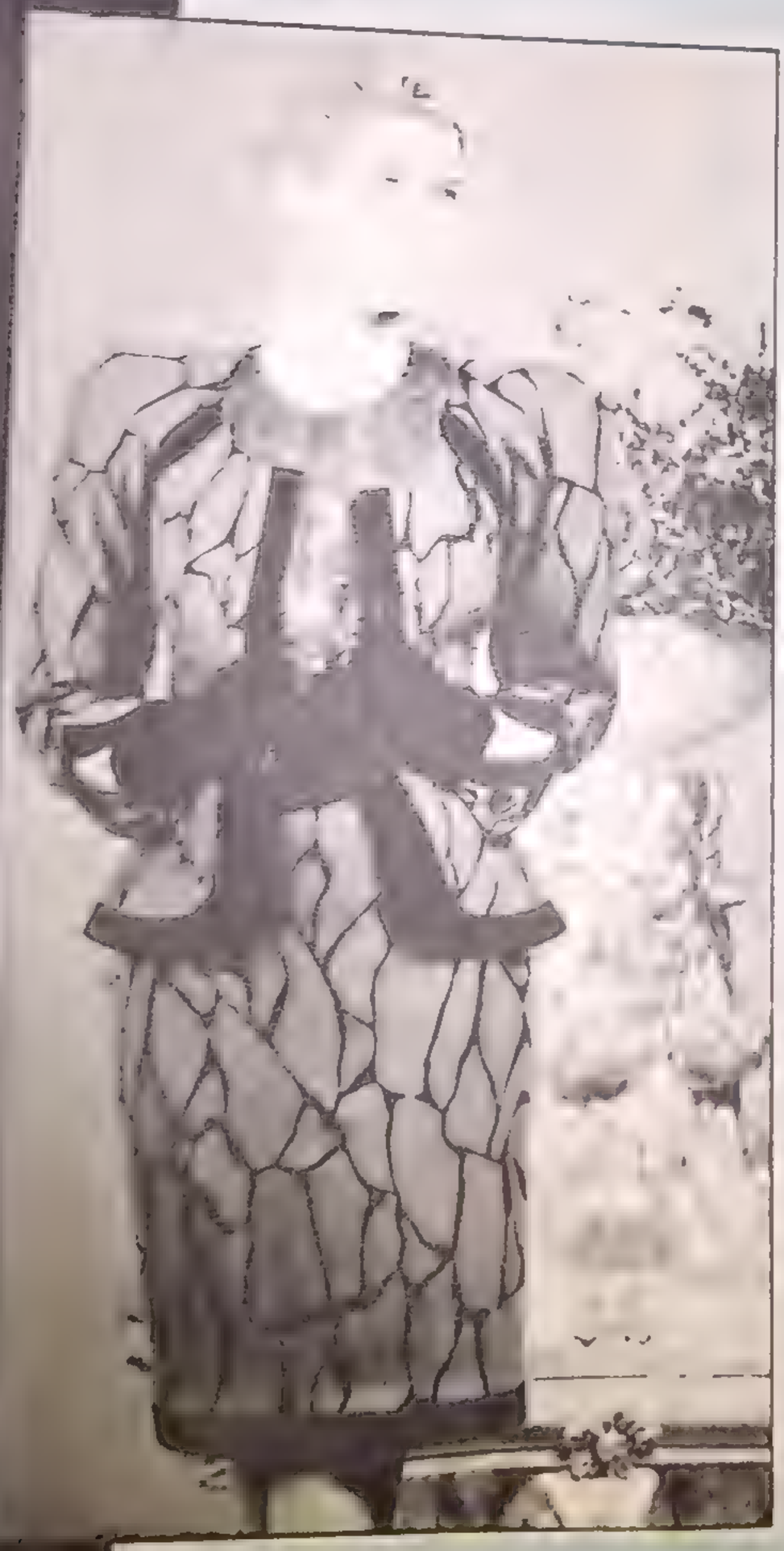
Приложение к журналу «Крестьянка» 3'91

Хозяюшка

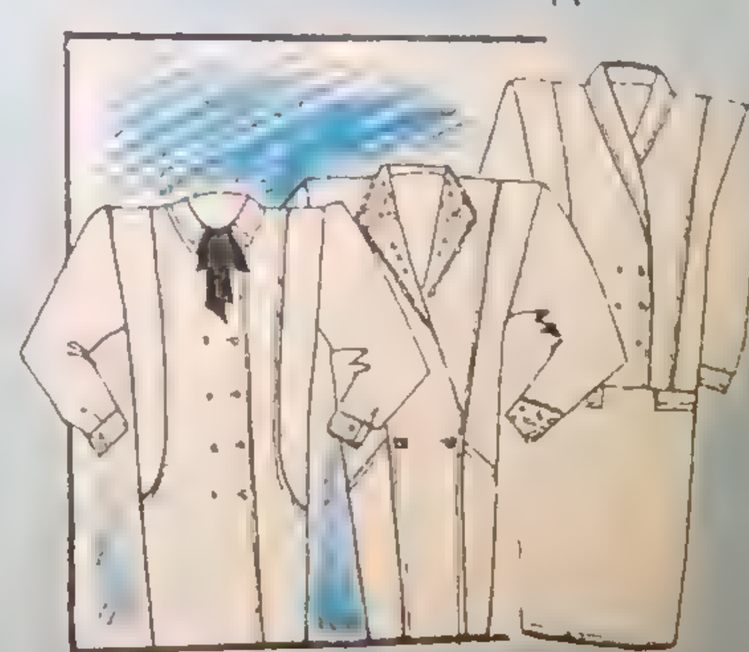
Конкурс на лучшее фирменное блюдо семьи заканчивается... Но ваши рецепты будем продолжать печатать!

«Смотрите, избалуете дитятко на свою голову, плакать потом будете!» — советуют сторонники спартанского воспитания. Но вот, оказывается, недолюбить, недоласкать — не менее опасно...

Позавидуешь стройным! Что ни наденут — все ладно сидит, красиво смотрится. А уж если модели Валентина Юдашкина, как на этой фотографии или на снимках в конце номера,— просто глаз не отвести!



У вас фигура, мягко говоря, нестандартная? Тогда вооружимся ножницами, иглой и сошьем платье, которое рекомендует модельер Татьяна АНДРЕЕВА.



Шьем, вяжем, вышиваем...

ЛЕНТЫ, КРУЖЕВА И БРОШКИ — ЧТО УГОДНО ДЛЯ ДУШИ...

Стоит модельеру появиться в женской компании, и он пропал — замучают вопросами: а длина? а каблук? Мы оказались не лучше.

— Что будем носить? — спрашиваем мы Валентина Юдашкина.

— В последнее время о моде не то что рассуждать, заикаться-то опасно: в магазинах не сыщешь одежды, обуви, тканей, ниток, пуговиц. Так что, боюсь, в этом году мы НЕ БУДЕМ носить того же, чего не носили и в прошлом. Утешает то, что мода-91 никаких шоковых сюрпризов нам, к счастью, не уготовила. Развивается уже четко наметившаяся тенденция: женственность и обилие цвета. Формы костюма мягкие, подчеркивающие фигуру. Плечи расширены гораздо меньше, и при том, что подплечники все же остаются, они теперь очень маленькие. Широкий пояс, охватывающий талию,— излюбленная деталь нынешней моды.

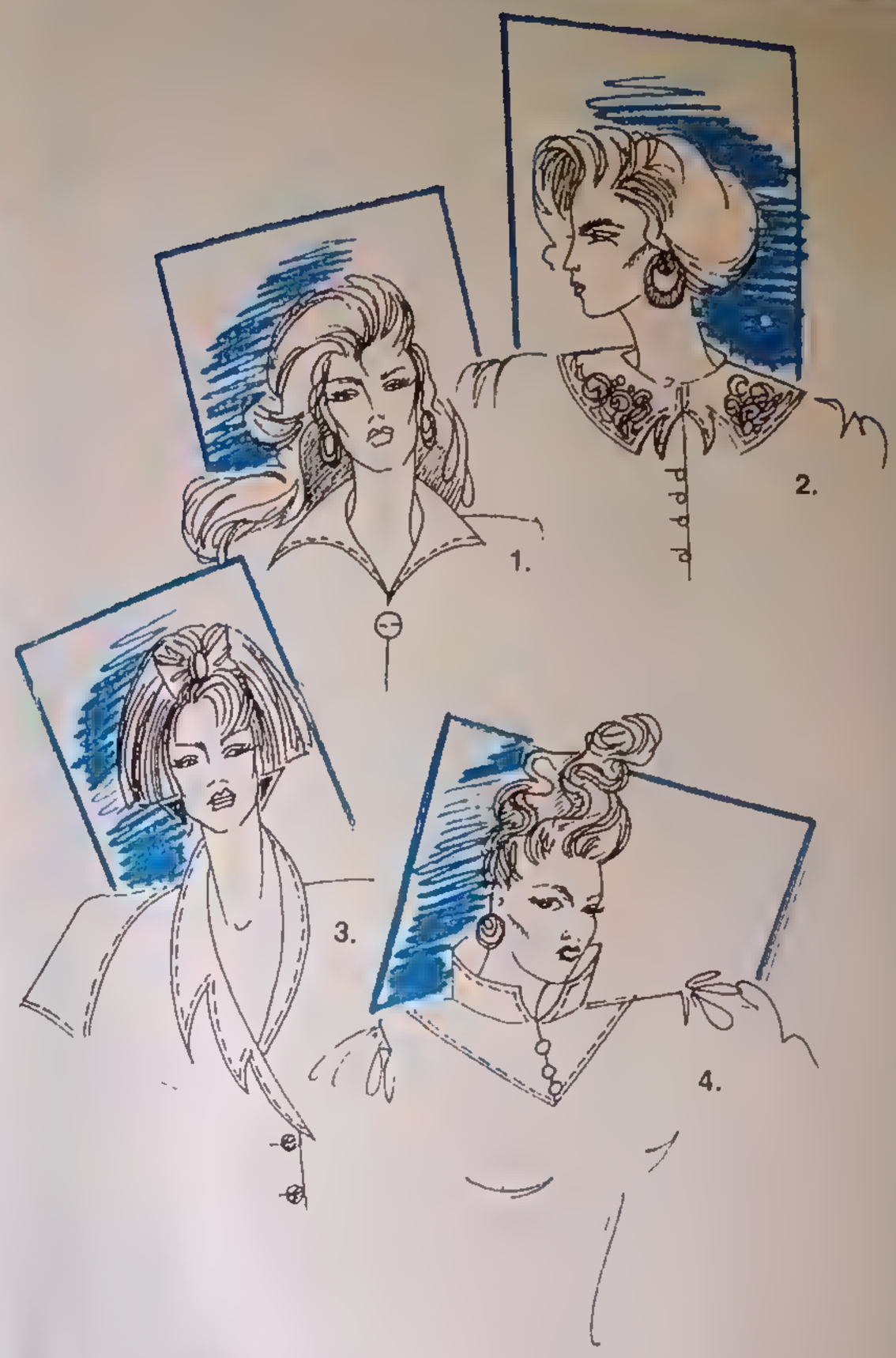
Этот год модельеры окрестили годом «старого золота» — медные, охристые цвета, все оттенки осенней листвы — самые популярные. Этот же «золотой» элемент предпочтителен и при украшении наряда. Причем не только в бижутерии, но и на туфлях, на маленьких «дамских» сумочках, что входят в моду, присутствуют цепочки, пряжки. (Так же, кстати, украшают и прически — брошками, ленточками, бантиками. Помните «бабетты»? И прочие пышные сооружения на женских головках лет двадцать назад? Они тоже возвращаются, а вместе с ними и начес.) В бижутерии завоевывает позиции искусственный жемчуг. Очень модная деталь — пуговицы, самые разнообразные и в изобилии.

Длина «подскочила» согласно всей стилистике 70-х годов, которая ожила в современной моде. Однако с «мини» прекрасно уживается классическая — два пальца ниже колена. А если для вас и это коротко, тогда уж шейте по щиколотку, тем более если предпочитаете стиль «кантри» (то есть народный, фольклорный).

Рукав втачной, реглан, с умеренной проймой, менее наполненный, чем прежде. И, как правило, длиной ¾. За счет этого костюм тоже выглядит не таким массивным. В фасонах юбок преобладают классическая со шлицей, заложенная в складку и «солнце».

Замечу, что в нынешней моде очень сильно стремление к украшению вещи. Обрадую рукодельниц: вышивка, аппликация, искусственные цветы, а также кружева, сплетенные на коклюшках, связанные крючком, причем не только белые, но и выкрашенные в яркие цвета и, конечно, подкрахмаленные — это как раз то, что нужно! Всем этим можно оживить и украсить любой наряд: от ситцевого платья до шерстяного свитера. Рукодельная работа сегодня ценится как никогда.

А в заключение этой консультации Валентин Юдашкин нарисовал в подарок модницам «Крестьянки» несколько воротников, которые, он уверен, сделают вас еще очаровательней.



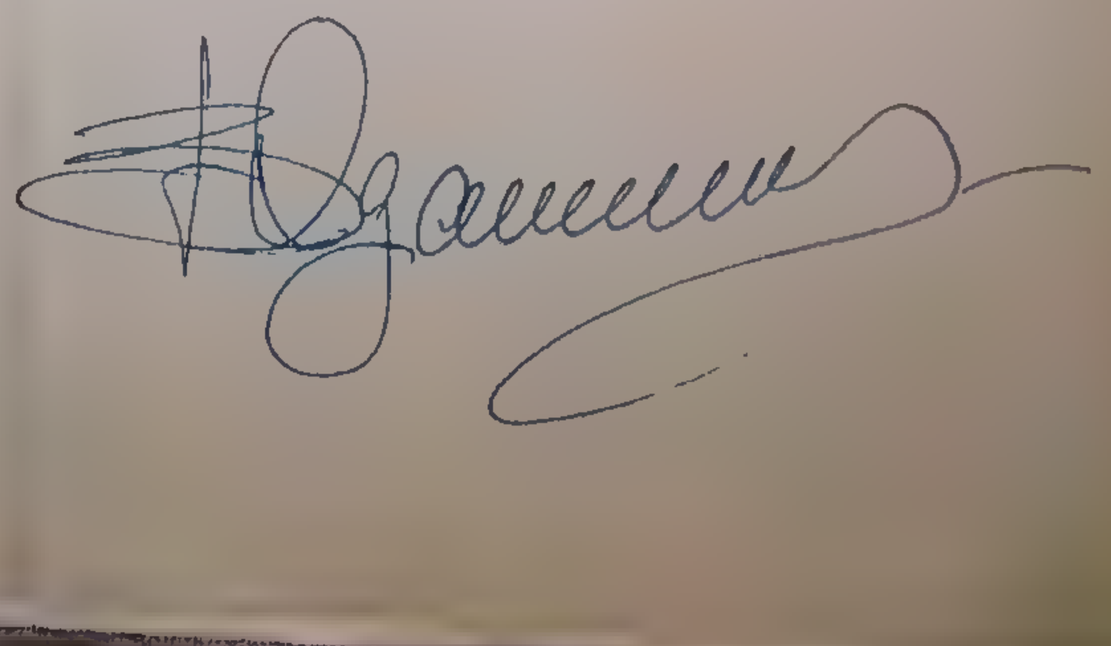
1. Классический воротник «апаш».
2. Воротник с фигурными скобками.
3. Воротник с тремя раскрытиями.
4. Съемный воротник «оплечье».

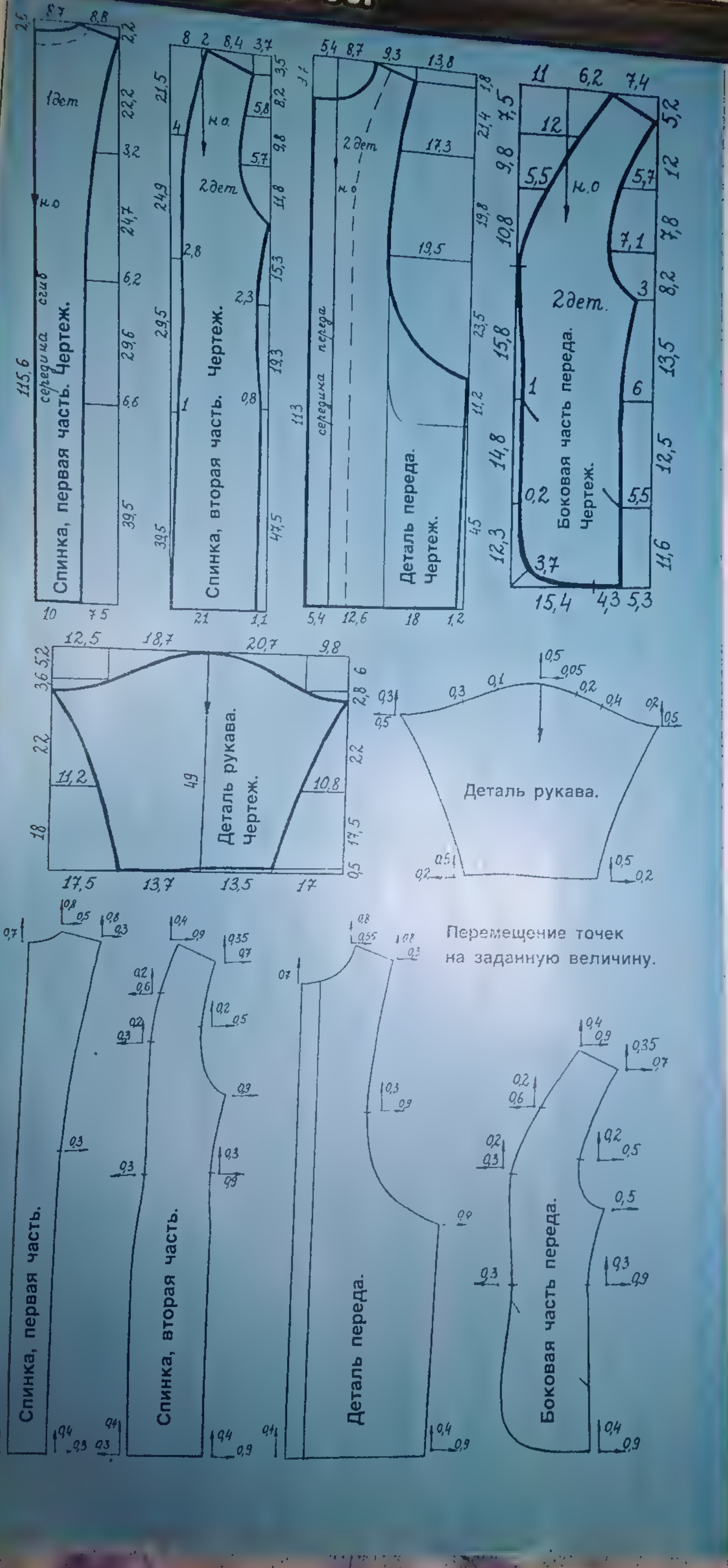
1. Классический воротник «апаш» подойдет к однотонной трикотажной и хлопчатобумажной блузе. Делают его из любой тонкой натуральной ткани, контрастной по цвету,— шелка, тонкого хлопка, шифона, креп-жоржета.

2. На шерстяном платье, платье-костюме хорошо смотрится воротник из тонкой шерсти, фланели, с фигурными скобками, отстроченный в край шелковой ниткой и украшенный вышивкой.

3. Этот воротник сделает эффектным классический костюм, платье с застежкой донизу. Асимметричной формы, четких линий, с тремя раскрытиями — его шьют из ткани в тон или контрастной по цвету.

4. Съемный воротник «оплечье» на трех пуговицах, со стойкой или без нее, прекрасно дополнит платье с круглым вырезом из хлопка, ситца, льна, сшитое в романтическом стиле, или блузку, которую надевают с широкой, длинной юбкой.





Хозяюшка

...И У ПОЛНЫХ НЕТ ПРОБЛЕМ!

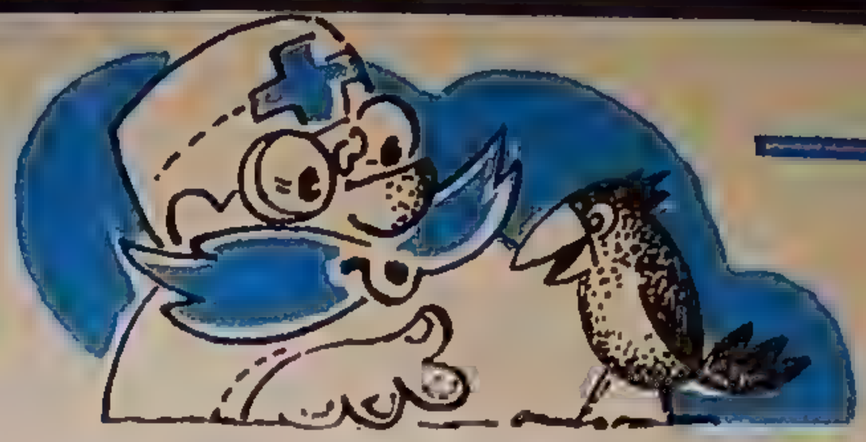
Быть элегантной хочется каждой женщине. Однако если стройным сравнительно просто найти себе подходящий наряд, то полным решить эту проблему значительно сложнее. Одежды больших размеров в магазинах практически не бывает, а если и есть, то немодная, сшитая по старинке. А ведь женщинам с «нестандартной» фигурой приходится особенно тщательно подбирать себе фасон платья.

Сегодняшняя универсальная модель разработана специально для полных. Полуприлегающий силуэт, рельефные линии по переду и спинке сделают фигуру зрительно стройнее. Слегка спущенная линия плеча дает свободу движений. Рукав втачной, длиной ¾. В месте соединения боковой и основной частей переда сделаны карманы. Застежка двубортная, с запáхом.

Выкройка модели замечательна тем, что на ее основе можно сшить платье для будней и для праздников, даже домашний халат. Причем все вещи будут разных фасонов (см. рис.). Рельефные линии могут плавно заканчиваться у талии или продолжаться до линии низа (пунктирная линия на выкройке переда). Платье еще больше изменится, если рельефные линии или карманы обработать кантом, подобрать в тон к нему пуговицы. Вырез горловины позволяет дополнить платье воротником практически любой формы или шарфом. Можно украсить горловину и низ рукава вышивкой. Словом, если вы хоть чуть-чуть умеете моделировать, то по данной основе сможете сделать платье на любой случай.

Лекала даны на 58-й размер, но, пользуясь способом увеличения выкройки по точкам, можно получить выкройку 60-го и 62-го размеров. Для этого необходимо перечертить выкройку в на-

Красота и здоровье



«ВОЗЬМИ МЕНЯ НА РУЧКИ!»

Если маму и разжалобит эта вечная детская просьба, обязательно папа или кто-то другой из домашних скажет: «Ни в коем случае! Не потакай его капризам, а то потом сама плакать будешь». Опасность и вправду есть: заласканный ребенок часто растет капризным, требовательным, эгоистичным. Но есть, представьте, и другая опасность: замкнутость, упрямство, жестокость формируются у детей, обделенных родительской нежностью, «недоласканных» и «недолюбленных».

Совсем недавно врачи советовали: не приучайте к рукам! А вот исследования последнего времени показали, что дети, которые знают только свою кроватку и манеж, хуже развиваются, позднее начинают говорить, чаще болеют. Найдено и объяснение этому: грудного ребенка успокаивает самый звук материнского сердца. Ученые провели такой опыт: записали на магнитофонную ленту сердцебиение нескольких женщин и включили эту запись рядом с плачущим ребенком. Непостижимым образом кроха отличал биение материнского сердца среди других и успокаивался, переставал плакать.

Однако невозможно же носить все время малыша на руках! Да и не нужно. Вот он увлекся игрушками: гремит погремушкой, стучит ложкой, катает мячик... Вы можете заняться делами. Но не дожидайтесь, пока игра наскучит ему, пока ложки и мячики полетят на пол и начнется рев. Важно уловить момент и именно тогда взять ребенка на руки, походить с ним по комнате, показать, что делается за окном... Хорошо у мамы на ручках, спокойно! Настроение стало лучше, силы восстановились, теперь можно еще немного поиграть самому.

Ребенок должен чувствовать, что он защищен материнской любовью от всех напастей, что мама всегда поймет, поможет, спасет. Это важно для него уже на первом году жизни. А дальше — больше...

Знаю, вы не жалеете сил, чтобы накормить его повкуснее, вы часами стоите в очереди за колготками, кроссовками, комбинезоном... А много ли времени вы играете с сыном или дочкой? Много ли знаете об их детских проблемах, заботах, страхах, впечатлениях? Рассказываете сказки на ночь? Поете колыбельные? Ведь «Спокойной ночи, малыши!» и даже пластинки с инсценированными сказками не заменяют живого тепла, контакта «глаза

ПРОСТУДИТЬСЯ НЕДОЛГО...

Простудиться и весной недолго: днем солнышко пригрело, а чуть скрылось — морозит, и крепко, а вы уже сменили малышу шубку на пальто, убрали теплую шапку... Ну что же, если ребенок промерз на улице, пришел с ледяными ногами и руками, побыстрее приготовим «лекарство»: понадобятся для него мед, молоко, лимон и лечебные травы с отхаркивающим действием. Ну, например, в таком соотношении: столовую ложку сушеных листьев мать-и-мачехи заварить, как чай, в стакане кипятка, прикрыть блюдцем. Когда настой немного остынет, процедить и добавить столовую ложку меда. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день.

Так же заварить столовую ложку высушенных плодов бузины черной, настаивать 20 минут, процедить, добавить столовую ложку меда. Принимать по четверти стакана как потогонное средство на ночь. Это же действие оказывает настой цветов липы мелколистной. Готовят его так же, только выпить на ночь нужно не четверть, а половину стакана.

Эффективен и такой настой: 2 столовые ложки сухих ягод малины завариваем в стакане кипятка, через 15 минут добавляем столовую ложку меда и даем в теплом виде в 4—5 приемов.

У вас дома нет лекарственных трав? Жаль, потому что они увеличивают лечебный эффект меда, но придется обойтись без них. Растворяем ложку меда в стакане горячего молока или крепкого чая, если есть, можно добавить сок половины лимона. Даем ребенку на ночь. Не упустите только, пожалуйста, момент, когда он начнет потеть,— тут нужно будет как можно быстрее переодеть малыша в сухое да следить, чтобы не раскрывался во сне.

Но кашель не всегда следствие простуды. В наше время «болезнь века» — аллергия — поражает, к великому сожалению, не только взрослых, но и малышей и выражается нередко в аллергиче-

туральную величину 58-го размера, а затем все точки перенести на величину, указанную на специальном чертеже. Например, точку начала проймы на боковой части переда надо перенести на 0,5 см правее для 60-го размера и на 1 см (то есть в два раза больше) для 62-го размера; точку в середине проймы надо перенести вверх на 0,2 см и вправо на 0,5 см для 60-го размера и на 0,4 см и 1 см для 62-го размера.

Ткань можно взять любую: и шерстяную, и смесовую, и трикотажную — в зависимости от того, что вы собрались шить. Расход ткани при ширине 140 см — 3 метра.

Перед раскроем еще раз проверьте, правильно ли вы изменили выкройку. Если все верно, можно приступать к шитью.

● Детали карманов с предварительно притачанным кантом сложить лицевыми сторонами внутрь, стачать и вывернуть на изнаночную сторону. Входы в карман деталей переда обработать мешковинами из подкладочной ткани. Кант закрепить отделочной строчкой.

● Средние части переда сложить с боковыми лицевыми сторонами внутрь, совместив входы в карманы с размеченными линиями, стачать. С изнаночной стороны стачать мешковину карманов.

● Стачать рельефные швы спинки. Отстрочить.

● Детали переда и спинки складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем плечевые швы. Швы разутюживаем.

● Втачать рукава в открытую пройму. Затем стачать боковые швы и, не прерывая строчки, нижние швы рукавов.

● Горловину обрабатываем обтачкой и подбортом, который идет по всей длине изделия до линии низа. Края застежки и горловины отстрочить отделочной строчкой.

● Низ рукавов подвернуть и отстрочить. На правом борте прометать петли для пуговиц. На левой стороне пришить пуговицы.

● Готовое изделие отутюжить.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

1993 *Совет да любовь вашему дому!*

Месяц	Числа
Январь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Февраль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Март	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Апрель	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Май	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Июнь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Июль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Август	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Сентябрь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Октябрь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Ноябрь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Декабрь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Сватовство в Ко

... Вот и справила Ольга поминки по своему Игорю, по незадавшейся женской доле. Долго будут помнить соседи-древляне месть киевской княгини: жгла, крушила Ольга без жалости. И не возрадуется жизни брошенный в темницу их князь Мал.

Но увидела дочь князя, Малушу, и споткнулась. Вспомнила своего Святослава, такого же беззащитного. Не выдержала: взяла Малушу к себе воспитанницей.

Кабы знала, как дело повернется, когда подрастет эта девочка, ровесница ее единственному сыну. Но в будущее не дано заглянуть никому, даже самым мудрым. И непостижимо это вечное коварное соседство счастья и горя...

ВЧЕРА Ольга — затворница княжеского терема, любимая и единственная, что редкость в языческой семье, жена могучего Рюриковича. Сегодня — молодая вдова с малым сыном на руках и с тяжкой ношей, от которой подгибаются ноги,— властью.

А завтра?.. Долга вдовья ночь. Бесконечны думы и сомнения. Но кто-то невидимый и всемогущий дает ей веру в себя: «Не бойся! Ты сможешь! Сможешь то, чему будут удивляться и через тысячу лет...»

Твердой и недрогнувшей рукой сразу после гибели князя Игоря повела Ольга дела сложные и запущенные. Рукой, но не кулаком, что, кажется, имея крепкую дружину, быстрее и безопаснее для нее. Нет! Она пытается найти причины постоянного внутреннего брожения, распрей, междуусобиц, желания выдвинуться за счет другого. Русь X века — что лоскутное одеяло. Каждый удельный князек в своем огороде считает себя главнее, сильнее, способнее соседа. Камни летят и с той, и с другой стороны. Иван идет на Степана. Степан — на Ивана.

Ольга добирается до сути: во многом виновата экономическая и финансовая неразбериха. Она строго регламентирует объем податей и оброков, причитающихся в главную казну. Что осталось, то твое, вези на рынок, торгуй. Впервые государственная власть перестает быть беспредельной «обдираловкой».

Чтобы покончить со всеми территориальными претензиями, Ольга своей княжеской волей производит перемер и четкое определение границ удельных владений.

С маленьким Святославом, «детеском», ездит она по всей тогда уже очень обширной Руси и везде устанавливает «уставы» — учреждения, где могли разрешаться спорные вопросы между народом и начальством, где каждый бы мог узнать свой твердый «урок», то есть обязанности по отношению к верховной власти и своей земле.

Значение этих начинаний трудно переоценить. Ведь творились они в обстановке полного хаоса и самоуправства: никакие законы не были еще писаны — не существовало самой письменности. И денег как таковых не было: друг с другом расплачивались «натурой» — кто что имел ценного. Сколько взаимных претензий и неудовольствий это рождало! Каким же убедительным и неопровержимым должно было быть каждое слово и действие этой женщины, твердо решившей положить конец обыкновению чуть что хвататься за меч!

Именно Ольга вводит такое понятие, как «компромисс». Она дает пример высокой дипломатичности, выдержки и государственного такта. В годы ее правления происходит невероятное для Древней Руси: на двадцать лет наступает мир. Страна не воюет ни с одним из соседних государств. При всем при том Ольге дипломатическими хитростями удается даже увеличить ее территорию.

Немало ею было сделано и для «усягчения нравов». Взять «право первой ночи». Если бы кто-то вел список трагедий и жертв этого дикого обычая, каких невыдуманных, но душу леденящих сюжетов дал бы он романистам! Ольга не могла отмахнуться от этой больной темы. Она ввела так называемый «куничный сбор» в пользу князя, освобождавший жениха от обязанности отдавать хозяину свою невесту в первую брачную ночь.

Невеселое наследство досталось Ольге и в делах международных. Не с руки молодой Руси было ссориться с могущественной Византией. А ведь сам Игорь нарушил мирный договор, пошел походом на Константинополь. Хоть чуяла Ольга: не виноват он, хазары в спину подталкивали, стремясь загрести жар русскими руками. Только Византия смотрит теперь на Русь исподлобья. Торговли никакой. Купцов либо побивают, либо продают в рабство. Как быть?

Недолго колебалась Ольга... Не страшил ее долгий, в полтора месяца, полный опасностей путь из «варяг в греки». Через год после смерти Игоря решилась навести мосты между Русью и Византией. Первое посольство кончилось неудачей: византийский император ее не принял. Ни с чем домой воротилась. Внутря все клокотало, но сдержалась. Прошло еще несколько лет, снова решила: надо ехать...

РУСЬ и Византию того времени можно было сравнить с двумя женщинами: совсем молодой, неопытной и вволю пожившей и погулявшей.

Первая — вся юность, порыв, когда шагается бодро и весело, с уверенностью, что шишки, набиваемые на пути, «до свадьбы заживут». На ней простая холщовая одежда, но разве молодость требует украшений? Крепкие, сильные ноги позволяют оторваться от недругов и догнать удачу. Ошибки и промахи еще не страшны: есть время исправить, а ясный ум подскажет, как в дальнейшем их избежать. Все — впереди!

Вторая женщина не то. Ее грузное тело страдает от тысячи недугов. Эта старая красотка изводит пуды косметики, чтобы замазать бледность и глубокие морщины. Она сказочно богата, но все не впрок: драгоценные ткани и материи не могут вернуть ей и доли прежнего очарования. Когда-то ей говорили, что стоит воздерживаться от обилия сластей, вина и любовников, но она не слушала. С годами приобретала не здравый смысл, а копила тайные пороки. И теперь в ожидании близкого конца особенно жадна, ненасытна, вероломна и развратна.

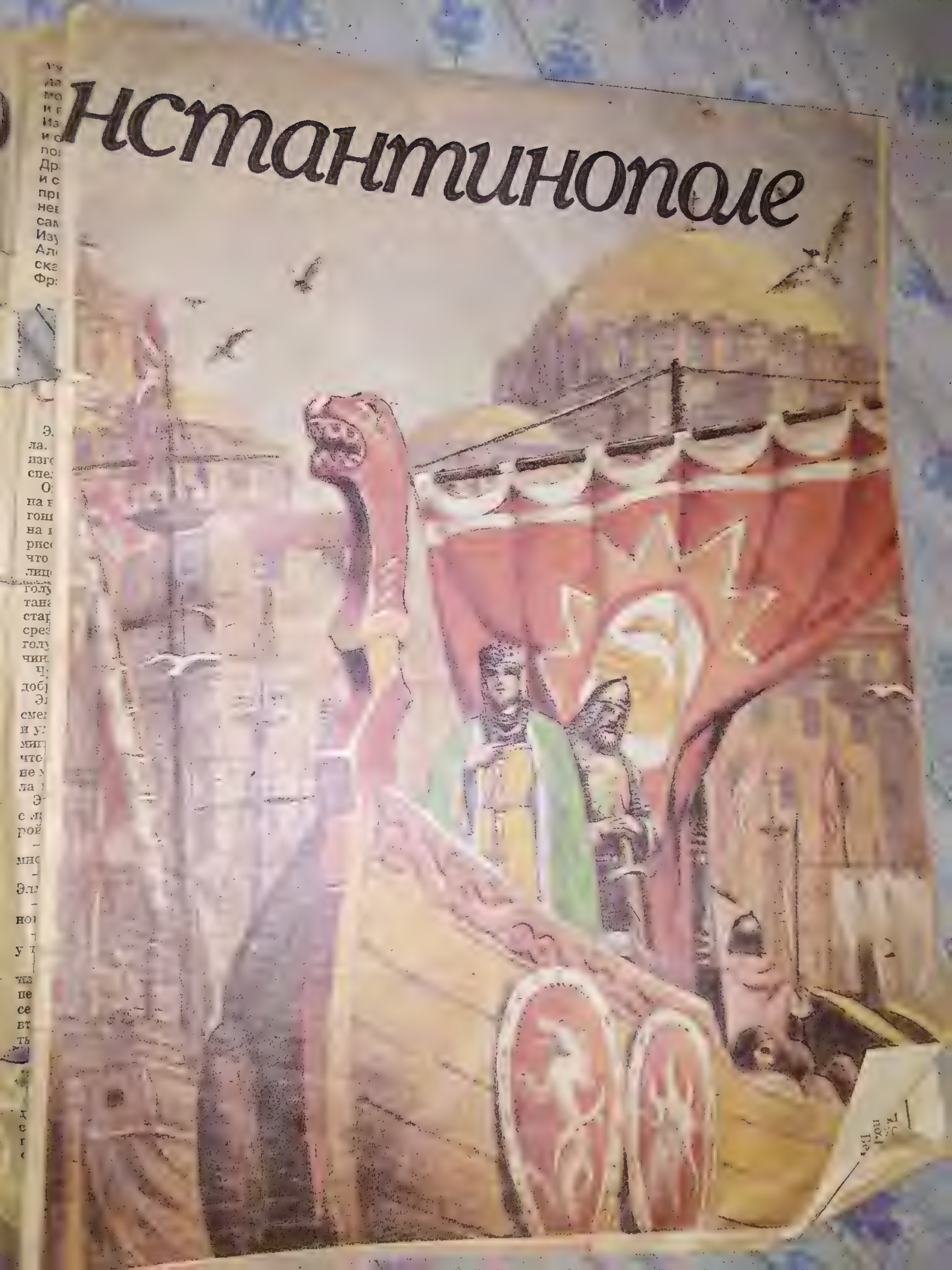
Такой увидела Ольга Византию. Самое большое и могущественное государство земли, куда стекались золото, таланты, художественные сокровища со всего мира; содержавшее разноплеменную колоссальную армию и рабовладельческие рынки,— все это уже клонилось к упадку, цвело последним цветом.

Распухший чиновничий аппарат, судейские чиновники, оборотистое купечество, рыночные маклеры, менялы, огромная патриаршия церковь — вся прожорливая рать рвалась за золотом, чинами, доходными и престижными должностями, стремилась откусить от государственного пирога побольше, а потом хоть трава не расти. Обман, ложь, угодливость возведены в ранг государственной политики. С этой точки зрения Ольге в Византии делать было нечего, как нездоровому ходить в чумной барак. Но, с другой стороны, этот всемирный Вавилон накопил много полезных сил и опыта земле.

Ольгу изумил Константинополь, про-

Рис. Александра ДУДИНА.

нстантинополе



жадными ступенями спускавшийся прямо к бухте, где стояли корабли со всех стран мира, где все торговали — дельно, умело, с выгодой. Всюду введен государственный контроль за товарами, их количеством и качеством. Густая сеть торговых дворов. Налаженная система обмена чужеземных валют.

А сам город!.. Каменные громады дворцов, храмов, огромные площади с памятниками. А эти удивившие ее жесткие кусочки полотна, сшитые между собой? Книга называется. На простой доске человечье лицо несказанной прелести — икона... Ничего этого Русь еще не знает. И она, Ольга, практичным своим умом все постигает, взвешивает, примеривает. Что взять, а что — пустое. К примеру, акведук — канал над городом — красиво и мощно, но в Киеве и так воды предостаточно. Памятники? Их по молодости нашей еще некому ставить. Что же касается каменных домов, то и здесь крепко подумать надо: дерево, оно по климату больше подходит, однако же — пожары...

Было еще одно, несомненное, за чем приехала Ольга в Византию. Ее широкие преобразовательные меры на Руси требовали новой, объединяющей всех русских идеологии. Именно на ней, как на фундаменте, будет строить она общественную жизнь. В Европе уже нашли такую основу — христианство. Византия же с ее патриаршим двором была его центром. Потому-то Ольга и задумала вынести отсюда новую государственную всерусскую религию. Для того сама решила принять крещение в Константинополе, подать пример своему двору и всем русским людям.

И еще. Для союза с таким мощным государством, как Византия, нет ничего лучше, чем семейные связи. Святославу пошел четырнадцатый год. Самый раз подумать о невесте из семьи византийского императора.

Наконец 9 сентября 955 года, в среду, в Магнавре, тронном зале дворца, состоялся императорский прием. В свите правительницы Руси византийцы насчитали трех переводчиков (один личный, княжеский), шестнадцать приближенных знатных киевлянок и восемнадцать человек женской прислуги.

Говоря об Ольге, то и дело прибегаешь к словам «возможно», «согласно легенде», «можно предположить»... И немудрено. Мы даже твердой даты рождения ее не знаем: одни сведения опровергаются другими. Тем ценнее все то документально точное, что хоть отрывочно, но все-таки дошло до нас...

Вот что записал сам византийский император: «Княгиня вошла со своими родственницами, княгинями и избраннейшими прислужницами, причем она шла впереди всех других женщин, а они в порядке следовали одна за другою».

Он, между прочим, умолчал, что, согласно обычаю, все при виде императора рухнули оземь. Одна Ольга стояла и приветствовала его легким, изящным поклоном.

Вероятно, византийские принцессы, присутствовавшие на приеме, пристально ее рассматривали — женщины на Руси умели эффектно одеваться. Их любимым цветом был красный, он считался «оберегом» от злых духов, да и естественных красителей было много: гречишник, зверобой, кора дикой яблони. Расшивали одежду, тем более княжескую, не жалея золотой нити. А на голове у Ольги, как видно на старинной миниатюре, тонкое, в мягких складках покрывало из шелковой ткани.

Итак, перед богоподобным императором Константином Багрянородным, которому в 955 году стукнуло пятьдесят, стояла посланница далекой державы. Дерзкая поступь молодой Руси уже начинала его тревожить. Черное море стали называть Русским, а за каждого русского воина давали трех других. Ясно, что с людьми с той стороны надо держать ухо востро. Но при виде повелительницы россов эти мысли как-то отодвинулись на второй план. Мужчина, ценитель прекрасного, побеждал осторожного политика.

Ольга была не только неотразимо хороша. Она умела удвоить, утроить данное ей природой. И перед императором явилась не воинственной предводительницей россов — суровой и непреклонной, а женщиной обворожительной, кокетливой, тонкой и одновременно знающей себе цену.

Император был женат, и ему, наихристианнейшему из христиан, еще одной жены не полагалось. Но для сильных мира сего в любом монолите находились лазы. Во всяком случае, фразу Константина Багрянородного: «Достойна ты царствовать с нами в столице нашей»,— сказанную Ольге, нельзя трактовать иначе, как предложение руки и сердца...

Сделаться первой дамой земли? Покончить с положением вдовы, взвалившей на себя мужскую ношу? И не возвращаться из этих теплых, обустроенных краев в далекую, трудную Русь — под свист печенежских стрел, в морозы и неурожаи, к несговорчивому люду, кланяющемуся деревянным идолам, к кургану над могилой Игоря?

Стояло ли перед Ольгой такое искушение? Об этом мы можем только гадать. Но когда возникает возможность резко изменить свою судьбу, женщина невольно оглядывается назад.

Вот Ольга совсем девчонка-простолюдинка, неразлучная с солнцем и водой, подрабатывает на перевозе под Псковом. Такой, загорелой и сильной, ловко орудующей веслами, и увидел ее молодой князь Игорь, охотившийся в псковских лесах. Увидел и «уязвился видением»: больно хороша была перевозчица. Пытался в лодке завести с ней вольные разговоры, но на «стыдные словеса» получил гневную отповедь. Дни летели, а дерзкая девчонка не забывалась. Для княжеской челяди найти ее было делом несложным. И скоро привезли к Игорю «жену от Пскова, именем Ольгу».

То была ее первая любовь. Ничто другое не могло сравниться с этим. И заместить — не могло...

Но что было ответить императору? Ее отказ мог бы посчитаться оскорблением, и тогда конец всем планам на сближение с Византией, на крещение с патриаршего благословения своей языческой родины. Как быть?

И сказала она императору: «Я язычница, если хочешь крестить меня, то крести меня сам, иначе не крещусь».

Торжественным был обряд превращения Ольги в христианку. Константин Багрянородный вместе с патриархом благословили киевскую княгиню, получившую новое имя — Елена, так звали мать императора.

Они много беседовали, причем Ольга сидела в присутствии императора — вещь небывалая. Разговоры касались дел политических и личных. Как о том свидетельствует сам император, Ольга рассказала ему про свою печаль: сын Святослав подрастает в разлуке с ней. Она спрятала наследника Рюриковичей от хазарских глаз в бескрайних просторах Севера. Там под присмотром верных ей людей мужает, набирается сил тот, кому по совершеннолетию передаст она бразды правления государством. Как женщине, ей, конечно, тяжело жить в разлуке с единственно родным человеком, и сердце вечно заходится в страхе от того, как бы чего не случилось с «детеском».

Константин не переставал удивляться глубине и разумности ее мыслей, достоинству, с каким она держала себя с ним, «земным солнцем». Эта женщина одна, кажется, вобрала в себя столько, сколько природа отпускает на десятерых. Он снова повторил:

— Хочу взять тебя в жены себе...

Ольга улыбнулась и покачала головой:

— Это невозможно теперь. Ты же крестил меня. Ты мне крестный отец. Как же ты можешь стать мне мужем?

Тогда понял император, что перехитрила его княгиня. Ловко, изящно, красиво, но перехитрила, и теперь уже делать нечего. В самом деле, закон христианский строжайше запрещает брак между людьми, связанными обрядом крещения.

...Она уплывала в далекую суровую Русь навстречу будущим испытаниям и невзгодам, бесконечным трудам и планам, одним из которых суждено было сбыться, другим — нет.

Своим крещением Ольга нанесла ощутимый удар оппозиции, державшейся старой, языческой веры. Княгиню знали на Руси, глубоко почитали: то, что делала она, считалось мудрым и правильным. И если Ольга приняла христианство, здравый смысл понуждал следовать ее примеру.

Вместе с христианством принесла Ольга в Киев культурные навыки, незнакомые ранее. Церковная служба не могла обойтись без церковных книг, а храм — без икон. Так стали внедряться

(Окончание на стр. 21.)

ПОД СОЛНЦЕМ И В ТЕНИ

Нас становится все больше. У кого садовый участок, у кого дом в деревне, у кого делянка в две сотки под чистым небом — все равно земля. Тяга и любовь к ней понятны, а в последнее время для очень многих огородничество стало и насущной необходимостью.

До весны еще далеко — делать вроде бы нечего, даже рассаду на подоконнике сажать рано. Но знаю по опыту, как быстро и неожиданно она приходит. А сейчас, зимой, есть время и литературу почитать, и прикинуть без спешки, сколько чего нужно. Давайте вместе кое-что вспомним.

Лучшую, плодородную почву надо отдать огурцам, томатам, фасоли, бахчевым. Эти культуры плохо растут в тени, потому сажают их на солнечных участках повышенного рельефа. К тому же они должны быть защищены от северных ветров. «Защиту» можно вырастить самим, посадив кукурузу или подсолнечник. Капуста и корнеплоды могут расти и в низинных местах. Многолетние овощные культуры — щавель, ревень, хрен, спаржу — лучше высаживать особняком, не включая их в севооборот. Если земли у вас маловато, не обязательно сажать отдельно редис, салат, укроп, петрушку, шпинат. Они нормально вырастут в междурядьях основных культур.

Ни в коем случае нельзя пренебрегать чередованием растений. Их можно возвращать на прежнее место через 5 лет; если «не получается», нужно соблюсти хотя бы трехлетний срок, чтобы избежать

поражения одними и теми же вредителями и болезнями. План чередования культур лучше составить на несколько лет вперед. Например, такой: капуста по органическому удобрению, на следующий год томаты, затем огурцы, различные корнеплоды или ранний картофель, огурцы, томаты, капуста.

Если вы новичок и вам досталась неплодородная тяжелая почва, лучше в первый год посеять на будущем огороде травы — клевер, вику, люпин. Имеет смысл дать земле отдохнуть и набраться под травами сил, высаживая их летом.

Сколько и чего сажать, каждая семья решает для себя сама, в зависимости от разных причин, начиная от площади участка и кончая возможностями хранения. Но нелишним будет узнать общие рекомендации. Например, годовую норму потребления овощей на одного человека и соответствующую площадь под культурами.

Культура	Норма в кг	Площадь под культурой, м²
Капуста белокочанная	33	7
Томаты	32	8
Огурцы	10	3
Морковь	8	2
Свекла	6	2
Лук репчатый и зеленый	8	3
Кабачки, баклажаны	7	2
Зеленый горошек	5	3
Сельдерей, петрушка, эстрагон	3	1
Салат, редис, шпинат	5	3

А всеми нами уважаемой и любимой картошки каждый из нас съедает от 100 до 150 килограммов, а это займет площадь примерно в 40 м².

А теперь нарисуем план участка, будем считать, чертить, думать. Трудно? Попробуйте, и вы увидите, какое это увлекательное занятие!

И. ПОПОВА, Москва
садовод-любитель
с 10-летним стажем.

ЕСЛИ ВЫ ОГОРОДНИК НАЧИНАЮЩИЙ:

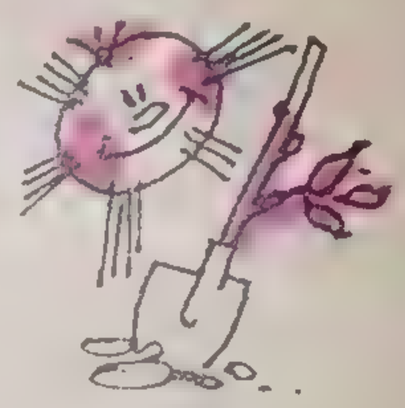
С какими трудностями столкнулись на первых порах?
Что бы хотели узнать об удобрениях?
Собираетесь ли выращивать редкие растения и какие?
Интересует ли вас разговор о красоте на участке?

Пожалуйста, напишите — опытные огородники и садоводы ответят на ваши вопросы.

В НЕПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Как хотите, а теория и практика — разные вещи. Традиционно положено сажать семечковые осенью. Сколько ни пробовал, саженцы груш и яблонь не приживались. Но любые весенние посадки удавались на диво. А потом понял. Наверное, если ухаживать за саженцами осенью, вовремя полить, подкормить, укрыть, они успеют до морозов как следует укорениться, уйдут в зиму здоровыми и весной сразу тронутся в рост. А если, как у нашей семьи, своя земля за 400 километров от дома? Вот и приходилось, ткнув деревце в землю, оставлять его без ухода до самой весны. В результате оно гибло. А весной, в разгар посадочных работ, хочешь не хочешь, приедешь несколько раз.

Пробовал сажать деревья в самые ранние



сроки — в конце марта,— и они прекрасно приживались. Но что еще удивительнее — однажды посадил подаренные мне саженцы сливы уже с листьями в июле, усиленно поливал их каждый день — сначала листья увяли и облетели, а потом, в самое неположенное время, в середине августа вылезли молоденькие листочки. Сливы прижились! В общем, как показал мой опыт, сажать деревья, цветы, кустарники нужно лишь когда есть возможность за ними присмотреть. Ведь молодые растения как дети — за ними глаз да глаз нужен.

М. ТИТОВ, Волгоград

ГОРОШЕК В КРУЖОК

В предыдущем выпуске вы писали о том, как уберечь молодые плодовые деревья от вымерзания. Елена Линькова из г. Новосибирска посыпает приствольный круг корой — защищает и от

сорняков, и от морозов. А я хочу рассказать, как сумела за несколько лет сделать почву приствольных кругов плодородной. Читала о том, как обыкновенный горох удобряет землю, на собственном опыте знала, что на следующий год после горошка практически любая культура растет лучше. И решила посадить его в несколько рядов вокруг молодых яблонь и вишен. Не секрет, что садоводы получают не самые лучшие земли — болото, сплошной песок или сплошная глина — это уж кому как повезет. Сколько ни удобряй землю — копнешь следующей весной, словно и не клал в посадочную яму по три ведра навоза. Мой небольшой садик не столько рос, сколько мучился, а уж о яблоках, о вишнях и речи не шло. Горох помог не сразу, но я продолжала упорно его сажать, и вот на третий год деревья стали оживать, песчаная почва начала потихоньку становиться похожей на землю. В одну прекрасную весну они зацвели и дали немного плодов. Уверена — из-за горошка. И детишкам радость чуть не все лето — сажать горох можно в несколько сроков — с апреля по конец июня.

Р. СОЛОДОВНИКОВА,
г. Санкт-Петербург

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 1993 ГОД

Все живое на Земле, в том числе и растения, подчиняются лунным ритмам. Гармонично вписывая в эти ритмы садово-огородные работы, мы помогаем растениям развиваться и тем самым повышаем урожайность.

Предлагаемый календарь составлен с учетом двух лунных циклов — вращения Луны вокруг Земли и лунных фаз.

Сажать растения можно в любые дни, кроме «запрещенных»: в эти дни семена гниют и дают мало всходов.

Посадки в «рискованные» дни чаще всего дают малый урожай, но эти дни можно использовать для выращивания зелени — петрушки, укропа, салата, сельдерея и т. д.

Во втором разделе указаны наилучшие сроки посадки конкретных культур. Прочерк означает, что оптимальных дней в данном месяце нет, так, например, нынешний год складывается неблагоприятно для выращивания чеснока и лука, но зато он очень удачен для свеклы, картошки и капусты.

Для тех, кто самостоятельно планирует посадки, на стр. 19 «Крестьянки» дана таблица прохождения Луной знаков Зодиака в 1993 году. Подробно агротехнические характеристики лунных знаков Зодиака рассмотрены в «Крестьянке» № 7 за 1989 год и в № 2 за 1991 год.

Напоминаем читателям, что для наибольшего урожая **НАДЗЕМНЫХ ЧАСТЕЙ** посадку нужно проводить при **РАСТУЩЕЙ ЛУНЕ** — от новолуния до полнолуния, а для получения хороших **КОРНЕПЛОДОВ** — при **УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЕ** — от полнолуния до новолуния. Раскладка этих периодов в 1993 год такова:

ПЕРИОДЫ РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ: 1—8 и 23—31 января, 1—6 и 22—28 февраля, 1—8 и 24—31 марта, 1—6 и 22—30 апреля, 1—5 и 22—31 мая, 1—4 и 21—30 июня, 1—3 и 20—31 июля, 1, 2 и 18—31 августа, 17—30 сентября, 16—31 октября, 15—30 ноября и 14—29 декабря.

В остальные дни **ЛУНА УБЫВАЮЩАЯ.**

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ												
«Запрещенные» для посадки и пересадки дни	22—24	19—21	18, 19, 23	14—16, 22	11—13, 21	8, 9, 20	5—7, 19	1—3, 17, 18, 29, 30	16, 25, 26	15, 22—24	14, 19, 20	13, 16—18
«Рискованные» дни	1, 9, 10, 18, 19, 28, 29	6, 7, 14, 24, 25	5, 6, 13, 14, 23, 24	1, 2, 10, 11, 19—21, 29, 30	7, 8, 17, 18, 26, 27	3, 4, 13, 14, 23	10—12, 20, 21, 28, 29	7, 8, 16, 24, 25	3, 4, 13, 14, 21, 22, 30	1, 2, 10, 11, 18, 19, 27—29	6, 7, 14, 15, 24, 25	3, 4, 12, 21, 22
для овощей дополнительно	11, 12	8, 9	7, 8	3, 4	1, 2, 28, 29	24, 25	22, 23	19	15	12, 13	8, 9	5—7
Наилучшие дни для посадки садовых культур и цветов	7, 8, 15—17, 25, 26	4, 5, 12, 13, 21—23	3, 4, 11, 12, 21, 22, 30, 31	7—9, 17, 18, 26—28	5, 6, 14, 15, 24, 25	1, 2, 11, 12, 20, 21, 29, 30	8, 9, 17, 18, 26, 27	4, 5, 14, 15, 22, 23	1, 2, 10, 11, 18, 19, 28, 29	8, 9, 16, 17, 25, 26	4, 5, 12, 13, 19, 20	1, 2, 10, 11, 19, 20, 29
Благоприятные дни для посадки на семена	14, 20, 21	10, 11, 17	9, 10, 16, 17	6, 7, 12, 13	3, 4, 9, 10, 30, 31	6, 7, 27	3, 4, 24, 25, 31	20, 21, 27, 28	17, 18, 23, 24	14, 15, 20, 21	10, 11, 17	8, 9, 14, 15

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ: НАИЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ: НАИЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

Баклажаны, кабачки, тыква	25, 26	3—5	3, 4, 30, 31	5, 27, 28	3—5, 30, 31	26—30	24—27	22, 23	20, 29	25, 26	21, 22	19, 26
Бахчевые	25, 26	3—5, 22, 23	3, 4, 31	5, 27, 28	3—5, 24, 25, 31	1, 2, 21, 26—30	24—27	20—23	17—19, 28, 29	16, 17, 25, 26	21, 22	19, 20, 29
Бобовые	3, 4, 7, 25, 26, 30, 31	3—5, 27, 28	3, 4, 31	5, 27, 28	3—5, 30, 31	1, 2, 26—30	26, 27	23	1, 2, 28, 29	25, 26, 30	21, 22, 26, 27	24, 25, 28, 29
Капуста	25, 26, 30	22, 23, 27, 28	26, 27, 31	22, 23, 27, 28	24, 25, 30, 31	21, 27—30	24—27	20—23, 31	17—19, 28, 29	16, 17, 25, 26, 30, 31	21, 22, 26, 27	19, 20, 29
Картофель	13—15	10—13	9—15	6—13	6—10	5—7, 11, 12	3, 4, 8, 9	4, 5, 9, 10	5—7, 10	3, 4, 7, 8, 31	4, 5	1, 2, 29
Клубника	8, 15	12, 13	11, 12	7—9	6	11, 12	8, 9	4, 5	10	7, 8	4, 5	1, 2, 28
Лук на зелень	2, 27	25	–		5, 6	1—5, 28—30	26—29	22—26	18—22	16—19	23	23
Лук на репку	15—19	12—15	11—15	7—11	5—8	3, 4, 15	—	—	—	—	12	10—12
Малина, черная смородина	7, 8	3—5	3, 4	—	5, 6	1—3, 28, [illegible]	26, 27	31	27—29	25, 26	21—23	—
Морковь, брюква, репа, петрушка на корень	13—15	10—13	9—12	6—9	5, 6	10—12	8, 9, 13	4, 5, 9, 10	5—7	3, 4, 7, 8	4, 5	1, 2, 28, 29
Огурцы, салат, петрушка, укроп, сельдерей на зелень	25, 26	22, 23	30, 31	26—28	24, 25	21, 29	26, 27	22, 23	18—20	16, 17	21	19, 20
Перец	27	25	—	—	5, 6	1—4, 28—30	26—29	22—26	18—22	16—19	—	—
Помидоры	7, 8	3—5	3, 4	—	5, 6	1—3, 28, 29	26, 27	31	27—29	25, 26	21—23	—
Редис	13—16	9—13	9—12, 15	5—9, 12, 13	5, 6, 9, 10	6, 7, 11, 12	3, 4, 8, 9	4, 5, 9, 10	5—7	2—4, 30, 31	—	—
Свекла	7, 8, 13—17, 20, 21	10—13, 16, 17	9—12, 16, 17, 21, 22	5—9, 12, 13, 17, 18	5, 6, 9, 10, 14, 15	6, 7, 11, 12	3, 4, 8, 9, 18	4, 5, 14, 15	10, 11	7—9, 14	4, 5, 10—13	1, 2, 8—11
Чеснок	—	—	—	—	5, 6	1—4, 28—30	26—29	22—26	18—22	16—19	15, 16	—

ПОСЕЕШЬ ПО ЛУНЕ — СОБЕРЕШЬ ВДВОЙНЕ

Опубликованный на стр. 18—19 лунный посевной календарь дает лишь общую ориентировку.

С помощью данных таблиц каждый огородник может составить точный календарный план не только посадки, но и сбора урожая. План действий таков: в таблице 1 находим наиболее урожайные знаки для культуры, которую собираемся развести. Затем из таблицы 2 узнаем, когда Луна проходит эти знаки в том месяце, который вы наметили для посадки. Часы и минуты вступления Луны в знак Зодиака важны для огородников восточных районов страны, ибо приведенные в лунном посевном календаре даты могут для Восточной Сибири сдвинуться на сутки из-за разницы между местным и московским временем. Не забудьте учитывать **ПОЛНЫЙ** период пребывания Луны в нужном знаке. Так, например, в феврале Луна входит в Близнецы 1-го, в 14 часов 15 минут, а в следующий знак (Рак) — 3-го, в 19 часов 56 минут. Следовательно, Луна находится в Близнецах с полудня 1-го февраля до вечера 3-го и именно **ВЕСЬ ЭТОТ ПЕРИОД** вам и нужно брать в расчет.

Теперь обращаемся к таблице 3, чтобы выбрать подходящую фазу Луны, памятуя, что день новолуния — самый неподходящий для любой посадки. Если нужны надземные части растений, выбираем фазы от новолуния до полнолуния, если сажаем корнеплоды — от полнолуния до новолуния. Может оказаться в результате, что в вашем перечне не останется ни одной даты. Это означает, что данный год не слишком благоприятен для этой культуры. Тогда сажайте, выбирая наиболее продуктивные знаки Зодиака,— Телец, Рак, Скорпион, Козерог, Рыбы.

Теперь, что касается фазы. К примеру, вы хотите посадить корнеплод, но видите, что наилучший для него знак Луна проходит растущая (от новолуния до полнолуния), а вам-то нужна убывающая Луна. Сажайте при растущей, но подберите знак из перечисленных выше, ближе всего подходящий к полнолунию: пока семечко «оживет» в земле и проклюнется, как раз и наступит период убывающей Луны. Желаем вам хорошего урожая в 1993 году!

Феликс ВЕЛИЧКО,
проректор Московской Академии астрологии

ТАБЛИЦА 1

ПОЛОЖЕНИЯ ЛУНЫ В ЗОДИАКЕ, НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ РОСТА ОТДЕЛЬНЫХ ОГОРОДНЫХ КУЛЬТУР

(перечисляются культуры и знаки Зодиака, нахождение в которых Луны в наибольшей степени благоприятствует их произрастанию)

Анис Дева; **базилик** Рак, Скорпион; **баклажаны** Скорпион; **бахчевые культуры** Рак, Скорпион, Рыбы; **бобы** Рак, Скорпион; **горчица** Овен, Скорпион; **земляника поздняя** Близнецы, Козерог; **кабачки** Весы; **капуста красная** Рак, Стрелец, Рыбы; **капуста поздняя** Скорпион, Козерог; **капуста ранняя** Телец, Рак, Весы, Козерог; **картофель** Телец, Рак, Весы, Скорпион, Козерог; **клубника** Рак, Скорпион, Рыбы; **кольраби** Скорпион; **кориандр** Телец, Весы; **кочанный салат** Дева; **кресс-салат** Рыбы; **крыжовник** Козерог; **латук** Рак, Скорпион; **лук** Овен, Скорпион, Стрелец; **лук-порей** Телец, Скорпион, Стрелец, Козерог; **малина** Рак, Скорпион, Рыбы; **морковь** Телец, Рак, Весы; **мята** Стрелец; **огурцы** Рак, Скорпион, Рыбы; **патиссоны** Рак; **перец болгарский** Стрелец; **петрушка** Близнецы, Козерог, Рыбы; **помидоры** Рак, Скорпион, Рыбы; **подсолнечник** Лев, Стрелец, Рыбы; **редис** Телец, Рак, Весы, Стрелец, Козерог; **редька** Телец, Рак, Скорпион; **репа** Телец, Весы, Козерог; **свекла** Телец, Рак, Весы; **спаржа** Телец, Рак, Весы; **тыква** Рак, Весы, Скорпион, Рыбы; **укроп** Близнецы, Дева, Весы, Скорпион, Козерог; **фасоль** Телец, Близнецы, Весы, Скорпион; **фенхель** Лев; **хрен** Рыбы; **цветная капуста** Скорпион; **цикорий** Скорпион, Стрелец, Рыбы; **черная смородина** Рак, Скорпион, Рыбы; **чеснок** Овен, Стрелец; **чечевица** Весы; **шиповник** Рак; **шпинат** Телец, Рыбы.

ТАБЛИЦА 2

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНОЙ ЗНАКОВ ЗОДИАКА В 1993 ГОДУ

(перечисляются знак Зодиака, число и часы-минуты по московскому времени момента вхождения Луны в данный знак)

ФЕВРАЛЬ. Близнецы 1, 14-15; Рак 3, 19-56; Лев 5, 21-51; Дева 7, 21-29; Весы 9, 20-58; Скорпион 11, 22-23; Стрелец 14, 3-08; Козерог 16, 11-20; Водолей 18, 22-05; Рыбы 21, 10-12; Овен 23, 22-50; Телец 26, 11-11; Близнецы 28, 21-52.
МАРТ. Рак 3, 5-16; Лев 5, 8-40; Дева 7, 8-52; Весы 9, 7-46; Скорпион 11, 7-40; Стрелец 13, 10-33; Козерог 15, 17-28; Водолей 18, 3-52; Рыбы 20, 16-11; Овен 23, 4-51; Телец 25, 16-59; Близнецы 28, 3-48; Рак 30, 13-14.
АПРЕЛЬ. Лев 1, 18-21; Дева 3, 20-10; Весы 5, 19-54; Скорпион 7, 19-32; Стрелец 9, 21-10; Козерог 12, 2-24; Водолей 14, 11-36; Рыбы 16, 23-33; Овен 19, 12-14; Телец 22, 0-08; Близнецы 24, 10-27; Рак 26, 18-45; Лев 29, 0-39.
МАЙ. Дева 1, 4-00; Весы 3, 5-20; Скорпион 5, 5-57; Стрелец 7, 7-34; Козерог 9, 11-51; Водолей 11, 19-44; Рыбы 14, 6-51; Овен 16, 19-24; Телец 19, 7-16; Близнецы 21, 17-07; Рак 24, 0-38; Лев 26, 6-03; Дева 28, 9-46; Весы 30, 12-18.
ИЮНЬ. Скорпион 1, 14-22; Стрелец 3, 17-01; Козерог 5, 21-26; Водолей 8, 4-39; Рыбы 10, 14-57; Овен 13, 3-14; Телец 15, 15-19; Близнецы 18, 1-12; Рак 20, 7-05; Лев 22, 12-26; Дева 24, 15-18; Весы 26, 17-45; Скорпион 28, 20-37.
ИЮЛЬ. Стрелец 1, 0-28; Козерог 3, 5-49; Водолей 5, 13-14; Рыбы 7, 23-10; Овен 10, 11-11; Телец 12, 23-37; Близнецы 15, 10-07; Рак 17, 17-08; Лев 19, 20-47; Дева 21, 22-24; Весы 23, 23-39; Скорпион 26, 2-00; Стрелец 28, 6-13; Козерог 30, 12-27.
АВГУСТ. Водолей 1, 20-36; Рыбы 4, 6-44; Овен 6, 18-39; Телец 9, 7-22; Близнецы 11, 17-47; Рак 14, 2-46; Лев 16, 6-43; Дева 18, 7-41; Весы 20, 7-35; Скорпион 22, 8-27; Стрелец 24, 11-45; Козерог 26, 17-58; Водолей 29, 2-42; Рыбы 31, 13-19.
СЕНТЯБРЬ. Овен 3, 1-21; Телец 5, 14-03; Близнецы 8, 2-16; Рак 10, 11-37; Лев 12, 16-51; Дева 14, 18-20; Весы 16, 17-44; Скорпион 18, 17-14; Стрелец 20, 18-53; Козерог 22, 23-54; Водолей 25, 7-19; Рыбы 27, 18-13; Овен 30, 6-29.
ОКТЯБРЬ. Телец 2, 19-13; Близнецы 5, 7-27; Рак 7, 17-42; Лев 10, 0-34; Дева 12, 3-36; Весы 14, 3-47; Скорпион 16, 3-01; Стрелец 18, 3-23; Козерог 20, 6-42; Водолей 22, 13-49; Рыбы 25, 0-17; Овен 27, 12-39; Телец 30, 1-30.
НОЯБРЬ. Близнецы 1, 13-13; Рак 3, 23-25; Лев 6, 7-06; Дева 8, 11-47; Весы 10, 13-42; Скорпион 12, 14-00; Стрелец 14, 14-20; Козерог 16, 16-34; Водолей 18, 22-08; Рыбы 21, 7-27; Овен 23, 19-30; Телец 26, 8-14; Близнецы 28, 19-48.
ДЕКАБРЬ. Рак 1, 5-17; Лев 3, 12-33; Дева 5, 17-43; Весы 7, 21-03; Скорпион 9, 23-04; Стрелец 12, 0-39; Козерог 14, 3-06; Водолей 16, 7-51; Рыбы 18, 15-59; Овен 21, 3-19; Телец 23, 16-05; Близнецы 26, 3-46; Рак 28, 12-46; Лев 30, 18-59.

ТАБЛИЦА 3

ФАЗЫ ЛУНЫ В 1993 ГОДУ

(перечислены: фаза, дата и момент наступления фазы в часах-минутах по московскому времени)

ФЕВРАЛЬ. Первая четверть наступила 31 января в 2.27. Полнолуние 7, 2.56. Последняя четверть 13, 17.58. Новолуние 21, 16.06.
МАРТ. Первая четверть 1, 18.48. Полнолуние 8, 12.47. Последняя четверть 15, 7.17. Новолуние 23, 10.15. Первая четверть 31, 8.11.
АПРЕЛЬ. Полнолуние 6, 22.44. Последняя четверть 13, 23.40. Новолуние 22, 3.50. Первая четверть 29, 16.41.
МАЙ. Полнолуние 6, 7.35. Последняя четверть 13, 16.21. Новолуние (и солнечное затмение, в наших краях не видное, но заметно сдерживающее рост растений) 21, 17.07. Первая четверть 28, 22.22.
ИЮНЬ. Полнолуние (и лунное затмение, неблагоприятное для роста растений) 4, 17.03. Последняя четверть 12, 9.37. Новолуние 20, 5.53. Первая четверть 27, 2.44.
ИЮЛЬ. Полнолуние 4, 3.46. Последняя четверть 12, 2.50. Новолуние 19, 15.25. Первая четверть 26, 7.20.
АВГУСТ. Полнолуние 2, 16.11. Последняя четверть 10, 19.20. Новолуние 17, 23.29. Первая четверть 24, 13.58.
СЕНТЯБРЬ. Полнолуние 1, 6.34. Последняя четверть 9, 10.27. Новолуние 16, 7.11. Первая четверть 22, 23.33. Полнолуние 30, 21.55.
ОКТЯБРЬ. Последняя четверть 8, 22.36. Новолуние 15, 14.37. Первая четверть 22, 11.53. Полнолуние 30, 15.39.
НОЯБРЬ. Последняя четверть 7, 9.37. Новолуние (и солнечное затмение, не видное у нас) 14, 0.35. Первая четверть 21, 5.04. Полнолуние (и лунное затмение) 29, 9.32.
ДЕКАБРЬ. Последняя четверть 6, 18.50. Новолуние 13, 12.28. Первая четверть 21, 1.27. Полнолуние 29, 2.06.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Сватовство в Константинополе

(Окончание. Начало на стр. 14.)

на Руси письменность, иконопись, храмостроительство, где русский творческий гений нашел себе громадное поле деятельности.

Первым каменным зданием на Руси, если верить летописям, следует считать терем Ольги. Он стал как бы образчиком для сметливых мастеров, принявшихся тесать из камня церкви и хоромы.

Договорилась Ольга и о том, чтобы русским купцам не чинилось в Византии никаких препятствий, благо товар у них такой, без которого туго приходится всей Европе. Мы сегодня как-то снисходительно думаем: да чем там в древности торговать могли? Подумаешь — пенька, лен, кожа, сало... Но ведь русский лен и пенька — это паруса и канаты для всемирного флота. Без наших кож шагу бы не шагнула ни одна армия, ни один бы конь без сбруи не принял седока. А прозаическое сало смазывало вплоть до XX века машины и механизмы всех закордонных заводов и фабрик. Что там говорить про мед и пушнину, не имевших и не имеющих аналогов в мире!

Княгиня Ольга хорошо знала этому цену и не склонна была упускать выгод экономических, а также политических. Так, в переговорах с Византией она очень решительно отмела патриаршую опеку над русской христианской церковью, сохраняя за ней самостоятельность и суверенность.

Независимость Руси — это она соблюдала свято. Ради этого распростилась со своей мечтой породниться с императорским домом. Когда в ответ на ее предложение женить Святослава на одной из византийских принцесс Константин Багрянородный заговорил о вассальной зависимости Русского государства, Ольга сразу же сняла вопрос о династическом браке.

...Ах, дети, дети! Любимые и единственные, сколько огорчений вы приносите родителям! И премудрой княгине Ольге довелось испить из горькой родительской чаши.

Нет, не обошла ее сыновняя любовь. Напротив, «детеск», вымахавший в могучего воина, «барса», как его звали современники, любил ее нежной и почтительной любовью, но не уступал матери и пяди своей внутренней свободы.

Как мечтала Ольга, что Святослав продолжит ее дело приобщения Руси к христианству, что привилось совсем непросто и не так быстро, как ей хотелось бы! Но здесь ее ожидало жестокое разочарование: сын наотрез отказался креститься. Он был абсолютно равнодушен к идее, так воспламенявшей ее сердце. Впрочем, не вставал этому и поперек. В его дружине были и христиане, и язычники.

Еще одним расстройством для Ольги была совершенная неспособность молодого князя, которому она в 964 году уступила престол, сидеть спокойно в Киеве.

Святослав был прирожденный воин. И, как бы ни хотелось Ольге видеть его осторожным политиком, он был тем, кем был. И не хотел меняться. Этот богатырь, почувствовав в себе силу, ринулся на обидчиков Руси, предпочитая бой в поле дипломатическим переговорам.

Ольга не знала, гордиться или порицать сына. Святослав разворачивает большую войну против хазар, мешающих Руси торговать с Востоком, и отвоевывает у них громадные пространства: Поволжье, Северный Кавказ. Он чувствительно затрагивает интересы Византии, упрочив русское влияние в Крыму.

Все это требует беспрестанных отлучек от дома, от Киева. И, по существу, стареющая и слабеющая Ольга продолжает править всеми государственными делами, напрасно призывая в родные стены своего неугомонного «барса». Она чувствует себя одинокой и боится, что не будет рядом сына и в ее последний час. Но, когда Святослав узнает, что жизнь матери в осажденном половцами Киеве в опасности, он в разгар блистательно удачной военной операции бросает все и спешит ей на выручку...

И, наконец, непослушание сына простерлось в ту самую область, которая наиболее уязвима для любой матери. С великим сокрушением узнала Ольга о брачной связи сына со своей воспитанницей — Малушей. Для нее дочь поверженного древлянского князя оставалась рабыней, хотя та выросла вместе с ней и выполняла почетную службу — была ключницей, то есть лицом, весьма доверенным и близким.

Неужто Ольга, в своей государственной деятельности проявлявшая предрассудки и смело руководствовавшаяся лишь здравым смыслом, способна прогнать жену сына только за то, что она «не тех кровей»? Выходит, способна. Неужто Ольга может прочно забыть про собственную юность в псковской деревне? Выходит, может. Может быть деспотичной, безжалостной, легко ломающей чужую судьбу...

В великом гневе прогоняет Ольга ту, которая теперь, нося под сердцем ребенка Святослава, могла бы стать ей дочерью, смягчить мучительное одиночество. Но, нет, здесь княгиня-мать бескомпромиссна и поразительно недальновидна. Она наотрез отказывается признать в Малуше законную жену Святослава. Сослать дерзкую рабыню в деревню — вот что уготавливает она ей, и жизненный след несчастной изгнанницы на этом теряется. Но исторический — остается, ибо для бесстрастных летописей все равно, кто приносит в мир великого человека: рабыня или царица. В этом случае не мать, а дитя прославляет женщину, давшую ему жизнь.

Малуша в изгнании родила сына. Назвали его Владимиром. И была ему уготована удивительная судьба.

За добрые дела, просветительство, получил сын рабыни, «робичич», от русского народа прозвище, выразительней которого не было ни у одного русского государя за всю тысячелетнюю историю: «Владимир — Красное Солнышко».

...Разумеется, Ольга не могла смириться с тем, что где-то в глуши растет неведомый ей внук. К счастью, в те языческие времена хотя бы детей не делили на законных и незаконных. Маленький Владимир — продолжатель династии, урожденный Рюрикович. Это имело для княгини значение. Ну и конечно, заговорило сердце. Ведь бабушка же! Ольга затребовала внука к себе. На маленького Владимира обрушилась любовь, не востребованная вечно скитающимся Святославом. Мальчик всецело был при Ольге. Она его воспитывала, учила грамоте, возможно, втайне от Святослава окрестила и приобщала его с малолетства к христианскому учению. То, что нам не удается с детьми, мы жаждем воплотить во внуках. И тут Ольга взяла полный реванш.

Приходится признать за жизнью то ее прекрасное свойство, что она не дает пропасть добрым зернам. Не в первом, так во втором поколении, но они проклюнутся и дадут всходы. Даже если нам при жизни не удастся этому порадоваться. Как не удалось княгине Ольге, умершей в 969 году, увидеть, что все задуманное ею воплотилось в реальность.

Владимир глубоко чтил свою бабку. Во всех начинаниях он постоянно обращался к ее памяти, опыту и называл Ольгу не иначе, как «мудрейши всех человек», «заря пред светом», «луна во время ночи» — такой она оставалась для него, для всех и много лет спустя после своей кончины.

В 988 году князь Владимир крестил Русь, дав новый отсчет ее истории, культуре и государственности. Это было достойным завершением трудной миссии, начатой отважной женщиной в Византии почти полвека назад.

Удалось Владимиру Святославовичу выполнить еще одно желание княгини Ольги. Русская княжеская фамилия всегда породнилась с императорским семейством. Женой Владимира — Красное Солнышко стала внучка того самого Константина Багрянородного, сердце которого пленила когда-то красавица из страны россов по имени Ольга...

Людмила БЫЧЕНКОВА

Лучше приезжайте

Вескими показались читателям «Доводы в пользу рябенькой» (№ 11 за 1991 год). Так называлась статья, в которой мы призывали разводить перепелок. Чем только не соблазняли! Коллег-птицеводов — скорой прибылью, медиков — целебными свойствами пятнистых яиц. И вот теперь у нас нет недостатка в деловых партнерах. Ими стали тысячи читателей «Крестьянки». «Верим вам, что лучше синица (читай «перепелка») в руках, чем многократно обещанный журавль в небе» — пишут на птицефабрику из Читы, Смоленска, Казани, Вологды, Москвы и Петербурга.

«О нас забыли (весточка с БАМа), в магазинах нет даже молока. Жалко детей, они лишены необходимого. И вдруг статья в «Крестьянке». Оказывается, есть добрые люди, кому не безразлично, чем мы питаемся. Они могут помочь любой семье обеспечить себя вкусной и здоровой пищей (давно забытой). Это для нас очень кстати».

Не успели мы пригласить всех желающих на подмосковную птицефабрику, как журнал написал о том, что пятнистые яйца помогли восстановить силы детям Чернобыля. Еще тысячи горожан и фермеров немедленно пожелали стать перепеловодами. Что ж, в добрый час! Дело нехитрое. Едва вылупившись — через месяц с небольшим,— рябенькая начинает нестись. 250 яиц в год гарантировано. Особенного ей ничего не нужно — кормить можно пищевыми отходами. Хочу ответить сразу на тысячи писем: приобрести племенные перепелиные яйца, птицу, клетки и брошюру по выращиванию можно

В РОССИИ:

391081, Рязанская область, Захаровский район, Захаровская птицефабрика. Телефон 2-87.

172110, Тверская область, г. Кувшиново, ул. Морозова, 22, ИПС «Каменская». Телефон 23-74.

354037, г. Сочи, ул. Звездная, 10/1. Совхоз «Приморский». Телефон 95-03-52.

620082, г. Екатеринбург, ул. Сажинская, 6. Свердловская птицефабрика. Телефон 26-97-31.

НА УКРАИНЕ:

272143, Одесская область, Коминтерновский район, село Першотравневое, Коминтерновская птицефабрика. Телефон 9-14-86.

349153, Луганская область, Перевальский район, пос. Центральный, Чернухинская птицефабрика. Телефон 5-05-51.

334521, г. Керчь, п. Жуковка, Рыбколхоз им. 1 Мая. Телефон 4-43-02.

Для тех, кто может приехать в Подмосковье, чтобы купить яйца, птицу и клетки, сообщаем, что ждем вас у себя на птицефабрике по понедельникам, средам и пятницам с 10.00 до 11.30. Проезд от Москвы с Ленинградского вокзала электричкой до станции Крюково, дальше автобусом № 39 до птицефабрики. Будем очень признательны тем, кто напишет нам о своих наблюдениях над больными и ослабленными детьми и взрослыми, которые регулярно питались перепелиными яйцами. Нам интересна ваша информация.

Лев КРОИК,
директор экспериментальной птицефабрики,
Московская область, Зарайский р-н.

САТУРН ПРИЗЫВАЕТ К ВЫДЕРЖКЕ

(Окончание. Начало на стр. 12.)

за — переутомление. Им рекомендуется поменьше волноваться и не ввязываться ни в какие темные или секретные дела: когда все выплывет наружу, Рыбы станут козлом отпущения. В течение всего года у них вероятна прибыль из неожиданных источников, а в ноябре — декабре могут представиться выгодные дальние поездки.

В заключение остановимся подробнее на **ЯНВАРЕ** — важном месяце начинающегося года. Он будет характеризоваться повышенной активностью в области законотворчества. Народится много организаций, которые едва ли просуществуют до конца года, так что нужно быть очень внимательными с капиталовложениями и пристройкой своих ваучеров. Наиболее напряженный период с 5 по 15 января. В ускоренном ритме жизни повысится травматизм. Вообще девиз января: поспешишь — людей насмешишь.

У ОВНОВ в январе чрезвычайно загружена профессиональная сфера, возможны осложнения на работе, особенно в период полнолуния 7—11. Прибыли им пойдут из совместных предприятий и различного рода партнерства. В конце месяца в период новолуния 20—23 возможно недомогание, а из-за плохого настроения может приключиться ссора с любимым человеком. ТЕЛЬЦАМ придется поднимать свой профессиональный уровень, чему-то учиться, возможно, им предстоит некая новая работа, с которой они как следует не знакомы. В период полнолуния 8—9 января они способны крупно поссориться с домашними или с ближайшим другом. БЛИЗНЕЦОВ ожидают хлопоты, связанные с официальными инстанциями. Учащиеся столкнутся с проблемами в своем учебном заведении. Не нужно ничего решать сгоряча, особенно 8—11 и 14—15 января. РАКИ в январе очень раздражительны и на пользу им это не идет. Периоды полнолуния 7—9 и новолуния 21—23 им нужно провести очень спокойно, ни в коем случае не прибегая к выпивке. Удачливее всего они будут в улаживании семейных проблем. 8, 9 и 14 января для них травмоопасны. ЛЬВАМ, чтобы не залечь надолго в больницу, нужно очень заботливо отнестись к своему здоровью. Не перенапрягать сердце, не спешить, даже если автобус уходит из-под носа, профилактически пить настой боярышника, принимать витамин С. Наиболее легко они могут подхватить инфекцию с 19 по 25 января. У ДЕВ в январе могут возникнуть серьезные проблемы с детьми, которым понадобится дорогостоящая покупка. В целом расходы у них предвидятся выше среднего, особенно в первой декаде месяца. Для творчески увлеченных Дев январь — месяц профессиональных успехов. Единственное, за чем нужно последить, так это за своим острым язычком, способным обидеть лучшего друга, особенно 7—10 января. ВЕСЫ — любимчики судьбы в январе, если только не заболеет кто-нибудь из близких. В период 5—15 января им следует попридержать свои эмоции, чтобы не нарушились сложившиеся хорошие контакты в рабочем коллективе. В смысле ссоры особенно опасно для них 13 число. На работе Весам следует неукоснительно соблюдать технику безопасности, особенно в травмоопасный период 8—11. Для СКОРПИОНОВ январь — месяц оживленного общения с самыми разными людьми и по самым разнообразным поводам. Возможны внезапные срочные поездки, во время которых нужно соблюдать осторожность: вероятна опасность неприятных происшествий, агрессия со стороны пьяных, особенно 8—9 и 21—22 января. Во второй половине месяца на первый план выходят домашние дела, большей частью затяжного характера. У СТРЕЛЬЦОВ январь — месяц активных заработков и столь же активной траты денег. Возможно, придется обратиться к друзьям за помощью. Многим крупно повезет в любви. В течение всего месяца следует тщательно избегать внимания со стороны стражей общественного порядка. Январь несет КОЗЕРОГАМ проблему личного порядка, на разрешение которой придется потратить много сил и времени. В связи с этим доходов можно ожидать только в конце месяца. Для ВОДОЛЕЕВ январь — месяц связанных рук. В декабре они многое не успели доделать, теперь — двойная работа. Заодно придется исправлять допущенные в прошлом году ошибки. Тайный недоброжелатель может подстроить им ловушку, особенно в период с 9 по 15. Весь месяц придется бороться с депрессией и нежеланием работать. У РЫБ январь — месяц любви и, к сожалению, не очень хорошего самочувствия. Ради здоровья им придется сократить объем дружеского общения и не прибегать к алкоголю. В последней декаде кому-то срочно понадобится их помощь. Не исключено получение денежного перевода из источника, о котором Рыбы давно забыли. Успеха они добьются в деловых контактах.

Феликс ВЕЛИЧКО,
проректор Московской Академии астрологии.

Февраль

После суматошного января февраль покажется относительно спокойным месяцем. Правда, финансовое положение большинства из нас ухудшится, а в местностях с многонациональным населением возможно усиление этнических раздоров, особенно в период 13—20 февраля. Для влюбленных это неблагоприятный месяц, возможны ссоры по пустякам, особенно с 10 по 15-е. Вероятно распространение разных слухов, доверять которым не следует. В деловом отношении вторая половина месяца выглядит лучше первой.

Полнолуние 7-го. Новолуние 21-го. Луна в перигее в ночь с 7 на 8-е, в восходящем узле 15-го, в нисходящем 3-го.

ОВЕН (21.3—20.4).

Деловой, загруженный месяц. Чтобы не усложнять себе жизнь, нужно постараться наладить спокойную обстановку в семье. Недоразумения возможны в период с 10 по 17-е. На работе вас ожидает успех, благодаря новым контактам. Будет немало срочной работы, связанной с обязательствами по прошлому году. Наиболее успешная неделя с 8 по 13-е февраля. Раздражительность гасите 13—16.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Весь месяц придется быть терпеливым в общении с ближайшим окружением — для раздражения найдется немало поводов. На работе вы добьетесь наибольших успехов, принимая добровольно на себя ответственность и поддерживая начинания вышестоящих лиц, а также внося что-то новое в свое дело. Вероятен большой объем переписки, придется встречаться с деловыми партнерами, приехавшими издалека, или самому отправиться в дальнюю командировку. В финансовом отношении наиболее неблагоприятный период 17—25. Лучше избегать решительных действий 14—18, они могут привести к разрыву отношений. Наиболее благоприятна первая неделя.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Остро встанет финансовый вопрос, скорее всего в связи с необходимостью поездки. Потребуется тщательная проверка информации, которая поступит 10—15, возможна ее недостоверность. Все важные дела необходимо закончить к 23-му, далее все застопорится. Дела детей потребуют вашего внимания, особенно 20—27. Дружеское общение вполне может перерасти в любовь, но развития это чувство не получит из-за вашей занятости. Наиболее удачно будут складываться дела 1—5. Сбои и пробуксовки вероятны 24—28.

РАК (22.6—23.7).

Наибольшие успехи ожидаются в сфере партнерства, а у студентов — в учебе. Для закрепления успеха придется побегать по официальным инстанциям и заручиться соответствующими бумагами с печатями. Волнующие моменты ожидаются 6—9 (в связи с деньгами) и 18—22 (после получения важного известия). Наиболее удачный период — с 15 по 19-е февраля.

ЛЕВ (24.7—23.8).

События будут развиваться сразу по трем направлениям: активное взаимодействие с официальными лицами и вышестоящими инстанциями, необходимость укреплять рушащиеся связи с деловыми партнерами и семейные дела, которые в первой половине месяца осложнятся. Вероятны накладки мелких краткосрочных дел. Семейная проблема наиболее остро будет стоять 2—9. Дни, требующие от вас выдержки и самообладания — 13, 15, 17 и 24. Можно позволить себе расслабиться 3—5.

ДЕВА (24.8—23.9).

Домашние дела и проблемы в рабочем коллективе поглотят все ваше время. Успеха вы добьетесь, демонстрируя свои организаторские способности, помогая коллегам и осваивая новые методы работы. Следует воздержаться от излишнего давления на домашних, особенно в период 18—25. К 27-му нужно закончить все самое главное, ибо далее идет двухнедельный период застоя в делах. Обращаясь в официальные инстанции, пользуйтесь своим обаянием, оно сработает без промаха. Ваша лучшая неделя с 8 по 12-е, а также 20—22. Наименее эффективные дни 14—18.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Месяц, благоприятный во всех отношениях, кроме любви, здесь вам больше повезет в марте. Высока творческая активность, хорошие отношения складываются с сослуживцами и в семье. Есть все условия для духовного роста и укрепления своего авторитета. Финансовые затруднения или большие расходы вероятны 16—20 или 23—25. Для делового партнерства опасен период 14—18, когда слишком резкая постановка вопроса вами может прервать отношения. Наиболее удачные дни 13—15. Сдерживать свои эмоции придется 23—25.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Творчески продуктивный месяц, но от дел могут отрывать домашние обстоятельства — потребуется помощь престарелым членам семьи. Вероятны треволнения в связи с неожиданной командировкой или вдруг назревшей поездкой. В пути, даже на коротких дистанциях, нужно быть внимательным — повышена опасность неприятной случайности. Разрушительные тенденции в жизни могут проявиться 14—18, скорее всего в связи с личными делами. Успешные дни 3—5 и 13—15.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

На первый план в феврале выступают домашние дела и дела ближайших родственников. У тех, чье сердце еще не занято, может неожиданно разгореться страстная любовь. Финансовое положение неустойчиво: расходы вероятны 10—12, а доходы 20—25, баланс будет зависеть от вашей рассудительности. Наиболее удачные дни 3—5, благоразумия потребуют 10—12 и 23—25.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Месяц, богатый короткими поездками, скорее всего они будут связаны с необязательностью ваших деловых партнеров. Все дела потребуют усердного проталкивания, так что запаситесь терпением. Денежные поступления наиболее вероятны в первой половине месяца. В семье от вас потребуются повышенные такт и понимание, особенно до 15-го. Желательно избежать домашних ссор 10—15. Лучшая полоса 2—9. Напряженность может возникнуть 13—18.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Личные проблемы тесно переплетаются с финансовыми. В качестве компенсации — хорошие отношения с ближайшим окружением. Наибольшее удовлетворение вы получите в сфере образования, повышения квалификации, долгосрочного планирования. Внимательно следите за развитием ситуации. Критические моменты могут возникнуть 10—12. Обстоятельства сложатся в вашу пользу 20—22.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Груз принятых на себя обязательств способен основательно попортить вам настроение. Может даже сложиться впечатление, что вы марионетка, управляемая кем-то. Много времени придется уделить делам других людей, так или иначе связанных с вами. Хорошая сообразительность поможет к 25-му справиться со всеми трудностями. Финансовое положение в течение всего месяца будет удовлетворительным. В эмоциональной сфере 10—15 возможны волнения. Осторожность в общениях потребуется от вас 10—12. Фортуна вам улыбнется 20—22.

Я инвалид второй группы, мне 52 года. Я очень бедна, еле-еле свожу концы с концами. Кое-как хватает денег на питание. А вот с одеждой совсем плохо. Может, кто-нибудь откликнется и поможет мне в моей беде. Размеры: платье, пальто — 62; обувь — 34—35.
СКРЯБИНА
Светлана Леонидовна,
610006, г. Киров,
ул. Мельникова, д. 22, кв. 16.

Моя дочь еще маленькая, и я не могу работать в полную силу. Денежного пособия по уходу за ребенком и того, что я получаю как одинокая мать, хватает только на еду. Теплые вещи купить не на что. Нужны вещи на ребенка двух лет.
ФЛЯГИНА Екатерина,
г. Астрахань, Заводская площадь, д. 53, кв. 25.

Мне 30 лет. На руках трое ребятишек: две дочки — 10 и 6 лет — и полуторагодовалый сынишка. Пособия и тех денег, что я зарабатываю машинописью, нам не хватает. У нас нет постоянного адреса — живем у частников, переезжая с квартиры на квартиру: цены-то растут. А вот с одеждой для детей совсем плохо. Помогите, кто чем может.
КОВАЛЕВА
Мария Алексеевна,
346405, Ростовская область,
г. Новочеркасск,
до востребования.

Муж — инвалид I группы, я в декретном отпуске, дочке 8 месяцев. Пенсии мужа и моего пособия едва хватает на лекарства и хлеб. Добрые люди, помогите детской одеждой и лекарствами. Мужу нужны лекарства: кокарбоксилаза или рибоксин.
ТРИФОНОВА
Татьяна Леонтьевна,
671220, Бурятия,
Тарбагатайский р-н,
село Верхний Саянтуй,
ул. Ленина, д. 87.

Может, кто-нибудь пришлет детские вещички, из которых выросли их дети. Для мальчиков обувь 22,5—23-го размера, одежда 34—36-го размера. Для девочки обувь 38-го размера, одежда — 44—46-го размера. Заранее благодарю. Очень стыдно, поэтому фамилию не указываю. А прошу писать по адресу: г. Мурманск, главпочтамт, до востребования. Предъявителю паспорта серии III-ДП № 725614.

Моей дочери 10 лет. Она очень больна. Старые люди дали рецепт настоя, в который входит несколько видов трав. Одна из них — трава золототысячника. Но, к сожалению, на Севере она не растет. Милые женщины! У кого этот золототысячник есть — пришлите, умоляю, 60—70 граммов. Оплату за пересылку гарантирую. Извините, что не пишу домашний адрес, в доме тяжелая обстановка. Писать надо так: Бурятия, г. Северобайкальск, главпочтамт, до востребования. Предъявителю паспорта серии IV-АЖ № 679924.

ПОСЫЛКА из-за океана

Письма отчаявшихся людей, опубликованные в прошлом году под рубрикой «К добрым людям», нашли отклик и поддержку читателей за океаном после того, как наш коллега из США, главный редактор русскоязычного еженедельного американского журнала «Калейдоскоп», Альфред Тульчинский, перепечатал их в своем издании. А потом Альфред собрал теплые вещи для нуждающихся семей и ближайшим же рейсом вылетел в Москву.

Добротные, красивые, а главное, такие необходимые вещи от имени читателей «Калейдоскопа» «Крестьянка» вручила Евгении Дмитриевне Дьячиной, инвалиду первой группы, на иждивении которой двое сыновей — студент-первокурсник и ученик 5-го класса; Екатерине Ивановне Полуниной, которой на старости лет досталась нелегкая доля растить двух внуков-сирот; многодетной семье Чураковых, а также молодым матерям, воспитывающим малышей без отцов. Все они живут в небольшом подмосковном поселке под Солнечногорском.

Сердечно благодарим господина Тульчинского и читателей «Калейдоскопа» за помощь и сострадание к людям, оказавшимся в трудной ситуации.

«КРЕСТЬЯНКА»

P. S. В свою очередь, мы передали телевизор Евгении Дмитриевне Дьячиной, которая уже несколько лет лишена возможности выходить из дома.

Я инвалид II группы, муж умер, и осталась я с тремя детьми — 12, 9 и 5 лет. Родителей нет, и родни никакой нет — помощи ждать неоткуда. Я знаю, мир не без добрых людей, потому и хочу через «Крестьянку» обратиться к ним: помогите, кто чем может. Нам нужны колготки — пусть старенькие — 44—46-го, 23—25-го и 20—22-го размера. Теплые платьица или халатики 36—44-го размера. Если кто-то пришлет продукты, буду очень благодарна.

Поверьте, мне очень неловко и стыдно, потому и не хочу указывать свою фамилию, а прошу писать мне по адресу: Краснодарский край, г. Крымск — 353330, главпочтамт, до востребования. Предъявителю паспорта XV-АГ № 690206.

Мне 17 лет. Когда я училась в школе, родители разошлись, и я осталась с мамой. Вскоре маму уволили с работы, и 5 лет она не могла устроиться по специальности, перебивалась случайными заработками.

А недавно маме ампутировали ногу, и я не знаю, как мы теперь будем жить. Надо купить протез — денег нет. Мамочке нужно хорошо питаться — денег нет. Родственники от нас отказались, сказали: забудьте, что мы есть. Раньше, когда мама была дома (сейчас она в больнице), Красный Крест возил похлебку, теперь не возит. Последние 3 года я работала уборщицей, получала по 300 рублей — это нас и спасало. Но меня уволили и на работу не берут.

Я сижу и плачу и пишу вам. Может, хоть кто-нибудь чем-нибудь поможет или хотя бы что-то присоветует. С последней надеждой
ДУБРОВИНА Света,
г. Бишкек, 7—20—118,
тел. 49-93-94.

Мне 73 года. Со мной живут дочка сорока двух лет, инвалид III группы, и внучка 17 лет. Недавно наш восьмиквартирный дом сгорел дотла вместе с виновниками пожара. Остальные жильцы, слава Богу, не пострадали. Я всю жизнь проработала в колхозе, жили небедно, все у нас было, а остались в одних сорочках. Внучка хотела срочно устроиться на работу, но куда там!

Получилось так, что на старости лет все приходится наживать с нуля, а сил-то уже нет. Люди добрые, пришлите хоть какие-нибудь вещи, кто что сможет.
ТИТАНОВА
Ксения Кирилловна,
186113, Республика Карелия,
Прионежский р-н,
д. Вехручей, д. 23-В.

ПИСЬМА В «КРЕСТЬЯНКУ»

Разве бедные только в России?

«У нас есть возможность помочь бедным, отчаявшимся людям, которые написали в «Крестьянку». Хотели выслать почти новую детскую одежду,— пишут наши читатели.— Но сейчас невозможно отправить посылку или бандероль».

Об этом наш корреспондент ТАТЬЯНА ЛУЧКОВА беседует с начальником почтового отдела межрайонного почтамта «Москва-7» СВЕТЛАНОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ ШАШКИНОЙ.

— Посылок сейчас отправляют в 8—10 раз меньше, чем три года назад,— говорит Светлана Александровна.— И не только потому, что теперь нечего посылать или слишком дорого платить. Сказывается стихия размежевания, охватившая края и области, ближнее зарубежье. По России никаких ограничений нет.

— А что можно посылать? И расскажите, пожалуйста, есть ли какие-нибудь новые правила упаковки посылок?

— Из Москвы теперь нельзя посылать новую одежду или обувь, только бывшие в употреблении. Как и прежде, максимальный вес посылки — 8,5 кг. Посылки ценностью до 500 рублей должны быть в ящиках или картонных коробках, более дорогие — в двойной упаковке, обшитой материей.

Но исключения бывают: когда случилось землетрясение в Армении, нам пришло распоряжение из Министерства связи принимать вещи в районы бедствия в любой упаковке, лишь бы не разваливалась по дороге. Может быть, журналу стоит обратиться с просьбой в наше министерство — сделать исключение для посылок с пометкой «По письму читателей «Крестьянки».

Дорогие работники связи! От вас зависит, получат ли дети зимнюю одежду и обувь. Помогите посылкам с пометкой «По письму в «Крестьянку» беспрепятственно прийти к адресатам.

Добрые люди

Снимок прислал на наш фотоконкурс А. СУТКУС

Теленок

Рис. Леонида НАСЫРОВА.

[illegible] ураган унес девочку Элли далеко от родного дома. Вернуть ее мог только великий мудрец и волшебник Гудвин, правитель Изумрудного города. Туда и отправилась Элли, а на своем пути повстречала Страшилу, Железного Дровосека, Трусливого Льва, и с ними столько всякого разного приключилось, что и пересказать невозможно. Да и не надо — лучше самому прочитать книгу «Волшебник Изумрудного города», написанную Александром Волковым по мотивам сказки американского писателя Фрэнка Баума «Мудрец из страны Оз».

Александр ВОЛКОВ

Страшила

Элли шла уже несколько часов и устала. Она присела отдохнуть у голубой изгороди, за которой расстилалось поле спелой пшеницы.

Около изгороди стоял длинный шест, на нём торчало соломенное чучело — отгонять птиц. Голова чучела была сделана из мешочка, набитого соломой, с нарисованными на нём глазами и ртом, так что получалось смешное человеческое лицо. Чучело было одето в поношенный голубой кафтан; кое-где из прорех кафтана торчала солома. На голове была старая, потертая шляпа, с которой были срезаны бубенчики, на ногах — старые голубые ботфорты, какие носили мужчины в этой стране.

Чучело имело забавный и вместе с тем добродушный вид.

Элли внимательно разглядывала смешное разрисованное лицо чучела и удивилась, увидев, что оно вдруг подмигнуло ей правым глазом. Она решила, что ей почудилось: ведь чучела никогда не мигают в Канзасе. Но фигура закивала головой с дружеским видом.

Элли испугалась, а храбрый Тотошка с лаем набросился на изгородь, за которой был шест с чучелом.

— Добрый день! — сказало чучело немного хриплым голосом.

— Ты умеешь говорить? — удивилась Элли.

— Научился, когда ссорился тут с одной вороной. Как ты поживаешь?

— Спасибо, хорошо! Скажи, нет ли у тебя заветного желания?

— У меня? О, у меня целая куча желаний! — И чучело скороговоркой начало перечислять: — Во-первых, мне нужны серебряные бубенчики на шляпу, во-вторых, мне нужны новые сапоги, в третьих...

— О, хватит, хватит! — перебила Элли.— Какое из них самое-самое заветное?

— Самое-самое? — Чучело немного подумало.— Сними меня отсюда. Очень скучно торчать здесь день и ночь и пугать противных ворон, которые, кстати сказать, совсем меня не боятся!

— Разве ты не можешь сойти сам?

— Нет, в меня сзади воткнули кол. Если бы ты вытащила его из меня, я был бы тебе очень благодарен.

Элли наклонила кол и, вцепившись обеими руками в чучело, стащила его.

— Чрезвычайно признателен! — пропыхтело чучело, очутившись на земле.— Я чувствую себя прямо новым человеком. Если бы еще получить серебряные бубенчики на шляпу да новые сапоги!

Чучело заботливо расправило кафтан, стряхнуло с себя соломинки и, шаркнув ножкой по земле, представилось девочке:

— Страшила!

— Что ты говоришь? — не поняла Элли.

— Я говорю: Страшила. Это меня так назвали: ведь я должен пугать ворон. А тебя как зовут?

— Элли.

— Красивое имя! — сказал Страшила.

Элли смотрела на него с удивлением. Она не могла понять, как чучело, набитое соломой и с нарисованным лицом, ходит и говорит.

— Ах, Страшила, как я рада, что исполнила самое заветное твое желание! — сказала Элли.

— Извини, Элли,— Страшила снова шаркнул ножкой,— но я ошибся. Мое самое заветное желание — получить мозги!

— Мозги?

— Ну да, мозги. Очень неприятно, когда голова у тебя набита соломой...

— Откуда же ты узнал, что у тебя в голове солома, а у людей — мозги?

— Это мне сказала одна ворона, когда я с ней ссорился. Дело, видишь ли, Элли, было так. Сегодня утром поблизости от меня летала большая взъерошенная ворона и не столько клевала пшеницу, сколько выбивала из нее на землю зерна. Потом она нахально уселась на мое плечо и клюнула меня в щеку. «Кагги-карр! — насмешливо прокричала ворона.— Вот так чучело! Толку-то от него ничуть! Какой это чудак-фермер думал, что мы, вороны, будем его бояться?..» Ты понимаешь, Элли, я страшно рассердился и изо всех сил пытался заговорить. [illegible] была моя радость, когда это [illegible]. Но, понятно, у меня сначала [illegible]. Пшла не очень складно. «Пш... [illegible] гадкая! — закричал [illegible] клевать меня! [illegible]!» Я даже сумел ловко сбросить ворону, впрочем, ничуть [illegible] плеча. Ворона и принялась нагло клевать ко[illegible]илась мо передо мной. «Эка, удивил! — [illegible] она.— Точно я не знаю, что в стр[illegible] Гудвина и чучело сможет заговорить, если сильно захочет! А все равно я тебя не боюсь! С шеста ведь ты не слезешь!» — «Пшш... пшш... Пшла! Ах я, несчастный! — чуть не зарыдал я.— И правда, куда я годен? Даже поля от ворон уберечь не могу».

При всем своем нахальстве та ворона была, по-видимому, добрая птица,— продолжал Страшила.— Ей стало меня жаль. «А ты не печалься так! — хрипло сказала она мне.— Если бы у тебя были мозги в голове, ты был бы, как все люди! Мозги — единственная стоящая вещь у вороны... и у человека!» Вот так-то я и узнал, что у людей бывают мозги, а у меня их нет. Я весело закричал: «Эй-гей-гей-го! Да здравствуют мозги! Я себе обязательно их раздобуду!..» Но ворона очень капризная птица, и она сразу охладила мою радость. «Кагги-карр!.. — захохотала она.— Коли нет мозгов, так и не будет! Карр-карр!..» И она улетела, а вскоре пришли вы с Тотошкой. Вот теперь, Элли, скажи: можешь ты дать мне мозги?

— Нет, что ты! Это может сделать разве только Гудвин в Изумрудном городе. Я как раз сама иду к нему просить, чтобы он вернул меня в Канзас, к папе и маме.

— А где это Изумрудный город и кто такой Гудвин?

— Разве ты не знаешь?

— Нет,— печально ответил Страшила.— Я ничего не знаю. Ты же видишь, я набит соломой и у меня совсем нет мозгов.

— Ох, как мне тебя жалко! — вздохнула девочка.

— Спасибо! А если я пойду с тобой в Изумрудный город, Гудвин обязательно даст мне мозги?

— Не знаю. Но если Великий Гудвин и не даст тебе мозгов, хуже не будет, чем теперь.

— Это верно,— сказал Страшила.— Видишь ли,— доверчиво продолжал он,— меня нельзя ранить, так как я набит соломой. Ты можешь насквозь проткнуть меня иглой, и мне не будет больно. Но я не хочу, чтобы люди называли меня глупцом, а разве без мозгов чему-нибудь научишься?

— Бедный! — сказала Элли.— Пойдем с нами! Я попрошу Гудвина помочь тебе.

— Спасибо! — ответил Страшила и снова раскланялся.

Право, для чучела, прожившего на свете один только день, он был удивительно вежлив.

Девочка помогла Страшиле сделать первые два шага, и они вместе пошли в Изумрудный город по дороге, вымощенной желтым кирпичом.

АНТОЛОГИЯ
ЗАРУБЕЖНОГО
РАССКАЗА

МЕРТВАЯ

Французские модельеры назвали стиль, господствующий сейчас в моде, «соблазн»: женственные, мягкие линии, нежные тона, глубокие вырезы... К ним, разумеется, украшения в том же стиле.

В СТИЛЕ «СОБЛАЗН»

Что же сегодня в моде? Бусы, браслеты, броши, серьги и клипсы, заколки для волос, пряжки для ремней — словом, любые украшения; требование лишь одно: они должны быть крупными, объемными. Если браслеты на запястье — то по нескольку штук сразу, разных цветов, разной ширины, из разных материалов. Вот о материалах нужно сказать сразу: в моде украшения из недрагоценных металлов, стекла, пластмассы, поделочных камней, кожи, замши, керамики, фарфора, одним словом, бижутерия. Оговоримся, что золото и драгоценные камни, конечно, всегда украсят любой наряд, но их маленькие размеры, высокая цена сегодня все-таки решают вопрос в пользу бижутерии.

К примеру, изделие Приволжского ювелирного завода, одного из самых крупных изготовителей украшений в нашей стране, стоит в среднем 2 рубля 42 копейки. Это дает возможность чаще покупать, смелее менять украшения, подбирать комплекты к определенному наряду, событию, сезону...

Вы любите бусы? Смело надевайте несколько ниток сразу: из металла, бисера, керамики, кораллов, поделочных камней, стекла или пластмассы. Желательно длинные. Еще лучше, если они составляют единый ансамбль с клипсами и браслетами. Только это не значит, что они должны быть одинаковыми, просто нужно, чтобы они сочетались, гармонировали друг с другом, да и с одеждой, по характеру, цвету.

«Крик» моды — броши с многоцветными камнями в виде бантов, цветов, орнаментов, с вкраплениями эмали. Для любителей авангардной моды выпущена новинка — «брошь на ремень»: тут брошь укрепляют на самом конце поясного ремня, который не убирается в хомутик на поясе, а свисает свободно под тяжестью броши.

Помните, несколько лет назад мы носили на отворотах жакетов крупные булавки типа английских? Сегодня носят булавки-заколки, булавки-броши, булавки для мужских галстуков и т. п. Отличный подарок для мужа, друга — крупные запонки из металла, камня, кости, керамики.

Если первым требованием моды сегодня считать объем украшения и сочетание нескольких изделий одного назначения (браслетов, бус и т. п.), то вторым требованием нужно назвать, как это ни покажется странным, выбор бижутерии соответственно... временам года! Во всяком случае, так рекомендует признанный законодатель мод в области украшений — чешская фирма «Яблонекс».

Осенью и зимой лучше носить бусы, ожерелья, сделанные из металла, из стекла и «под жемчуг». При этом ниток на шее должно быть от трех до десяти (те же советы относятся к браслетам). Почему именно такие украшения предпочтительнее в этот сезон? Белый и перламутровый повторяют цвета снега, считают чешские ювелиры, стеклянные камни «под жемчуг» или «под бриллианты» прозрачны, как чистый зимний воздух, а основа из желтого металла «под золото» напоминает краски поздней осени, опавших листьев...

Ну, а весна и лето, щедрые на яркие, веселые тона, потребуют иной бижутерии: серьги, клипсы, браслеты, бусы из пластмассы самых разнообразных цветов — от бирюзового и фиолетового до красного с черным — будут как нельзя лучше соответствовать модному летнему платью, открытому сарафану, даже... купальному костюму!

И, наконец, третье требование моды — самое главное: не следовать ей слепо, не стремиться достать то, что носят все, а уметь выбрать «свое», именно вам подходящее украшение, соответствующее вашему стилю и облику. В моде всегда то, что вам идет!

** Однако нельзя забывать о том, что украшения обязывают, они требуют определенных «правил ношения», которые диктует хороший вкус. Вот некоторые из них.*

** Молодым девушкам, право же, не стоит носить дорогие золотые цепочки, кольца и серьги с драгоценными камнями. Гораздо больше к лицу им яркая, модная бижутерия.*

** Вы носите очки? В таком случае лучше отказаться от крупных, тяжелых клипс. А вот сережки с небольшими камнями вам подойдут.*

** Вы решили надеть броское, заметное кольцо или несколько колец. А ногти у вас в порядке? Ногти хорошо обработаны? Если нет — кольца окажут вам плохую услугу, привлекая внимание к неухоженным рукам...*

** До недавнего времени считалось, что носить одновременно украшения из серебра и золота, а тем более из благородного металла и поделочных материалов — безвкусно. Сегодня демократичная мода «отменила» этот запрет! Носите, что хотите, лишь бы шло вам, нравилось, поднимало настроение.*

А. КОРОЛЕВА,
Е. РУЗАКОВА.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

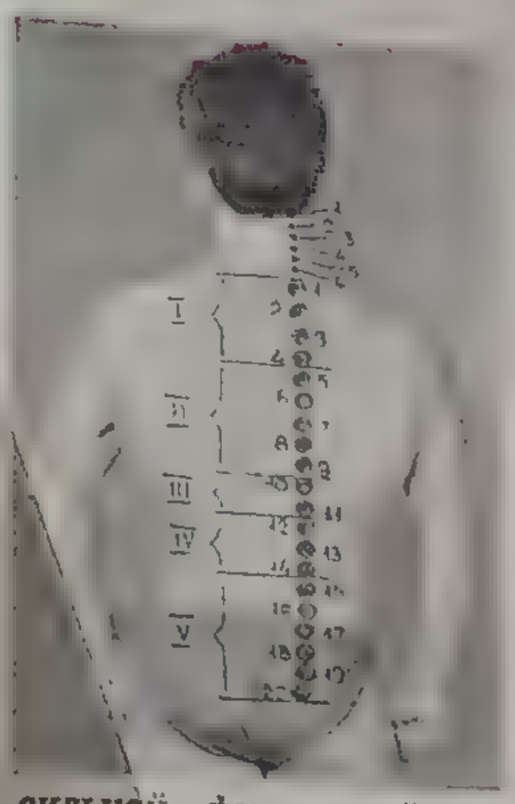
В. И. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

Беседа 3-я.

Сегодня мы поговорим о массаже спины. Поверьте, этому стóит посвятить отдельное занятие: позвоночник является как бы стержнем всей нашей костной системы, деформация его ведет к развитию тяжелого заболевания — остеохондроза.

Мало того, все наши внутренние органы имеют связь со спинным мозгом посредством нервных корешков, так что при любых изменениях в позвоночнике могут возникнуть, казалось бы, неожиданные заболевания печени, сердца, желез внутренней секреции...

Что же делать, чтобы уберечь наш позвоночник? Вы уже знаете: избегать переохлаждения, резких рывков и поворотов, непосильной физической нагрузки. Систематически укреплять свой костный аппарат с помощью физической культуры, занятий спортом. И, разумеется, широко использовать точечный массаж соответствующих рефлексогенных зон! Не только для укрепления мышц спины, но и для профилактики различных болезненных состояний внутренних органов, о связи которых с позвоночником мы уже говорили.



Что же это за рефлексогенные зоны? Чтобы лучше запомнить, разделим их на 5 групп. Посмотрите, пожалуйста, на рисунок, на нем четко видно, как распределяются зоны [illegible] группам.

Точечный массаж рефлексогенных зон 1-й группы применяют при нарушениях деятельности органов дыхания. Зоны 2-й группы связаны с сердечно-сосудистой системой, массаж снимает или уменьшает боли в области сердца, нервное напряжение, нормализует работу сердца, понижает кровяное давление (если требуется, наоборот, повысить давление — примените возбуждающий метод точечного массажа). Массаж зон 3-й группы положительно влияет на работу печени и желчного пузыря, 4-й — показан при недомоганиях, связанных с работой желудка, кишечника, при болях в пояснице. И, наконец, точечный массаж рефлексогенных зон 5-й группы способствует нормальной деятельности почек, мочевого пузыря, половых органов.

Начинаем точечный массаж с поверхностного поглаживания рефлексогенных зон в направлении от крестца к межлопаточной области. Затем, применяя уже изученные нами приемы, воздействуем на сами зоны — подушечками пальцев, основанием кисти, суставами пальцев, сжатых в кулак,— применяя нужный метод массажа (возбуждающий или успокаивающий).

Особо следует сказать о массаже задней поверхности шеи (см. рис.). Массировать необходимо осторожно: позвоночник в этой области хрупкий, здесь же проходят важные «коммуникации» кровеносной и сосудистой систем, резкое воздействие на зоны шеи может вызвать обморочное состояние, нанести травму.

А теперь, как обычно, домашнее задание:

1. Запомните расположение и значение рефлексогенных зон спины и задней поверхности шеи, отработайте точечный массаж поясничной области.

2. Освойте методику точечного самомассажа шеи подушечками четырех пальцев одновременно — сначала с одной стороны, а затем с обеих.

3. Утром после гимнастики проведите точечный массаж возбуждающим методом рефлексогенных зон на спине (группы 4 и 5), а также зон 1 и 2 на руках и зоны 11 на ногах (см. «Крестьянку» № 10) — он поможет стимулировать жизнедеятельность организма.

«ВИНО»... ИЗ МОРКОВКИ

Советы Марии Ивановны

Вы спросите, какое отношение мои кулинарные секреты имеют к здоровью и красоте? Сейчас объясню.

Праздник у нас в ноябре большой. Значит, накроют в семьях праздничные столы — так уж у нас повелось издавна. И что бы там врачи ни говорили, что есть надо поменьше, остерегаться сладкого, мучного, острого, жирного, все равно ведь в этот день и напечем, и наварим, и натушим... А что подадим из напитков?

В нашей семье, надо вам сказать, водку никогда не жаловали, зато бабушкины «наливки» из... молока, морковки, ревеня, яблок, шиповника большим успехом пользовались и у взрослых, и у детей. Вкусные, ароматные, а уж полезны для здоровья! Я и теперь их готовлю и вас хочу научить.

Надеюсь, вы запаслись на зиму шиповником? 100 г сушеных ягод вскипятим в литре воды, потомим под крышкой минут 10, дадим отстояться, процедим и добавим 100 г меда — отвар получится красивый, розово-оранжевого цвета.

А в другом графине подадим напиток сочного темно-фиолетового цвета. Готовят его так: свежие листья с черносмородинового куста тщательно моют, заливают кипятком и настаивают под крышкой часа два. Затем процеживают, добавляют черносмородиновое варенье, хорошо размешивают. На литр напитка — 200 г листьев, 150 г варенья.

Хороши домашние «вина» из моркови. Попро-

Красота и здоровье

Радость, веселье, грусть, тоска, гнев, раздражение — всё это эмоции, ощущения, возникающие у человека как реакция на воздействие внутренних или внешних раздражителей.

«УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ...»

В. ИВАНОВ,
заслуженный врач РСФСР,
доктор медицинских наук

Положительные эмоции вызывают хорошее настроение, повышают работоспособность; отрицательные, напротив, действуют угнетающе, они небезобидны: ведь любая эмоция — это состояние всего организма, а не только настроение.

Вы испытываете радость — у вас учащаются дыхание, пульс, повышается давление, блестят глаза, изменяется мышечный тонус... Горе вызывает совсем противоположные явления в организме, но и в этом случае нормальная деятельность органов нарушается. Особую опасность представляют переживания большой силы, короткие, но разрушительные, так называемые аффекты, когда человек приходит в крайнюю степень возбуждения и порой сам не может отвечать за свои поступки.

Так что же, нам с вами остается полностью отдаться «на волю судьбы» и, сообразуясь с обстоятельствами жизни, то предаваться унынию, то веселиться? Нет, конечно. Чтобы в нелегких порой жизненных ситуациях владеть собой, не терять мужества, стойкости, не отравлять жизнь окружающим дурным настроением, нужно научиться управлять своими эмоциями, и это под силу каждому человеку.

Мы трудимся и существуем среди людей, в коллективе. Поэтому первое, что необходимо усвоить: ваше плохое настроение — совсем не повод для того, чтобы испортить его всем окружающим. Особенно если вы являетесь старшим по должности. Так легко и соблазнительно «разгрузиться» психологически, отчитав подчиненного, устроив «разнос» коллективу (повод всегда найдется!), зло подшутив над покладистым приятелем или накричав на домашних... Но ведь в этом случае вы отравите настроение многим людям!

Нет уж, лучше мужественно перетерпеть свое раздражение, перебороть его самостоятельно. Каким образом? Многие видят один способ: лекарство. Но действие успокоительных лекарственных препаратов неоднозначно, оно поможет в одном, но, вполне вероятно, отрицательно отразится на других функциях организма.

Давайте-ка лучше прибегнем к испытанному средству: точечному массажу.

Если вы ощущаете повышенную возбудимость, нервозность — примените успокаивающий метод. Определите рефлексогенные зоны (см. рис.). Массаж делаем подушечками пальцев, начинаем с поглаживания, переходим к разминанию. Сила давления на зону должна нарастать постепенно, пока не появится ощущение сильного нажима. Повторяем процедуру в одной зоне 3—4 раза, общая продолжительность массажа — 1,5—2 минуты.

Кстати говоря, такой массаж можно делать и профилактически, если вы знаете, что предстоят нервная ситуация, испытание.

Если эмоциональное напряжение очень сильно, действия одного только массажа недостаточно, его необходимо подкрепить приемом лекарственных трав. Приготовим водный настой из смеси пустырника, сушеницы болотной, чебреца, корня и корневища валерианы в равных частях. Столовую ложку смеси заливаем стаканом кипятка, накрываем крышкой и нагреваем на водяной бане 15 минут, охлаждаем при комнатной температуре 45 минут, процеживаем, остаток отжимаем. Принимают настой 2 раза в день по половине стакана перед едой или через час после еды.

Рефлексогенные зоны на кистях

Вас мучают постоянно угнетенное состояние, вялость, плохое настроение (весной, как мы все знаем, это случается!). В таком случае массаж нужно сделать возбуждающим методом: после поглаживания, в момент разминания, делайте периодически резкие надавливания на рефлексогенные зоны сильными толчками, чтобы в зонах ощутилось онемение. Повторите процедуру в одной зоне 5—6 раз, общая продолжительность массажа — 1—1,5 минуты.

Из лекарственных растений в этом случае действенны золотой корень (родиола розовая), элеутерококк колючий, китайский лимонник, женьшень, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская. Настойки и экстракты этих растений можно приобрести в аптеках. А эффективный настой золотого корня вы можете приготовить в домашних условиях в виде чая с тонким ароматом роз. Возьмите чайную ложку измельченного корня на литр воды, кипятите 7—8 минут, охладите при комнатной температуре в течение получаса, процедите и пейте по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

НАСТОЙ ИЗ... ПРИМУЛЫ?

Знаете ли вы, что примулу можно использовать как лекарственное растение? Листья ее в момент цветения богаты витаминами С и А, поэтому их нередко употребляют в весенних салатах. Еще вот что ценно: если листья примулы в начале цветения растения сорвать и быстро высушить — они полностью сохранят витамины, можно будет зимой приготовить витаминный напиток.

Настой корней, стеблей и листьев примулы обладает отхаркивающим действием, облегчает дыхание при нарушениях работы бронхов, регулирует деятельность слюнных желез. Он успокаивающе действует на нервную систему, используется как легкое снотворное, помогает при головных болях, излишнем возбуждении.

Готовят настой так: корни, стебли, листья тщательно промывают, измельчают. Чайную ложку полученной массы заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса в эмалированной посуде, охлаждают, процеживают. Пьют по половине стакана два раза в день.

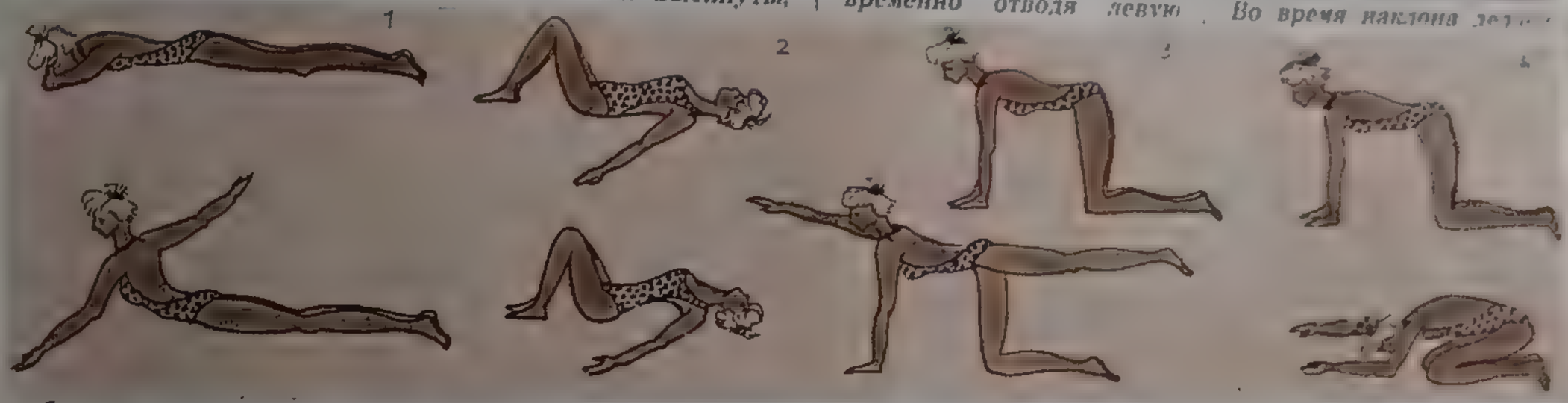
Перевод с немецкого Л. ЗАРЕМБИНОЙ.

Красота и здоровье

«ВЫСТУПАЕТ, БУДТО ПАВА...»

...читаем мы знакомые с детства строки, и в воображении предстает красавица с гордо поднятой головой, распрямленными плечами, которая с достоинством, в полном сознании своей красоты «несет себя» навстречу счастью...

Но вернемся к нашей реальности: и сегодня правильная осанка, легкая походка, умение «держать спину» могут превратить женщину в красавицу. И наоборот: подбородок лежит на груди, спина скрючена, ноги согнуты в коленях, плечи опущены — тут любая вызовет сочувственные взгляды. Как же выработать правильную осанку? Конечно, с помощью упражнений!



1. Ложимся на пол на живот, руки согнуты в локтях, упираемся лбом в ладони, положенные одна на другую. Носки вытянуты, пятки вместе, можно упереться ими в шкаф, стену. Приподнимаем верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны — вдох, возвращаемся в исходное положение — выдох, и так 6—10 раз.

2. Легли на спину, ноги согнуты в коленях (ступни как можно ближе к туловищу), руки раскинуты в стороны ладонями кверху. Упираясь в пол руками и затылком, сильно выгибаем вверх грудную клетку, не поднимая от пола нижнюю часть туловища,— делаем вдох. Выдох — вернулись в исходное положение. Повторяем 6—8 раз.

3. Встали на колени, опираемся о пол руками, расставленными на ширину плеч. Поднимаем правую руку вперед-вверх, одновременно отводя левую прямую ногу назад-вверх, делаем вдох. Возвращаемся в исходное положение — выдох. Делаем то же упражнение для левой руки и правой ноги. Повторяем упражнения по 6—8 раз.

4. Исходное положение — то же, что в предыдущем упражнении, колени вместе, руки подняты над головой ладонями вперед, спина прямая, шея вытянута. Медленно наклоняемся вперед, одновременно садясь на пятки, весь упор при этом на тазобедренные и коленные суставы, руки держим в том же положении, не опускаем вниз, голова неподвижна. Коснулись грудью коленей — расслабили мышцы спины. Коснулись пола ладонями — расслабили плечевые суставы, свободно опустили голову. Во время наклона делаем глубокий выдох. Так же медленно возвращаемся в исходное положение, опираясь ладонями о пол, напрягая мышцы спины, выпрямляем туловище, делая вдох. Повторяем упражнение 5—8 раз.

Т. КОТОВА

ШКОЛА ДЛЯ МАМ

«ЕШЬ, МАША, КАШУ!»

«У меня молока много, а врач говорит, что надо прикармливать малыша. Зачем?!» — спрашивают в своих письмах многие молодые мамы.

Вы сами видите, как быстро растет ваш малыш. А для правильного развития ему необходим разнообразный «строительный материал» — кальций, способствующий формированию костей и зубов, железо, чтобы не развилось малокровие, витамины, чтобы был сильным и выносливым. А таких веществ в материнском молоке для ребенка в 4 месяца уже недостаточно.

Напомню, что небольшие добавки к грудному вскармливанию вы «освоили»: ведь уже в 3—4 недели малыш должен попробовать фруктовый сок, лучше всего яблочный. Начинаем с нескольких капель, постепенно увеличиваем порцию, а к 5 месяцам доводим ее уже до четверти стакана. Сок дают после грудного кормления, в два приема.

С двух месяцев малышу начинают давать понемногу тертое яблоко, сырое или тушеное, а с трех месяцев — яичный желток. Даже если яйцо свежайшее, сразу из-под курицы,— все равно его надо сварить вкрутую, отделить желток и растереть с грудным молоком — сначала буквально крошку, потом постепенно прибавлять порции и, наконец, довести до половины желтка. Эту порцию ребенок должен получать ежедневно до года.

Наконец, в четыре месяца начинаем постепенно знакомить ребенка с творогом — от чайной ложки до порции в 40 граммов.

Все это подготавливает его к прикорму.

Итак, на пятом месяце начинаем прикармливать малыша сначала овощным пюре. Одну-две картофелины, лист капусты, пару ломтиков моркови, репки, летом — кабачка потушите в воде до мягкости, протрите через мелкое сито, добавьте горячее молоко, чуть-чуть соли, перемешайте, доведите до кипения, остудите. Пюре должно быть негустым и без комочков. На 200 г пюре положите неполную чайную ложку сливочного или растительного масла.

Следующим новым блюдом будет каша. Самая нежная — манная, но она беднее витаминами и солями, чем овсяная или гречневая, так что лучше чередовать. Крупы с твердыми зернышками, чтобы быстрее и лучше разварились, можно молоть, истолочь или размять. Разваривают крупу в воде, потом добавляют горячее молоко, чайную ложку сахара, капельку соли, заправляют сливочным маслом (неполная чайная ложка). Эти расчеты — на порцию в 200 г каши. Начинаем с жидкой, как сметана, каши, потом надо будет делать ее погуще.

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат медицинских наук.

Как часто, сделав в парикмахерской модную, красивую прическу, мы через день-другой не можем узнать ее: старательно уложенные пряди торчат во все стороны, затылок примялся, челка висит... Что делать? Не идти же снова к парикмахеру!

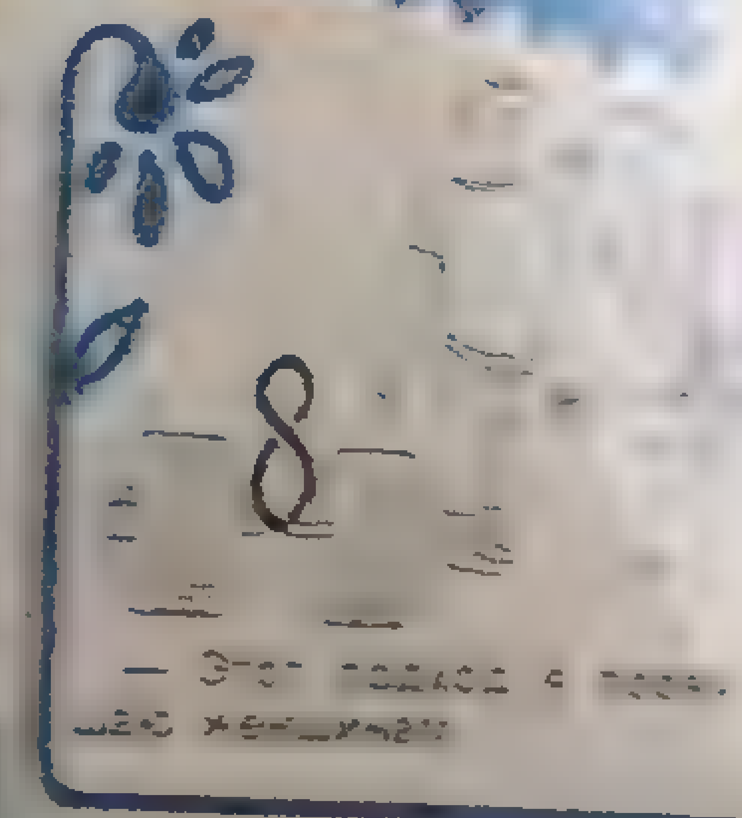
САМА СЕБЕ ПАРИКМАХЕР

Всего-то надо чуть фантазии, несколько бигуди, фен, щипцы для завивки и обязательно терпение: каждая женщина, уверяю вас, может сама стать для себя парикмахером.

Посмотрите на фотографии. Вы видите несколько вариантов одной и той же стрижки. Сделать эти прически вы можете сами, не прибегая к посторонней помощи. Ну, конечно, первый шаг — это все-таки поход в парикмахерскую, где вы должны сделать основную стрижку. У нее несколько сложное название, но вам необходимо его знать, чтобы объяснить мастеру, что именно вы хотите. Итак, на фото 1 — градуированное каре с укороченным затылком, волосы высушены естественным путем. Это очень удобная стрижка: в зависимости от того, как вы причешетесь, можно создать впечатление совсем коротких волос (зачесываем их на шее к центру) или длинных (расчесываем вниз по шее).

Прическа эта подойдет молодым девушкам. Она проста и достаточно эффектна, поэтому хорошо смотрится и в деловой обстановке, и на праздничном вечере или дискотеке. После мытья укладывайте волосы феном в направлении от пробора, и вы всегда будете иметь аккуратную прическу.

На фото 2 — прическа на основе той же стрижки. Ее можно сделать феном. Волосы после мытья укладываем с помощью различных щеток. От маленького пробора уклон щетки идет вправо. Передние пряди вы накручиваете на щетку в направлении к лицу, а расчесываете уже высушенные волосы в противоположную сторону. Для волос на темени используйте щетку большего диаметра. Височные пряди накручивают от лица. Эту же прическу вы можете сделать в «зеркальном» отражении, то есть зачесать волосы налево.



На фото 3 — та же стрижка, но волосы накручены на бигуди [illegible] использовать [illegible] [illegible]. Этот прием — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] лица. Можно [illegible] накрутить их [illegible] — [illegible] передние [illegible] будут еще пышнее.

На фото 4 — еще один вариант. Здесь вы можете использовать бигуди или щипцы для завивки. Накручиваем пряди [illegible] от лица. Феном зачесываем все волосы назад и [illegible] лаком. Кстати говоря, лаком покрывают любую прическу, если она предназначена для торжественного случая.

Эти прически вы сможете несколько оживить, добавив какое-нибудь украшение, например, различные заколки, банты и т. д.

И. ВОРОБЬЕВА,
художник-модельер по прическам

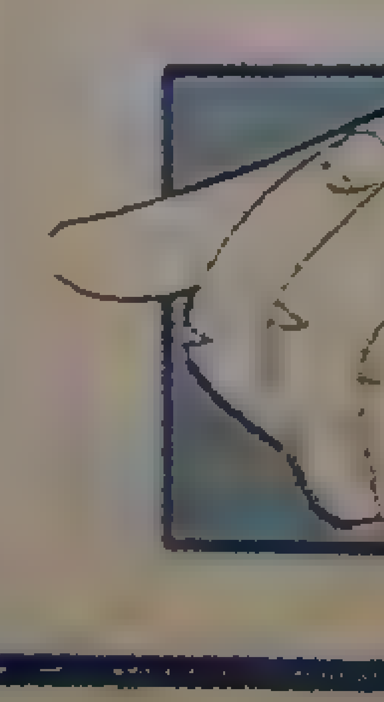
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

По каким только признакам не пытаемся мы — и в шутку, и всерьез — определить, какие мы на самом деле! К примеру, польский журнал «Пшиячулка» («Подружка») считает возможным угадать характер женщины по... форме ее ногтей! Нет, мы ни в коей мере не утверждаем, что закономерности, установленные нашими польскими коллегами, так уж бесспорны, но попробуйте все-таки проверить, вдруг шутливый тест в чем-то и подтвердится. Итак, у вас ногти...

...ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ

Вы довольно лестного мнения о себе, уверены в своих силах, исполнены чувства собственного достоинства. Если не все разделяют это мнение — реагируете бурно, замыкаетесь «в гордом одиночестве», начинаете сторониться людей.

Вы впечатлительны, склонны к изящным искусствам, особенно к музыке и поэзии, подвижны, энергичны, умеете поддержать любую беседу, всегда в курсе всех событий. Только самомнение мешает вам найти полную гармонию с собой и с окружающими.



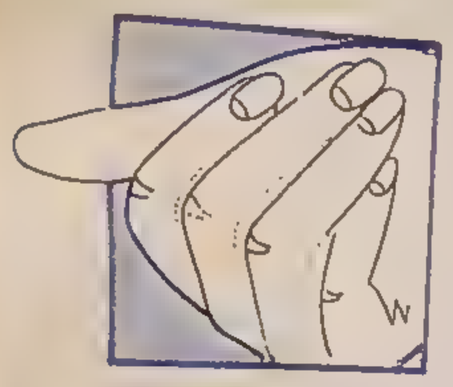
...ПРЯМОУГОЛЬНЫЕ

Вы превосходный исполнитель во всех сферах деятельности!

Каждый предмет, явление, незнакомое вам, стремитесь исследовать доско-

Гороскоп и здоровье

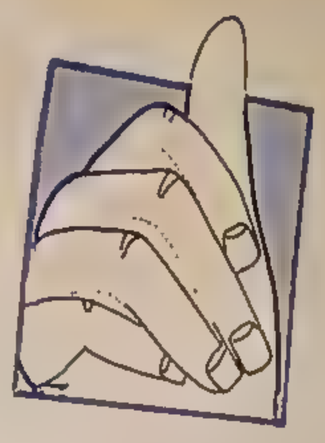
нально, отличаетесь неуемной энергией, относитесь к жизни с оптимизмом. Любите сенсации и склонны верить им. Обладаете замечательным качеством: не «зацикливаетесь» на неудачах,



умеете относиться к ним философски и, напротив, радоваться каждой счастливой минуте, хотя выпадает их на вашу долю, увы, не так уж и много.

...КВАДРАТНЫЕ

Вы на редкость уравновешенный человек, умеете сохранять спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях. Можно позавидовать вашему душевному здоровью. Вы никогда не оглядываетесь на то, что осталось позади, не сожалеете о минувшем, ваш взгляд устремлен только вперед, спокоен и немного насмешлив.

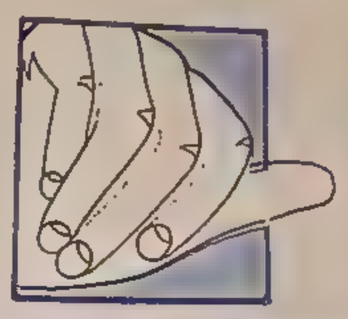


Вы предпочитаете такую деятельность, которой можете заниматься независимо от других.

Умело сохраняете нежность и привязанность мужа, близкие считаются с вашими замечаниями, в трудную минуту обращаются к вам в надежде, что, руководствуясь присущим вам здравым смыслом, вы дадите дельный совет.

...КРУГЛЫЕ

Вы легко возбудимы, ранимы, любите предаваться несбыточным мечтам, не в состоянии смириться с несправедливостью, пусть она вас и не касается, неисправимо сентиментальны, не всегда объективны в оценках.



К сожалению, вы не владеете искусством «подать себя» и часто предстаете в менее выгодном свете, чем могли бы. Нередко обнаруживаете свою слабость, не всегда умеете достойно выйти из положения, можете подолгу мучиться неясным чувством вины перед родными, друзьями.

— Это у вас можно проконсультироваться, что подарить жене на 8 Марта?

Но, несмотря на все эти особенности вашего душевного склада, вы способны составить подлинное счастье человека, который сумеет оценить вашу добрую, чистую душу.

Перевела с польского
Т. КАЛИНИНА.

«ПУСТЬ РАСТЕТ КРАСИВЫМ...» —

...думает иная мама, туго запеленывая ноги малыша, вытягивая их, укладывая поровнее. И ошибается! Чем больше свободы движений у ребенка, тем лучше идет его физическое развитие. Оставьте малыша в естественной для его возраста позе: ножки согнуты в коленках, лежат свободно. Проложите между ними сложенную в несколько слоев байковую пеленку, закрепите ее подгузником, а затем свободно пеленайте в тонкую и байковую пеленки. Такое «широкое» пеленание рекомендуют врачи-ортопеды.

От чего могут искривиться ножки малыша? В основном от рахита. Необходимо предупредить это заболевание, ослабляющее ребенка, ведущее к затяжным простудам, делающее его кожу бледной, а тельце вялым, рыхлым. Если вы кормите ребенка грудью, риск рахита уже меньше. Если же он у вас «искусственник», особо тщательно соблюдайте все рекомендации врачей-педиатров.

Необходимо каждый день гулять с малышом, на втором-третьем месяце жизни можно укладывать его спать на воздухе часа на полтора по 2—3 раза в день (когда нет ветра и температура не ниже 15° мороза). Солнце — враг рахита! Но мартовское солнышко может вызвать на нежной коже ожоги, поэтому поставьте малыша под прямые солнечные лучи лишь на 5—7 минут, а потом отодвиньте коляску в тень.

Обратите внимание и на форму головки малыша. Кости черепа в первые месяцы жизни у него еще мягкие, и если он все время лежит, допустим, на спине, затылок может стать плоским, если на одном боку — головка с этой стороны как бы скашивается. Почаще меняйте положение ребенка в кроватке!

Вам хочется, чтобы волосы у ребенка были густыми. Пока у него на головке только легкий пушок, но посмотрите, не вытерся ли он на затылке. Такое облысение наряду с повышенной потливостью и пугливостью, когда малыш вздрагивает от резкого звука,— первые признаки рахита. Скорее к врачу. Обычно он назначает в таких случаях витамин Д. Эти капли нужно отмерять очень аккуратно, не меньше, чем назначено, но и не больше — это опасно.

Забот с малышом много, но постарайтесь не забывать и о себе: зарядка утром, душ или обтирание, хорошо уложенные чи-

стые волосы, свежая блуза или халат — это важно не только для вашего настроения, но и для ребенка: пусть он с колыбели чувствует, что мама красивая и веселая!

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат медицинских наук.

У вас не болит поясница? К сожалению, на это весьма частое недомогание жалуются не только пожилые, но и совсем молодые люди. Причем боль иногда бывает настолько сильной, что человек не может согнуться, встать с постели, теряет трудоспособность. Чаще всего такое состояние связано с пояснично-крестцовым радикулитом.

ОХ УЖ ЭТА ПОЯСНИЦА...

В. ИВАНОВ,
заслуженный врач РСФСР,
доктор медицинских наук.

Что может вызвать это неприятное, длительное заболевание? Переохлаждение поясницы, физическое перенапряжение мышц спины, а также перенесенные инфекционные болезни — грипп, ОРЗ, ангина и т. п. Ученые связывают радикулит и с изменениями в позвоночнике, в первую очередь с остеохондрозом, развитие которого в значительной степени способствует систематическое отравление организма алкоголем и никотином.

Укоренилось представление, что радикулит-де — болезнь мучительная, но для жизни неопасная, несерьезная. Однако надо помнить, что это заболевание не только поясницы, а всего организма: ведь вследствие сильных болей человек лишается сна, становится раздражительным, не выносит физических нагрузок, теряет мышечную силу...

Как же уберечься от радикулита? Главным образом с помощью закаливания, включающего водные процедуры, утреннюю гимнастику и занятия спортом. Повысить устойчивость организма поможет и общий, и точечный самомассаж, а предупредить развитие пояснично-крестцового радикулита — самомассаж поясничной области. С профилактической целью его следует делать три раза в день: утром, перед работой, второй раз — днем, чтобы снять утомление мышц, и третий — перед сном. Длительность процедуры —10 минут.

Начинаем профилактический самомассаж с поверхностного поглаживания крестца и поясницы в направлении от позвоночника к паховым областям, постепенно переходим к глубокому поглаживанию, а затем к растиранию и разминанию мышц поясницы. Эти последние приемы нужно производить подушечками пальцев. Теперь сделаем точечный самомассаж рефлексогенных зон пояснично-крестцовой области (см. рис.) согнутым большим пальцем или подушечками всех остальных пальцев. Метод возбуждающий, вращательные движения пальцев чередуются с надавливанием ими на зону до появления легкой боли. Точечный массаж каждой зоны длится 5—7 секунд, процедура повторяется 3 раза. Следите за тем, чтобы надавливание на зоны приходилось на вдох и прекращалось на выдохе, при этом поясницу нужно слегка прогнуть вперед, чтобы мышцы полнее расслабились.

Ну, а если уже появились первые симптомы недомогания — скованность движений в спине, тяжесть в пояснице,— точечный массаж нужно делать через каждые два часа. Метод успокаивающий, плавными вращательными движениями, без резких толчков и надавливаний. Длительность процедуры для каждой зоны — 15—20 секунд, повторяется трехкратно за один прием.

Хочу подчеркнуть, что такой массаж не только снимет боль и поможет предупредить появление радикулита, но и окажет общее укрепляющее воздействие на весь организм.

В сочетании с другими видами лечения он даст положительный эффект при расстройствах половой сферы, нарушениях деятельности кишечника.

Но вернемся к разговору о радикулитах. Как всегда, усилить благотворное воздействие точечного массажа поможет прием водного настоя лекарственных растений. Рекомендую такой состав: трава грыжника, спорыша, хвоща — по 2 части, листья толокнянки, створки стручков фасоли, почки березы — по 3 части. Четыре столовые ложки смеси положить в эмалированную посуду, залить литром кипятка, настаивать 12 часов, затем прокипятить на водяной бане в течение пяти минут и полчаса студить при комнатной температуре. Затем процедить. Принимать настой теплым, по половине стакана 4 раза в день через час после еды.

При хроническом радикулите хороший лечебный эффект оказывает прием водного настоя листьев и коры ивы. Листья собирают летом, кору — ранней весной. Столовую ложку смеси (в равных частях) заливают стаканом кипятка, нагревают 15 минут на водяной бане, часто помешивая, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и гущу отжимают. Принимают по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды.

В народной медицине при радикулитах широко применяют редьку и хрен. Проведите точечный массаж, а затем натрите поясницу соком одного из этих растений — будете спать спокойно, боль отступит. А днем можно приложить к пояснице в виде компресса натертую кашицу из хрена или редьки, но не более чем на час — компресс может «разъесть» кожу, вызвать сильное раздражение.

Когда острый период заболевания начинает стихать, эффективны припарки из листьев липы. Чтобы сделать их, нужно 4 столовые ложки сухих измельченных листьев обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам; припарки из липы оказывают болеутоляющее и противовоспалительное действие.

Еще одно распространенное в народной медицине средство от радикулита — отвар из молодых побегов сосны, который употребляется для ванн. Берут килограмм молодых сосновых побегов, заливают тремя литрами кипятка, кипятят в закрытой посуде 10 минут, настаивают 4 часа, процеживают. Отвар готов. Добавляют литр такого отвара на каждые 15 литров воды в ванне, температуру поддерживают 33—34°, время процедуры — 10—15 минут.

«ХОЗЯЮШКА» приложение к журналу «Крестьянка»

Сегодня кандидат медицинских наук Елена Николаевна БАЙБАРИНА продолжает отвечать на вопросы молодых мам.

В ДОМЕ ПОЯВИЛСЯ МАЛЫШ

— Посоветуйте, как устроить уголок для ребенка. Какая ему нужна кроватка?

— Прежде всего запомните: в комнате, где живет малыш, должно быть как можно меньше вещей, вбирающих пыль. Если у вас есть ковры, паласы — лучше их на время убрать, всякие безделушки — тоже.

Детские кроватки хороши деревянные, с плоским, ровным матрацем. На первых порах можно обойтись без подушки, подкладывая вместо нее сложенную вчетверо пеленку. Не думайте, что малышу жестко, неудобно,— наоборот! Мягкие перинки, пуховые подушки ему не на пользу, а во вред: и потеет больше, и позвоночник на мягком искривляется.

Не ставьте кроватку у печки, батареи или у окна. Проверьте, не окажется ли она на сквозняке, когда будете открывать форточку. А проветривать комнату надо несколько раз в день, и обязательно на ночь.

— В родильном доме мне сказали, что ребенок здоров. Но почему он так много плачет?

— Плачут все грудные дети — другого способа привлечь внимание мамы у них пока нет. Плач — это язык малыша, и вам надо научиться его понимать! Если прошло два с половиной часа после кормления, ребенок плачем говорит вам, что он голоден. Перепеленайте его, покормите, и он успокоится. Между кормлениями не забудьте дать попить.

Ребенок может плакать, если он мокрый. Значит, надо сменить пеленки. Наконец, дети плачут, когда у них болит живот. И это уже не плач, а почти крик! Ребенку станет легче, если вы согреете ему живот, положив на него проглаженную горячим утюгом пеленку или чистый шерстяной шарфик. Можете взять малыша на руки, прижав животом к себе, а вообще к ношению на руках не приучайте.

Относитесь к плачу ребенка спокойно. И все же не упускайте из виду, что пронзительный крик, который вам ничем не удается унять, может быть сигналом какой-то острой боли. В этом случае скорее обратитесь к врачу.

— Мне кажется, что мое молоко не нравится ребенку. Может ли это быть?

— Может, если вы едите много чеснока, лука, хрена, острых приправ. Кормящей матери не надо есть и много капусты, репы, редьки, винограда — от этого у ребенка иногда пучит живот.

И ПОИГРАТЬ, И ПОГУЛЯТЬ

Тем мамам, которые умеют вязать крючком, мы предлагаем модель детского комбинезона 26—28-го размера.

Комбинезон связан из шерстяной или полушерстяной пряжи. Начинаем работу сверху, от горловины. Регланная линия рукава вывязана рогатками из пышных столбиков.

Для начала работы свяжите цепочку длиной 35 см. Сосчитайте количество петель в цепочке. Из этого числа отнимите шесть петель реглановых линий. Оставшееся число петель поделите на 3 части. Одна треть — для спинки, треть — для полочек, треть — для рукавов. Если при делении получился остаток, его прибавляют к петлям переда. К переду же прибавляют еще 2—4 петли, которые вычитают из петель для рукавов. Петли переда поделите пополам — это для застежки-«молнии».

Основное вязание — столбики с накидом. Пышные столбики вяжут только в регланных линиях. Их выполняют так: через петлю основания протащите 3 длинные петли из рабочей нитки, делая накиды перед 2-й и 3-й петлями, все петли и накиды, находящиеся на крючке, провяжите сразу.

Верх комбинезона (рис. 1) вяжите до тех пор, пока длина регланной линии не достигнет 16 см. После этого вяжите только столбики с накидом на петлях полочек и спинки, сомкнув их. Провяжите таким образом 11 см и вяжите резинку из выпуклых и плоских столбиков (2×2) на высоту 3,5 см. Для выполнения выпуклых и плоских столбиков вводите крючок под столбики нижележащего ряда справа налево, то спереди, то сзади. Дальше вяжите столбиками с накидом еще 15 см, затем поделите вязание пополам и вяжите каждую часть отдельно. Длина каждой части 27 см. В конце свяжите резинку из выпуклых и плоских столбиков.

Рукава вяжите по кругу в двух направлениях, смыкая ряды и делая необходимые убавления. Длина рукава от выреза горловины — 34 см, включая резинку из выпуклых и плоских столбиков.

Капюшон вяжите отдельно (рис. 2) столбиками с накидом. Обвяжите его резинкой и пришейте к горловине.

Свяжите ластовицу (квадрат 5×5 см) столбиками с накидом. Сшейте швы штанишек, вшейте ластовицу и застежку-«молнию».

Н. АЛЕКСАНДРОВА
Фото и чертежи автора.

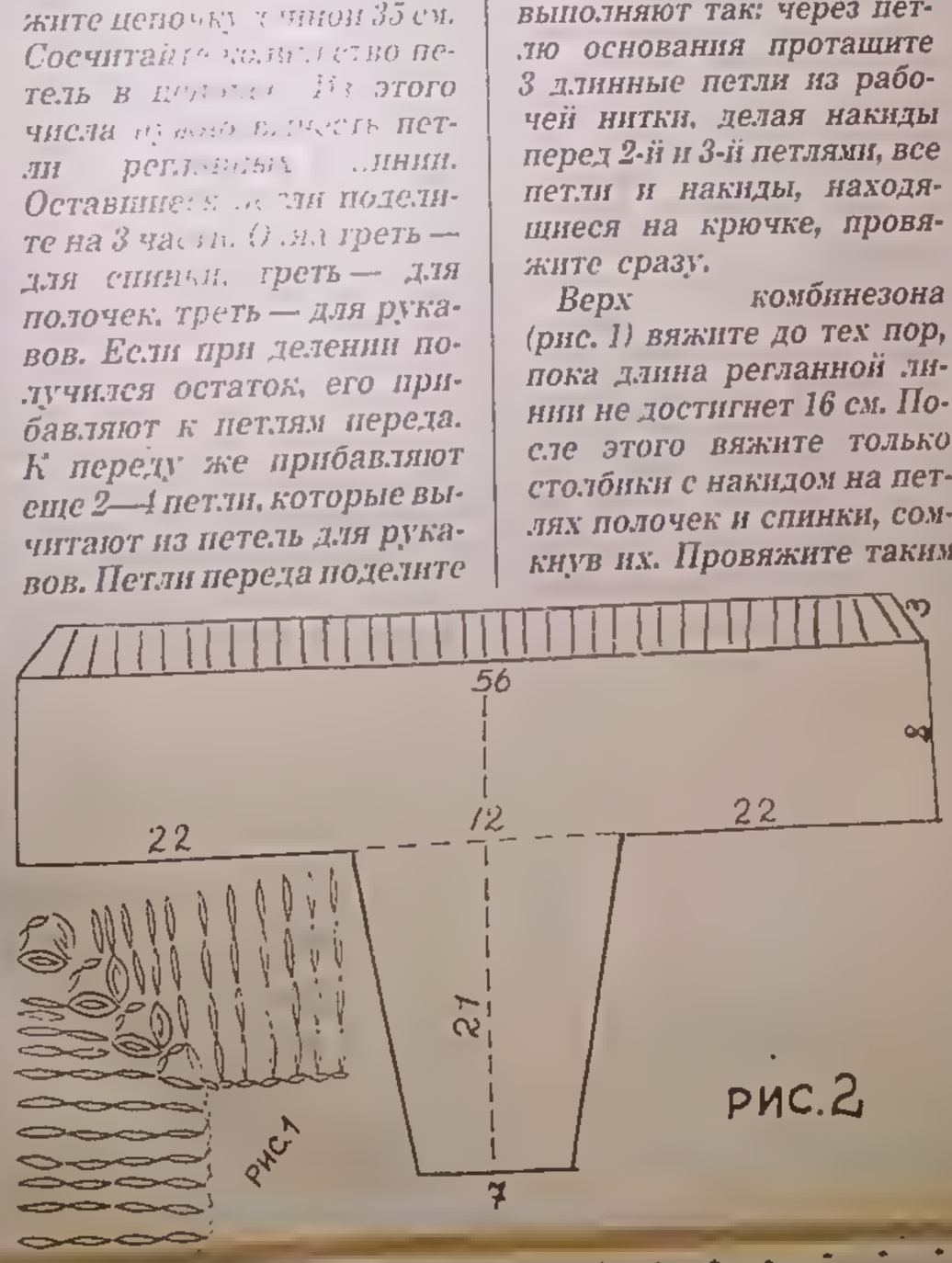


РИС.2

РИС.1

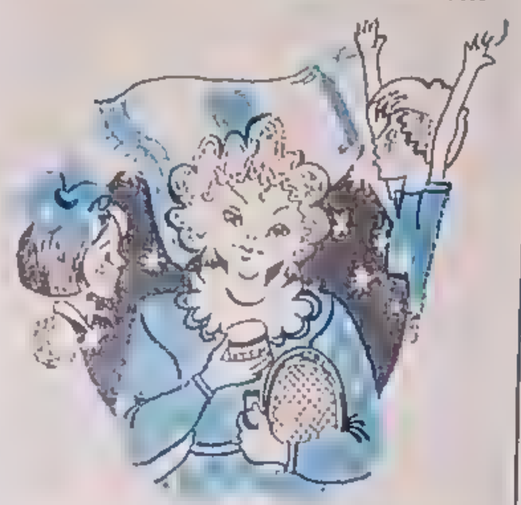
— Делать прическу для встречи Нового года? — удивляется подруга моему предложению.— Зачем? Ведь будут только свои!

ПОКА НЕ ПРИШЛИ ГОСТИ

Да, Новый год мы обычно встречаем с родными и близкими, с теми, кто видит нас чаще всего, увы, в обыденных хлопотах, без прикрас, а то и в халате... Тем больше оснований удивить их и порадовать в новогоднюю ночь своим праздничным видом, изяществом, новым нарядом, прической к лицу, улыбкой и отличным настроением.

Понятно, вы устали, но ведь до прихода гостей найдется минут 30—40? Вот и употребим их с пользой.

Прежде всего походим по комнате легким спортивным шагом, не забывая о правильном ритме дыхания, сделаем несколько дыхательных упражнений, знакомых по утренней зарядке. Теперь — водные процедуры: примем душ, а если нет такой возможности, можно просто обтереться теплой водой.



Лицо моем тщательно сначала теплой, потом холодной водой попеременно, на влажную кожу наносим питательный крем (минут через 20 излишек крема можно промокнуть бумажной салфеткой). Чтобы снять усталость глаз, положим на веки примочки из крепкой заварки чая или отвара ромашки — примочка должна быть теплой, и держать ее нужно лежа, расслабившись, лучше в затемненной комнате. Когда снимете, полежите еще минут 15—20, не открывая глаз.

Теперь надеваем праздничное платье и садимся к зеркалу «наводить красоту»! Как и в каком порядке это делается, мы уже рассказывали подробно в № 1 «Крестьянки» за этот год. Добавим только, что сейчас в моде светлые и чистые тона косметики. Основной тон грима должен соответствовать естественному цвету кожи. На смену подчеркнуто черным контурам глаз и ярким румянам на скулах пришли нежные краски золотисто - серо - оранжевой гаммы. Например, и блондинкам, и брюнеткам подойдут желтые и серые тени на веках, бледно-розовая губная помада, можно с перламутровым блеском, такого же цвета лак на ногтях.

Прическа? Об этом тоже подробно шла речь в нашем журнале (см. № 10 за этот год). Только я бы советовала не экспериментировать в новогоднюю ночь, а сделать ту, что вам привычнее и милее, чтобы чувствовать себя увереннее, свободнее. В любом случае главное — чтобы волосы были чисто вымыты, лежали естественно, блестели.

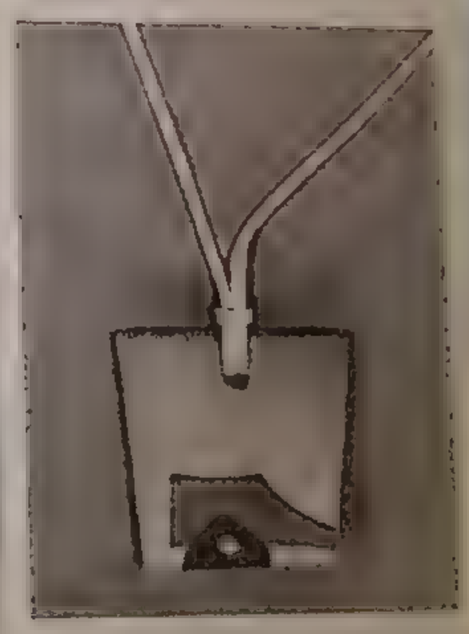
Последний штрих — пудра (на выступающие части лица: нос, скулы, подбородок — более темного тона) и легкие, почти естественные румяна. Теперь капельку духов — и можно встречать гостей!

Н. ИСТОМИНА,
главный врач Московского НИИ косметологии Минздрава РСФСР.
Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

...И ПЛАТЬЕ ОЖИВЕТ

Казалось бы, пустяк, мелочь: кусочек меха на длинном шнурке, металлическая цепочка на запястье,— а как они оживляют платье, как умеют придать обновленный, современный вид вечернему туалету! Нет, без украшений просто невозможно обойтись и лишние в новогодний вечер. И вовсе не обязательно идти за ними в универмаг и тем более в ювелирный магазин — на дорогие вещи мы, возможно, не планировали сейчас тратиться, а броские, но безликие пластмассовые круги и треугольники уже поднадоели...

Давайте-ка лучше достанем из шкафа коробку или шкатулку, в которой мы храним пуговицы, пряжки, обрезки меха и кожи, лоскутки декоративных тканей, яркие бусинки... Теперь можно надеть платье или костюм, в котором вы собираетесь встречать Новый год, не поленитесь достать и туфли к нему, и сумочку — все эти детали также создают облик. Готово? Подойдите, пожалуйста, к зеркалу.



Может быть, стоит освежить наряд ярким, сочным пятном? Приложите к блузе, к руке обрезки бархата, парчи, трикотажного полотна — что у вас имеется и что подойдет по цвету. Нашли? Начинается работа!

Руку у запястья легко обмотаем полоской ткани

красота и здоровье

шириной 15—20 см, задрапируем красивые складки. На этот импровизированный браслет накрутим некрупные бусы, цепочку, или нашьем блестки, или украсим брошкой, пряжкой. Полоску кожи вденем в декоративную пряжку; продумайте застежку: на пуговицу или «репейник»; наденьте поверх мягкого браслета.

Вы предпочитаете классический жесткий браслет? Его можно сделать из полоски ошкуренной грубой кожи (например, от старых сапог) шириной 5—8 см. Кожу обтяните декоративным материалом. «посадите» ткань на жесткий крахмал или клей ПВА, внутренний шов заметайте, сделайте застежку на кнопке или на пуговице с декоративной петлей. Такой браслет можно сделать и из двух слоев кожи, лучше ярких цветов, склеенных «Моментом» лицевыми сторонами наружу.

Любой браслет можно дополнительно украсить: полоской кожи контрастного цвета, обвитой вокруг него, кожаной аппликацией, яркими пуговицами, кусочками меха...

Подвеску к платью, блузе сделать еще быстрее: из любого подручного материала вырезаете кусок нужной вам формы, цвета, делаете сверху небольшое круглое отверстие для крепления и подвешиваете — на цепочку, обычный шнурок, тонкую полоску кожи, ткани... Кстати, так же можно украсить прическу (см. «Крестьянка» № 6 за этот год). На наших снимках вы видите некоторые образцы изготовленных таким образом украшений, но, пожалуйста, не ограничивайте ими вашу фантазию. Единственное правило: такие аксессуары очень «самостоятельны», они привлекают к себе внимание и потому весьма «разборчивы» в отношении соседствующих деталей.

М. ИГНАШЕВА.
М. УТКИНА,
дизайнеры по костюму.

ПОДАРОК СЕБЕ

Если у вас нет сумочки-«косметички» нужного размера, вы можете сами сделать ее. В такой сумочке удобно держать мелочи, которые всегда должны быть «под рукой»,— пудру, помаду...

Самая простая шьется, как наволочка (рис. 1). Выкраиваем кусок ткани нужного размера, края подворачиваем вдвое (а) и накалываем булавками, припосаживая ткань, чтобы не горбилась, встрачиваем «молнию» и обрабатываем края (б). Складываем налицо, подравниваем боковые швы, застрачиваем на расстоянии 0,5 см от края. Выворачиваем, прокладываем еще один шов на расстоянии 0,7 см от края, застрачиваем уголки (в). Если в самом начале работы подложить под лицевую часть кусок ткани (можно другого цвета), равный половине всего полотнища, и пристрочить с изнанки к донышку — получится удобный кармашек (г).

Вторая сумочка (рис. 2) наряднее. Выкраиваем две ее половинки со скругленными краями (д, е), одну можно вышить (варианты рисунков для вышивки мы предлагаем). Отдельно готовим рюшь из той же ткани. Обрабатываем ее концы (з). Собираем детали, вшиваем застежку.

Ткань лучше всего взять синтетическую, немаркую. Нарядную «косметичку» из гладкой ткани можно украсить вышивкой из бисера, гладью, крестиком и т. д., подложив под вышивку кусок дополнительной ткани.

Е. ПАНУЛИ
Рисунки автора.

Рис. 1.

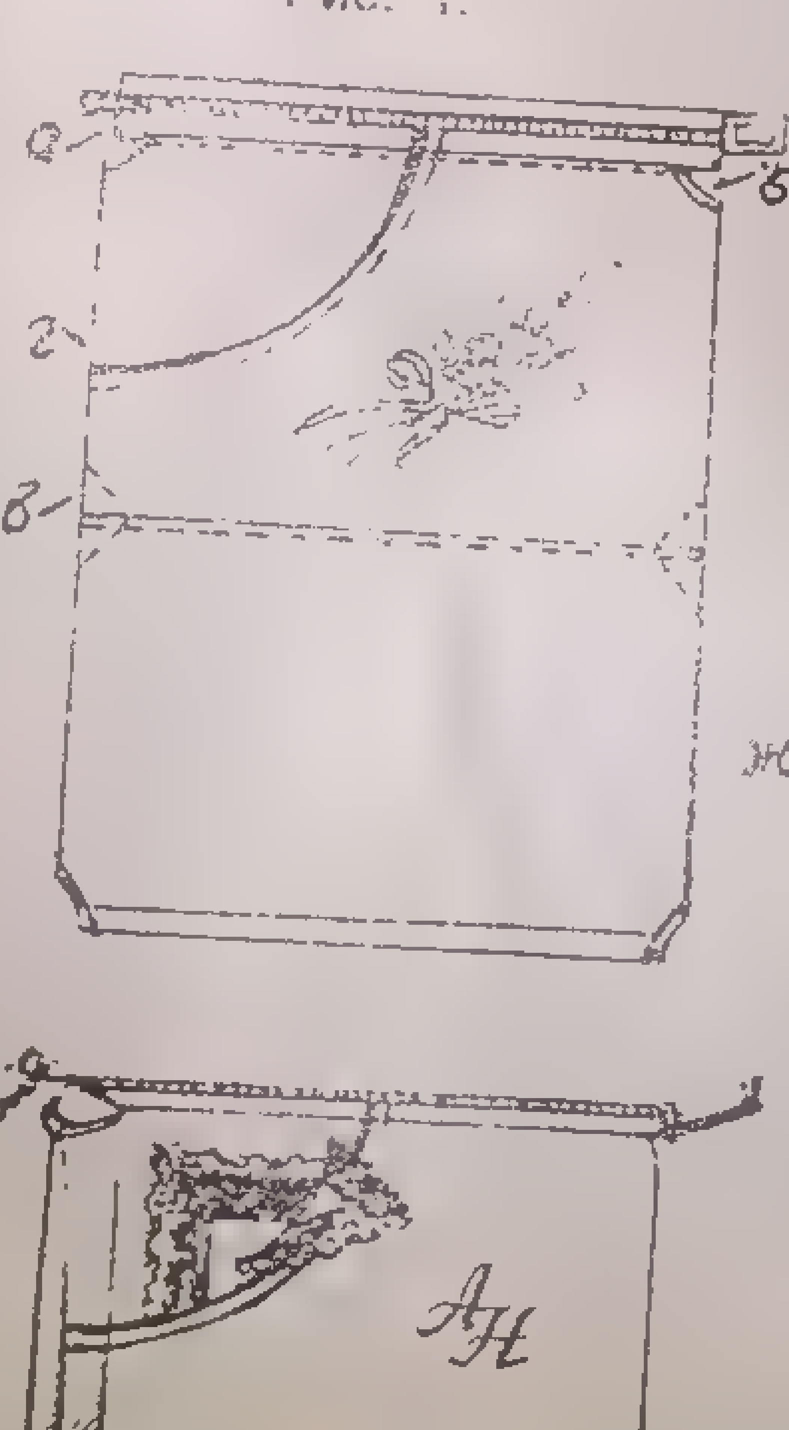
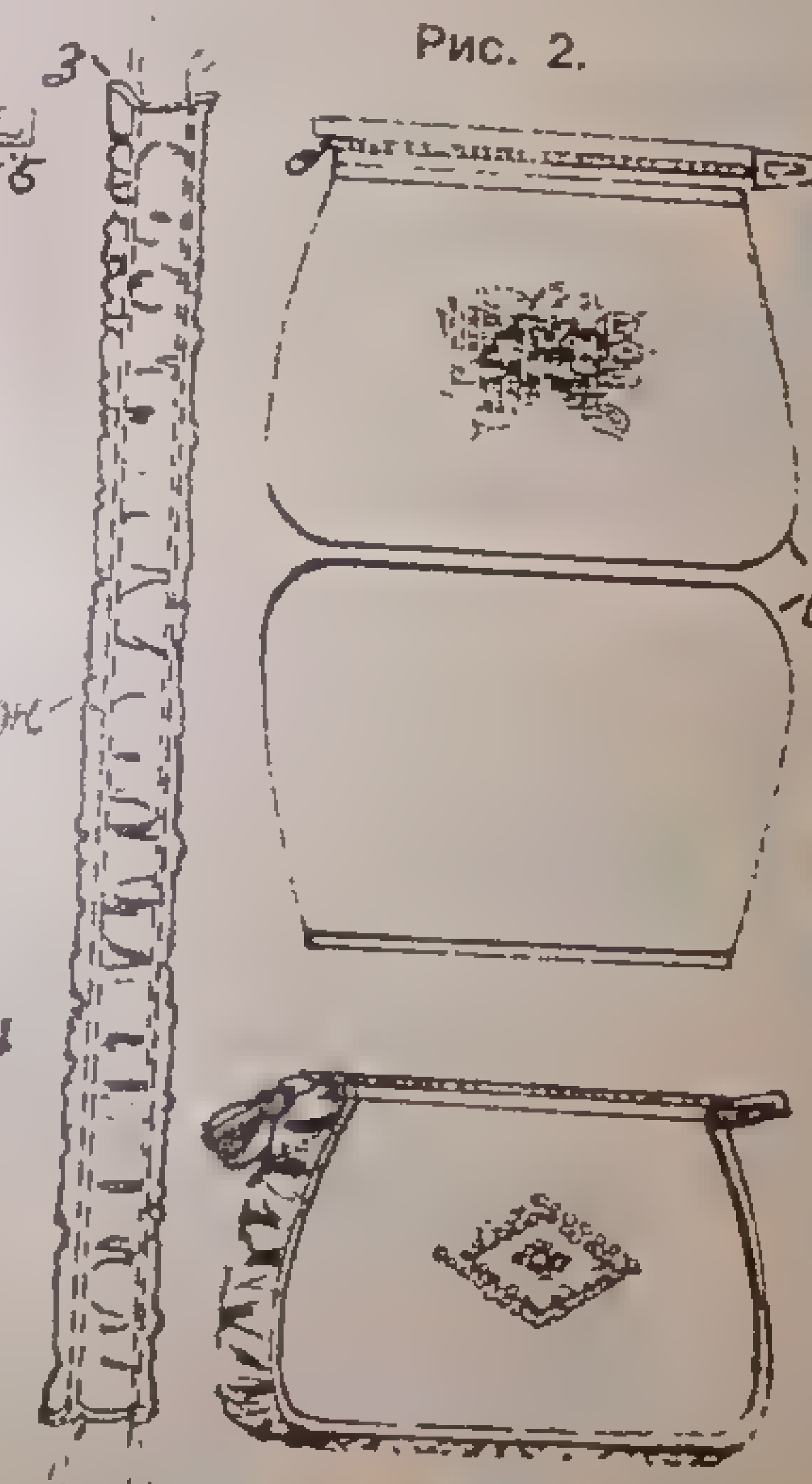
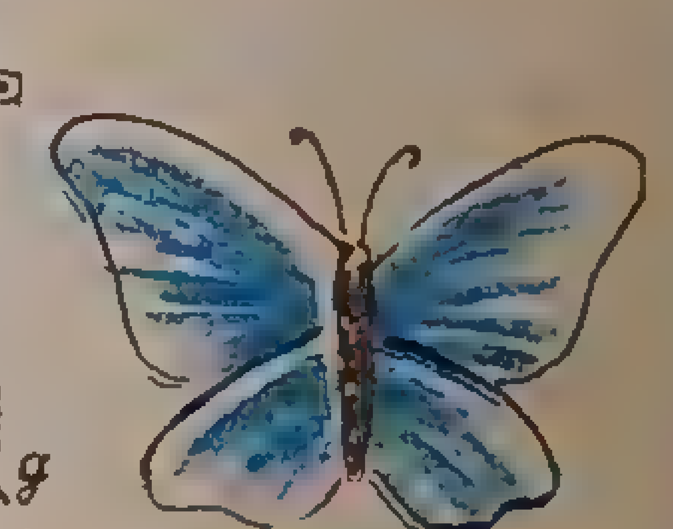


Рис. 2.





Приложение к журналу «Крестьянка» 3'

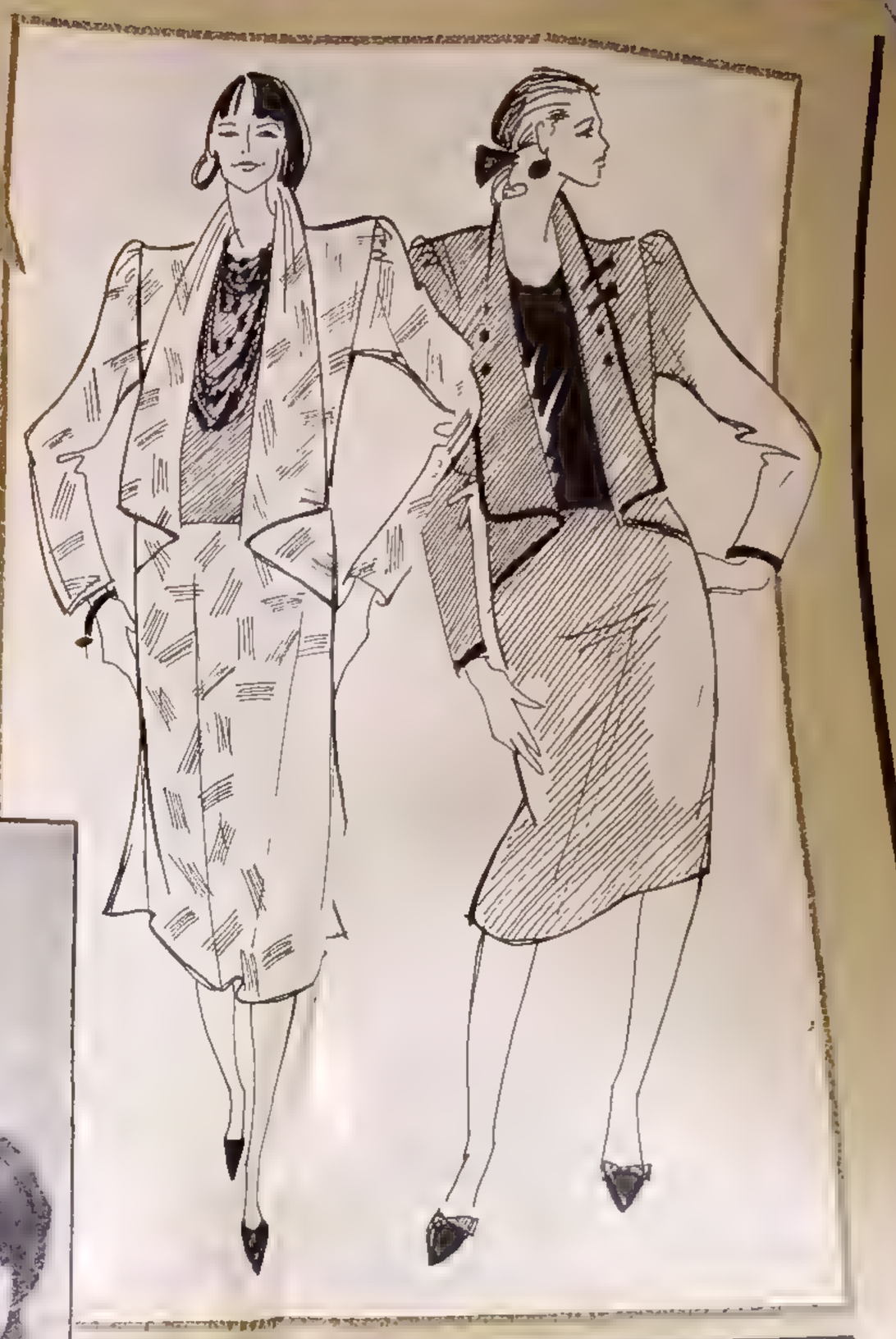
Розочка

- В воздухе пахнет весной. Хочется нравиться, наряжаться.

Может быть, вам будут полезны наши советы.

- Широкая масленица, ты с чем пришла? С пышными блинами да с ясным солнышком.

- Точечный массаж для малышей. Действует превосходно! Только не перестарайтесь.



И СНОВА — ВОРОТНИЧОК. НА ЭТОТ РАЗ ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ.

Самые любимые обновки

ПЛАТЬЕ НА СТРОГИЙ ВКУС

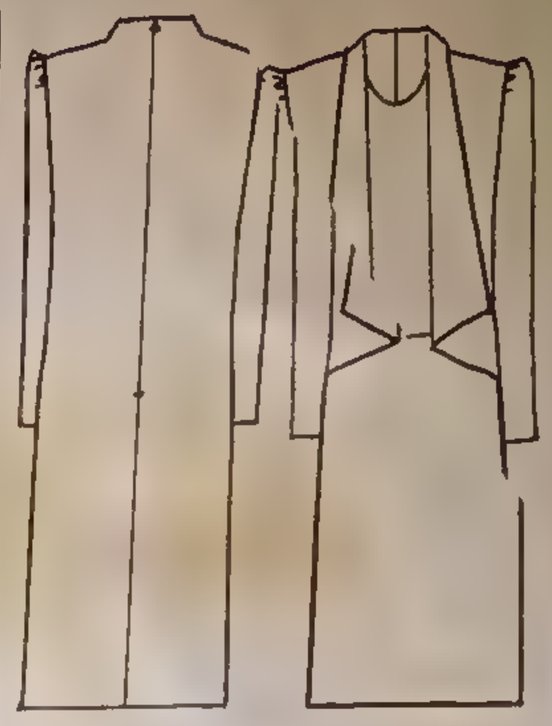
Перед вами не «тройка» — юбка, блузка и жакет, а платье! Деловое и нарядное одновременно. Особенно рекомендуем его женщинам, которые ценят в одежде неброскую, строгую элегантность. Платье полуприлегающего силуэта, с втачным рукавом, собранным на сборку по окату. С эффектным воротником и вставкой из контрастной по цвету и фактуре ткани.

Предлагаем два варианта модели по одной конструктивной основе. Первую рекомендуем сшить из легкой шелковой ткани с крупным рисунком: очень эффектно для лета. Для второй, более строгой, лучше взять ткань поплотнее.

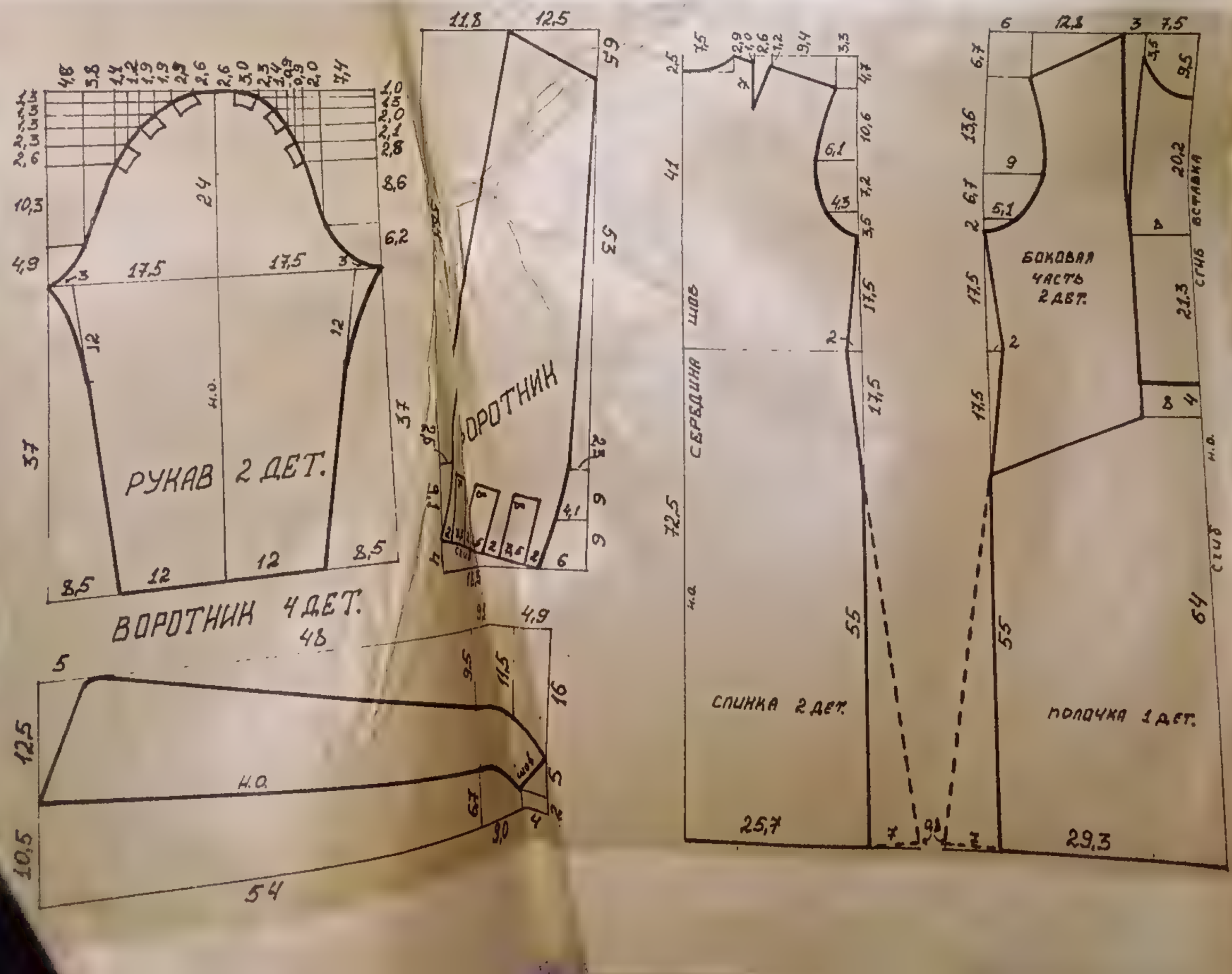
Выкройка рассчитана на 50-й размер III рост, без припусков на швы. На платье вам понадобится 2 м 50 см ткани при ширине 1 м 40 см. Тем, кто выберет первый вариант, надо будет по пунктирной линии на чертеже несколько изменить крой воротника и юбку. А для второго — гладкий воротник и узкая юбка.

Работаем в такой последовательности.

Выкраиваем детали с учетом припусков на швы и подгибку. Стачиваем на спинке вытачки, затем плечевые швы. Укрепляем угол боковой части переда прокладкой или флизелином. Обрабатываем ГОРЛОВИНУ вставки подкрайной обтачкой. Низ боковой части заутюживаем наизнанку. Край ВОРОТНИКА подгибаем два раза и простачиваем (или обрабатываем контрастной косой бейкой, как во втором варианте). По стойке воротника в первом варианте настрачиваем складки длиной 8 см. Готовый воротник приметываем к рельефной линии переда и горловине спинки. Складываем с боковой частью переда и одним швом стачиваем вставку, воротник и боковую часть. Затем отгибаем боковую часть налицо и заутюженный край настрачиваем сверху на полочку.



Стачиваем шов спинки,



никогда не поздно

полняют подушечками пальцев, легкими движениями без боли. Детям с 5—7 лет можно делать такой же массаж, как и взрослым, но чуть слабее. У малышей до 1—2 лет кожа нежная, поэтому следите: любая ссадина, потертость, опрелость — ворота инфекции, следовательно, массаж противопоказан.

Для воспаленной кожи можно сделать ванночку из отрубей. Полкило отрубей залейте горячей водой и прокипятите на водяной бане 15 минут. Через полчаса остуженный отвар процедите через марлю. Оставшуюся в марле массу завяжите мешочком и опустите в ванну с водой (38°). Сюда же вылейте процеженную жидкость. Ванночки надо делать через день по 10—12 минут. Обычно достаточно трех-четырех. Хорошо укрепляют кожу ванночки из кукурузного крахмала. Сто граммов крахмала разведите в литре холодной воды, размешайте и вылейте в ванну (38°).

Если воспаление сильное, вспомните про лекарственные травы. 2 столовые ложки аптечной или душистой ромашки положите в эмалированную посуду и залейте стаканом горячей воды. Прокипятите на водяной бане, через полчаса процедите, полученным настоем протирайте воспаленные места 5—6 раз в день. После купания тельце ребенка не трите — промокайте. Не кутайте его, а то он вспотеет — лишний повод для воспаления кожи. Не стирайте белье в ванночке, в которой купаете ребенка. Если все же у ребенка появились боль и зуд, снять их поможет бесконтактный массаж. О нем мы поговорим в следующий раз.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ:

1. Повторите технику массажа.
2. Проделайте точечный массаж возбуждающим методом рефлексогенных зон поясничной области. Как это сделать, вы знаете по предыдущим урокам массажа.
3. Проделайте массаж методом поглаживания на руках и мочке уха своим детям или внукам для спокойного, глубокого сна.

тел бы укрепить мышцы ног и увеличить эластичность мышц таза.

6. Примите стойку «пустой шаг» («сюйбу», см. «Крестьянка», № 2), левая нога впереди. Проделайте 20—30 быстрых движений вперед левым бедром. Скорость постепенно увеличивайте, движение — только вперед. После каждого упражнения не забывайте расслабиться, встряхивая руки и ноги и таким образом снимая напряжение мышц.

О. ДЕНИСОВА,
методист-инструктор.

Фото 5.

Фото 6

ТРИ ПРАВИЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Что-то давно мы не говорили о косметике — может, потому, что ее в продаже нет? Но ведь все равно женщины как-то ухитряются подкрашиваться, и хочется делать это по моде. А что модно сейчас?

Никаких жестких правил сегодня, пожалуй, нет. Основное и вечное правило — естественность. Не старайтесь точно «перерисовать» лицо с картинки журнала или с фотографии знаменитой актрисы. То, что к лицу одной женщине, другую может испортить.

Художники-косметологи предлагают запомнить ТРИ ПРАВИЛА, которые могут пригодиться любой женщине независимо от возраста и быстротекущей моды.

● Накладывайте грим только на здоровую кожу. Ни в коем случае не пытайтесь скрыть угри, прыщи или пигментные пятна с помощью пудры или маскировочного карандаша. Не накладывайте тени на воспаленные веки. Сначала надо вылечить кожу. Если она сухая — пользуйтесь кремпудрой и жирными румянами. Если жирная — сухими.

● Грим должен соответствовать возрасту, манерам и образу жизни. Женщине строгого, спортивного стиля вряд ли пойдут контрастные «кричащие» тона — лицо станет вульгарным. В деловой обстановке, на работе, совершенно неуместен яркий макияж, тем более с блеском.

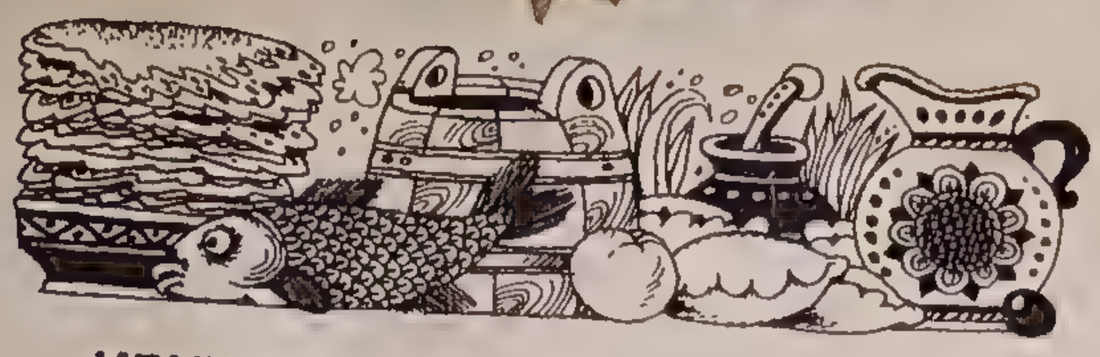
● Цветовая гамма косметики должна гармонировать с цветом ваших волос и глаз. Это простое правило на деле оказывается самым сложным. К примеру, вошли в моду фиолетовые и ядовито-розовые тени, и женщины охотно ими пользуются, не замечая, что достигают «эффекта» больных, воспаленных глаз. Но люди есть люди, и все хотят знать: какие же краски сегодня популярны? Ответ будет зависеть от выбранного вами стиля. Если предпочтете АВАНГАРД, то вам понадобятся яркие, контрастные тени для век самых разных тонов, помада и румяна сиреневых оттенков. СПОРТИВНЫЙ стиль легкий и непринужденный. Эти качества подчеркивают теплые коричневые тона — бежевый, персиковый, цвета бронзы. А РОМАНТИЧЕСКИЙ стиль потребует «размытых» акварельных тонов. И, как говорится, крик моды — макияж в ФОЛЬКЛОРНОМ стиле, усиливающий природные краски. Если же вы еще не разобрались, какой стиль вам больше по душе, никогда не подведет КЛАССИЧЕСКИЙ. Это тени для век в одной гамме, к примеру, розово-сиреневой. Самый темный цвет наносят на внешний угол глаза, более светлый — на веко. На верхнем веке (под бровью) с помощью белого цвета делают блик. Все тени тщательно растушевывают, чтобы переход из одного в другой был плавным. Ярко-розовая помада и розовые румяна завершат ваши старания.

Предлагаем один из вариантов такого макияжа. Художник Н. СЕРГЕЕНКОВА предпочла золотисто-бежевые оттенки.

Е. РУЗАКОВА

домоводство

Где блины, там и мы



КРУЖЕВНЫЕ ДА ПЫШНЫЕ

Иной раз мне кажется, что древний языческий праздник проводов зимы — масленица — сохранился сегодня еще и потому, что очень мы блины любим. А на масленицу каждая уважающая себя хозяйка непременно семью блинами порадует.

Настоящие русские «красные» блины готовили из пшеничной муки на дрожжах. Для ДРОЖЖЕВЫХ блинов возьмем чашку свежего молока, чуть теплого, чтобы дрожжи в нем растворились (20 г), прибавим соль, сахар по вкусу, да муки всыпем столько, чтоб тесто по густоте было более жидким, чем сметана. Поднимется оно через полчаса, тут мы его и на сковороду. На чашке молока дюжины две пышных блинов выйдет.

Тут еще важно, чтобы сковорода была в порядке. Те, что для выпечки блинов,— широкие да плоские, их не моют, а очищают. Сыпят соль, прокаливают, вытирают, потом смазывают растительным маслом, вновь нагревают до образования дыма и протирают. Если этого не сделать, «комом» выйдет не только первый блин, но и все последующие. Перед выпечкой блинов разогретую сковороду смазывают несоленым шпиком или кулинарным жиром и потом уже наливают тесто.

Бывают блины «скоро-думки» — то есть ПРЕСНЫЕ. Так же на чашку молока, сырого или кипяченого, а то и кислого или кефира, добавляем соль, сахар по вкусу. Одно яйцо разобьем и муки всыпем столько же, сколько и для дрожжевых блинов. Лить тесто на сковороду будем аккуратно, чтоб оно растеклось как следует. Выйдет блин тонкий, кружевной. Такие блинчики с начинкой хороши. Для МЯСНОЙ провернем в мясорубке полкило вареного мяса. Обжарим в сливочном масле одну луковицу, мелко порезанную, добавим соли, перца, перемешаем хорошенько, положим на блин и завернем его конвертом. Пекут «конверты» на большой сковороде. А едят их с томатным или горчичным соусами, а то и со сметаной, кто как любит.

КАПУСТНАЯ начинка тоже очень вкусная. Отварим капусту, откинем ее на дуршлаг, пусть долго стекает вода. Прибавим пережаренный, мелко порезанный лук, масло растопленное, яйцо. Сколько каких продуктов класть — сами прикиньте по вкусу.

На завтрак можете сделать блины с начинкой из ТВОРОГА. Полкило творога, два яйца да столовую ложку сахарного песка хорошенько перетрите, и начинка готова.

Просто к блинчикам хорошо подать мелко порезанную сельдь или другую какую соленую рыбу. Можно в теплом молоке распустить кусочек сливочного масла и творог, размешать, как сметану, налить затем в чашку и макать туда блин.

А у кого грибы сушеные из припасов еще не кончились, тот начинку с [illegible]МИ, с РИСОМ с[illegible] вкуснота! Грибы [illegible] мелко-мелко [illegible] 200 г грибов — [illegible] риса отварного. Смешать грибы с рисом, добавить туда пережаренный лук, мелко порезанный, хорошо бы зелени какой. С грибами блины — мои любимые!

Из блинов можно печь пироги — БЛИННИКИ, как их называли издавна в Ярославской губернии. Это блины, переслоенные яйцами с маслом или творогом. Делать надо так. Сначала выпекаем блинчики. Затем берем сотейник или противень с высокими (3—4 см) краями. Дно и края посуды смазываем маслом, посыпаем пшеничными сухарями и только после этого обкладываем готовыми блинами. Укладываем половину приготовленных блинов, потом мясную начинку, потом блин, потом рубленые яйца с маслом и зеленью, опять блин и т. д. Концы блинчиков, что оказались на бортах противня или сотейника, загибаем, закрываем пирог новым блином, сбрызгиваем маслом, посыпаем сухарями и выпекаем до [illegible]умяно[illegible]устящей короч[illegible]ем готовый пи[illegible]дывая сотейни[illegible]

[illegible]чики уложит[illegible]хлест один на друго[illegible] слегка прослоив начинкой, а потом свернуть в трубочку, получится рулет. Его можно полить молочным соусом (литр молока смешаем с чайной ложкой муки, спассерованной с маслом), посыпать тертым сыром и запечь.

Вот писала я вам рецепты, вспоминала все, что знаю про блины, и, признаюсь, аппетит разыгрался не на шутку. Пойду, пожалуй, блинов напеку. Да вот еще на прощание объясню, почему настоящий блин на Руси зовут красным. Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей. Так писал о блинах писатель А. Куприн. Ну а теперь — счастливой вам масленицы и приятного аппетита.

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы ваши блины соскакивали со сковороды, были пышными, румяными, ароматными, не забудьте несколько простых, но полезных советов. Они пригодятся и когда пироги будете печь.

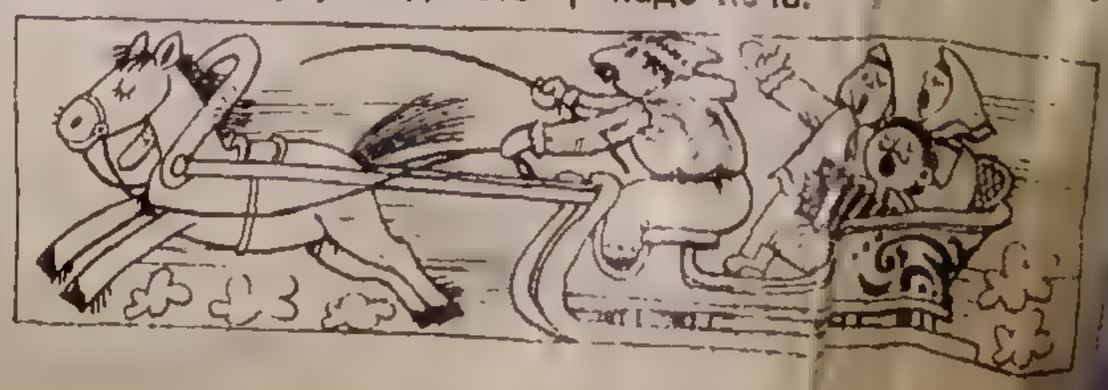
● Муку обязательно просейте, удаляя все комочки и примеси, а главное — вы дадите ей «подышать» и тесто тогда поднимется быстрее.

● Ставя опару, не муку сыпьте в воду или молоко, а наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость и размешивайте — комков не будет.

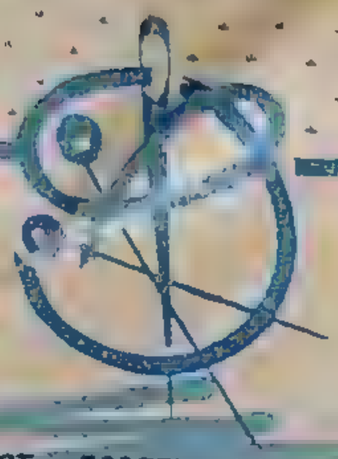
● Сухие и замороженные в морозильной камере дрожжи распустятся быстрее, если засыпать их сахарным песком.

● Некоторые хозяйки ставят опару с вечера. Это излишне: для подъема теста достаточно трех часов, а уж во второй раз оно подойдет совсем быстро.

● Когда брожение подходит к концу, тесто начинает оседать. Раз-два вы его обмяли, а на третий — сразу надо печь.



Шьем, вяжем, вышиваем



Лет десять назад мы с вами, дорогие женщины, отобрали себе из традиционного мужского гардероба

ПОЧТИ МУЖСКАЯ РУБАШКА

брюки. Понравилось! А теперь посягаем на мужскую рубашку — это сейчас одна из модных новинок.

Но не подумайте, пожалуйста, что можно просто надеть рубашку мужа — «изюминку», современный силуэт этой модной новинке придают своеобразные детали, без которых она не смотрится. Так что принимаемся за шитье.

Итак, рубашка свободного силуэта, линия плеча слегка спущена, рукава обычного рубашечного кроя, длинные, заканчиваются притачными манжетами. Спинка цельнокроеная, с кокеткой, переходящей на полочку. По середине спинки — встречная складка. По переду — накладные карманы с клапанами. Застежка на пуговицах. Воротник отложной на стойке. Низ — фигурной формы, конфигурация его может меняться (см. рисунки). Однако, как всегда, возможны варианты: форма воротника может быть и другой, можно дополнить рубашку поиском и носить навыпуск; варьируются длина рукава, фасон манжеты и т. д.

Обратите, пожалуйста, внимание на низ рубашки. Тут простор для фантазии! Фалды, напоминающие стрекозиные крылья, или заостренные, или классической полукруглой формы, или неравной длины (спинка на 13—15 см длиннее переда), с разрезами на боках или с высоко подрезанными бочками...

С модной узкой удлиненной юбкой и кожаным поясом такая рубашка смотрится как элегантный законченный ансамбль, с брюками приобретает спортивный стиль, с шортами или короткими брючками типа бермудов незаменима для молодежи на лето.

Предлагаем чертежи на рубашку размера 46—48. Расход ткани при ширине 150 см — 1 м 60 см, при ширине 90 см — на метр больше. Ткань — хлопчатобумажная, шелк, фланель.

❊ Раскроив материал, соединяем и стачиваем до надсечек складку на спинке, приутюживаем ее.

❊ Соединяем кокетку со спинкой и полочками.

❊ Делаем карманы: обрабатываем детали по боковым сторонам и низу, соединяем с полочкой накладным швом, над верхним срезом настрачиваем заготовленный клапан.

❊ Сшиваем детали воротника, соединяем его с горловиной и цельнокроеными бортами.

❊ Стачиваем боковые швы и нижнюю часть рукавов, пришиваем манжеты.

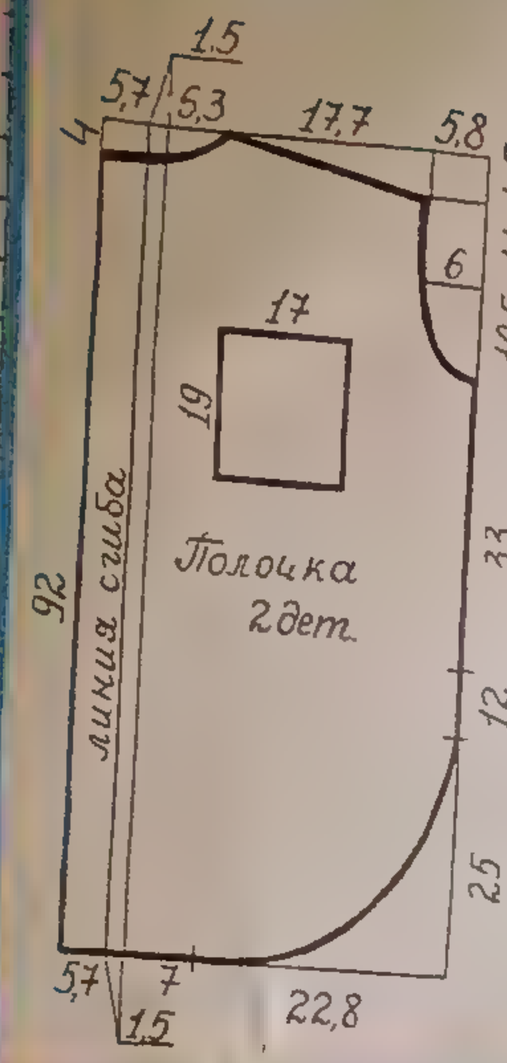
❊ Низ рубашки обрабатываем швом в подгиб, ширина его не более 0,5 см.

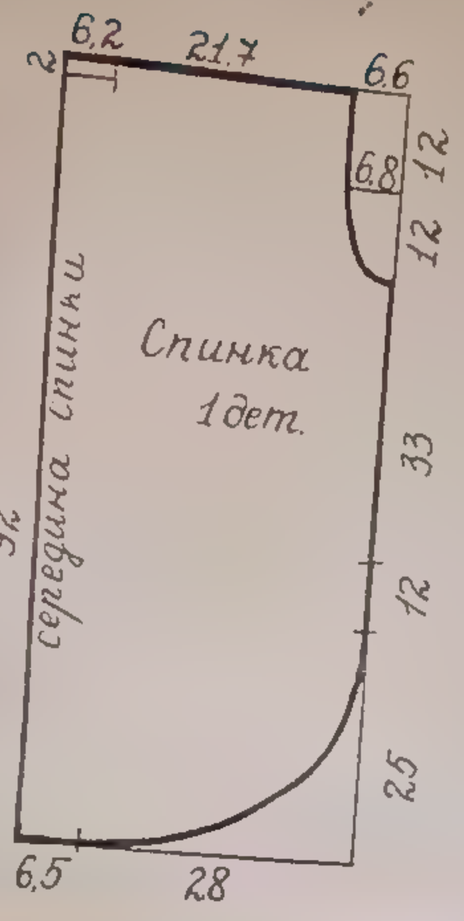
❊ Осталось прорезать и обметать петли, пришить пуговицы. Можно проложить по всем деталям отделочную строчку, вместо пуговиц поставить кнопки.

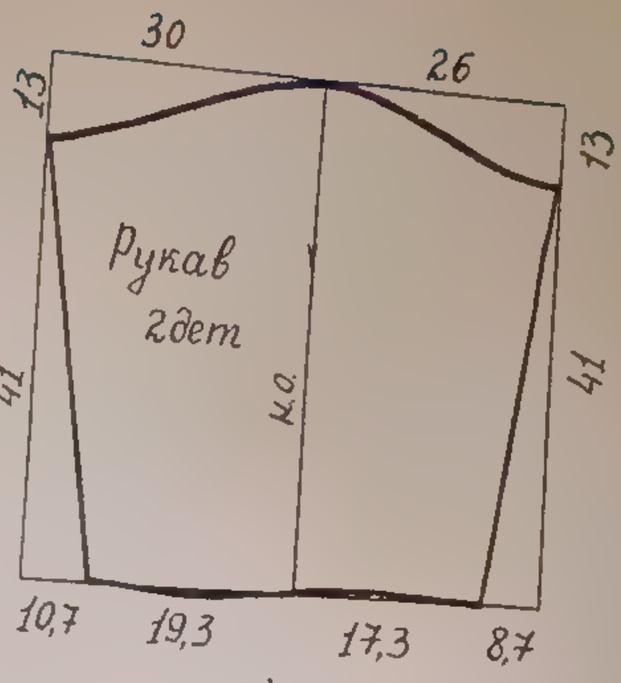
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

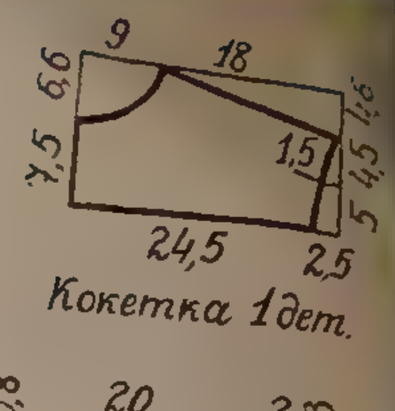
Чертежи и рисунки автора.

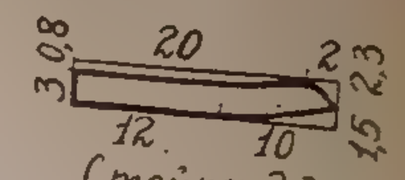
Выкройки к модели «почти мужской рубашки».

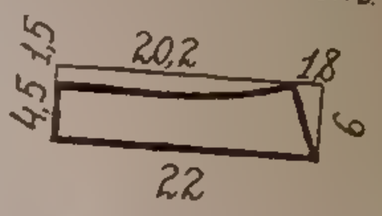


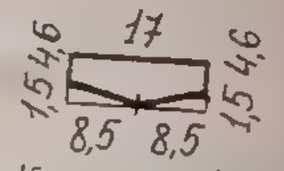




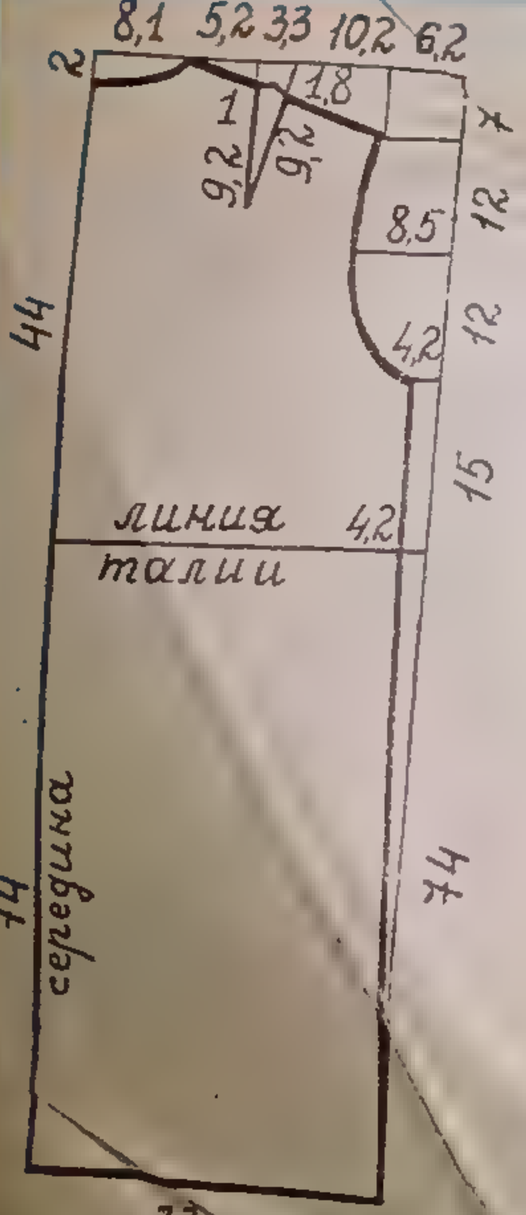


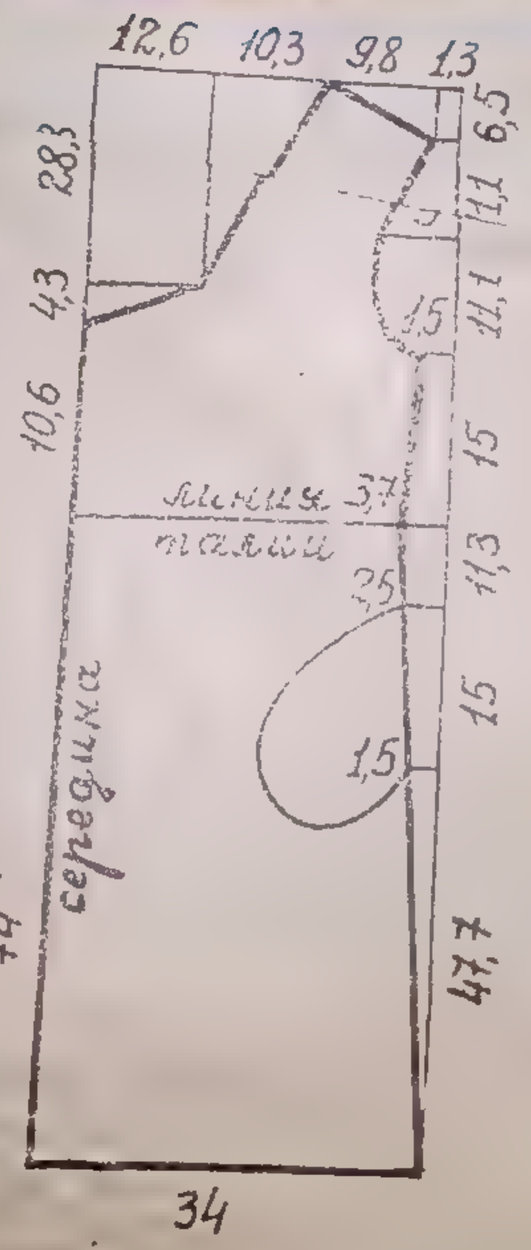


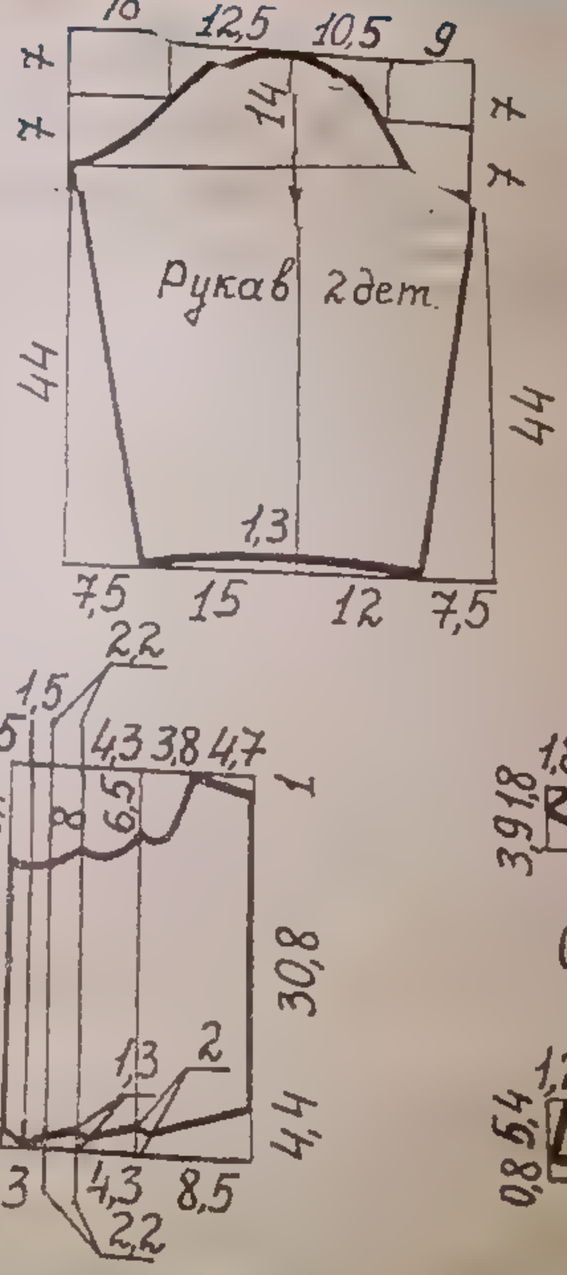


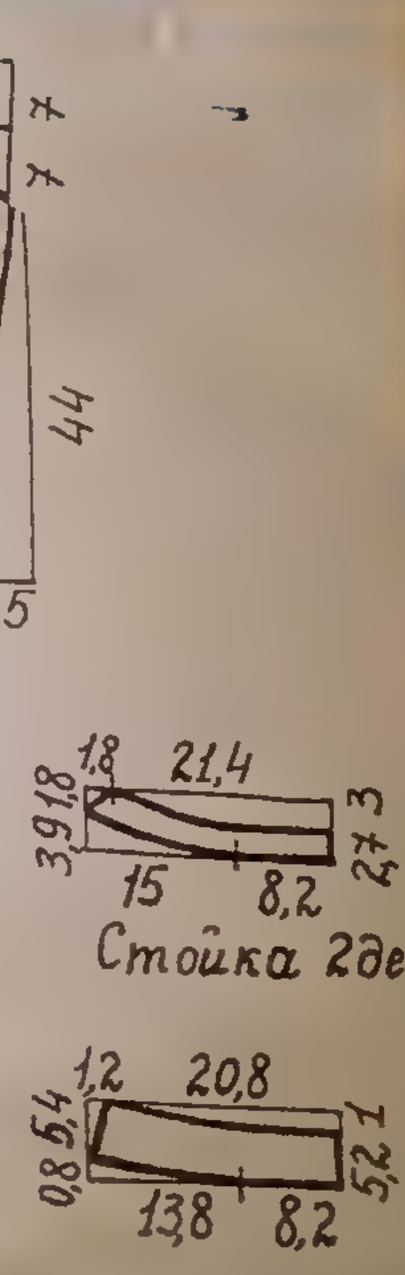


Выкройки к модели платья «для женщин элегантного возраста»









Кокетка 2дет.

Приложение к журналу «Крестьянка» 8.89

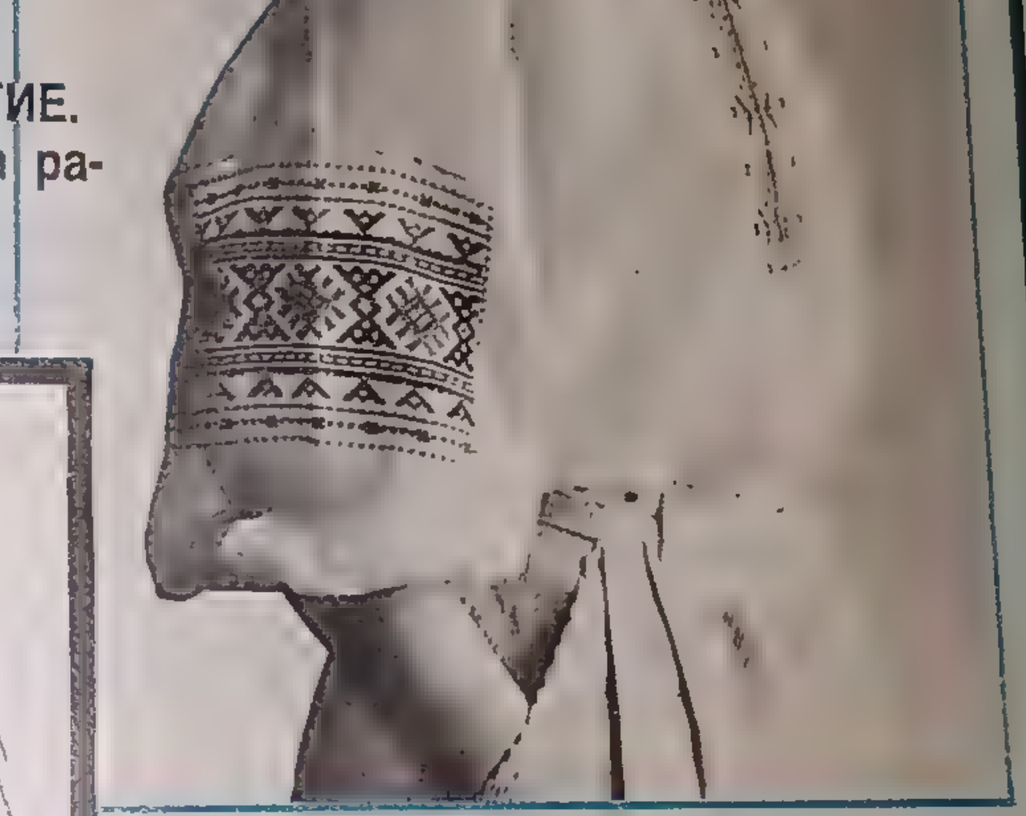
Хозяюшка

Август: месяц отважного Льва и благородной Девы. А сентябрь?

ВНИМАНИЕ:

самые модные подплечники. Выкройка в натуральную величину

БЛУЗЫ, НЕ ПОХОЖИЕ НА ДРУГИЕ. Вам нравятся? Тогда за работу.



ДЕНЬ, КОТОРЫЙ ГОД КОРМИТ.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ УРОЖАЙ!

Шьем, вяжем, вышиваем...

Хотите одеваться не та

БЕЛЕНЬКИЙ СКРОМНЫЙ ПЛАТОЧЕК...

Сейчас в центре внимания моды — воротники. Маленькие и большие, прямые и фигурные, классические и в стиле «фантазия», скромные и нарядные, набивные, яркие и, разумеется, белые. В одном из ближайших номеров мы предложим вам, дорогие читательницы, варианты таких воротников с выкройками. А сегодня хотим обратить ваше внимание на необычное предложение модельеров: воротник в виде косынки или платочка, завязанного на груди.

Мы предлагаем выкройку блузки полуприлегающего силуэта с втачными рукавами, собранными по окату на сборку. Рукав три четверти, можно сделать и длинный. Полочка и спинка цельнокроеные, круглый вырез обработан бейкой или обтачкой, воротник — косынка.

Размер 52, рост III. Ткани потребуется 2 м 50 см при ширине 90 см.

● Начинаем с обработки драпировок. Закладываем на деталях односторонние складочки, стачиваем их. Затем швом вподгибку обрабатываем края драпировки, ширина шва 0,2 см. Приутюживаем швы, складки заутюживаем.

● Готовую драпировку накладываем лицевой стороной на лицевую сторону полочки и скалываем их. Полочку с драпировкой соединяем со спинкой и стачиваем швом шириной 1,5 см, соединяем боковые швы, разутюживаем.

Детали обтачки горловины складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем, разутюживаем швы. Подготовленную таким образом обтачку накладываем на лицевую сторону изделия «лицом» вниз, швы стачивания частей обтачки совмещаем с плечевыми швами. Обрабатываем срез горловины, ширина шва 0,7 см. Обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и настрачиваем с лицевой стороны обтачки на расстоянии 0,2 см от шва обтачивания. Затем отгибаем обтачку наизнанку, приутюживаем, внутренние края прикрепляем к плечевым швам.

● Выкроенный рукав собираем по окату на сборку. Детали складываем лицевыми сторонами внутрь, стачиваем, шов разутюживаем, низ рукава собираем на сборку.

Манжеты накладываем на изнанку рукавов подманжетой вниз, притачиваем со стороны подманжеты (в рукавах без разреза притачиваем манжету так, чтобы концы обработанного участка попали под строчку притачивания подманжеты на 0,5—0,7 см). Срезы шва отгибаем в сторону подманжеты.

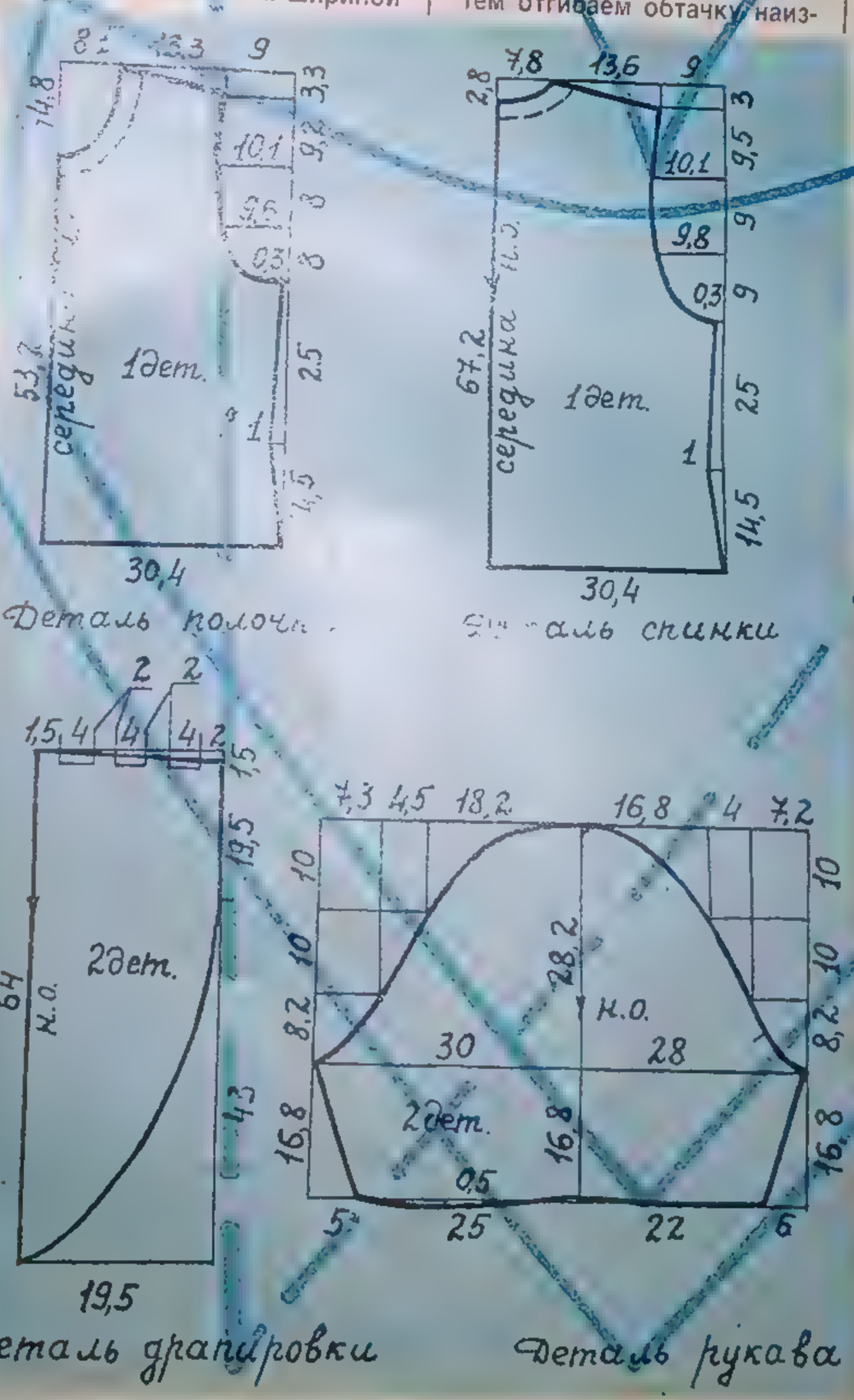
● Готовый рукав выворачиваем на лицевую сторону, а блузу — наизнанку. Вкладываем рукав «лицом» внутрь в открытую пройму, уравниваем срезы, сборку равномерно распределяем по окату и втачиваем рукав, ширина шва 1,2—1,5 см.

● Осталось обработать низ блузы. Дважды перегибаем срез низа внутрь на 0,7—1 см и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,5 см от подогнутого края.

Теперь можно прогладить блузу, подшить подплечники, надеть и попробовать перед зеркалом завязать воротник-косынку и так и этак — что больше к лицу. В нашем варианте воротник из ткани блузы, но можно сделать и контрастного цвета, если блуза набивная — из тканей в тон рисунку, словом, возможны любые варианты по вашему вкусу и желанию!

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи
и рисунки автора.

Итак, блуза есть. Но какую юбку к ней подобрать? В следующем номере мы предложим вам целую коллекцию — на выбор!



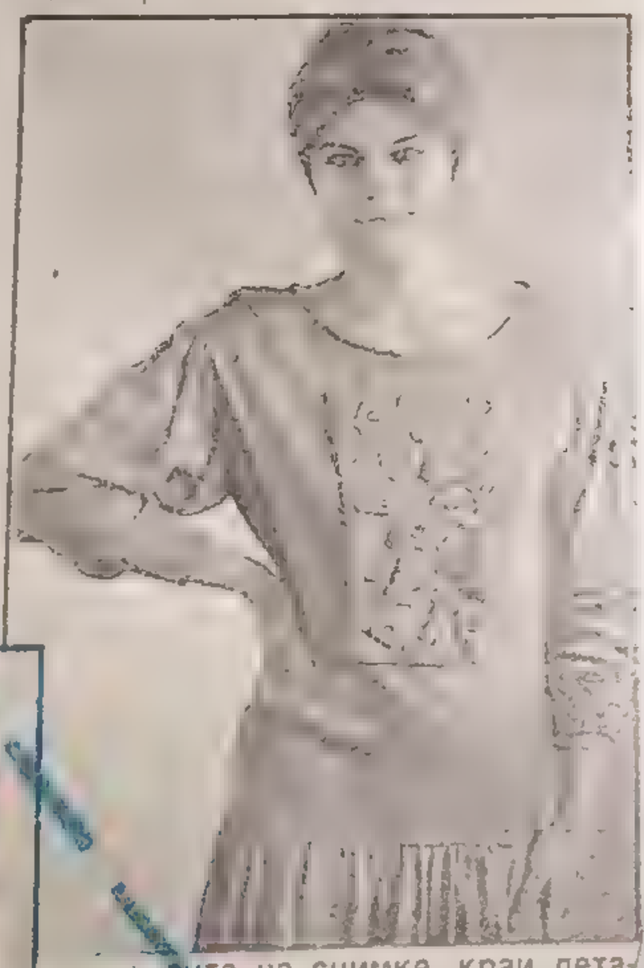
к, как все? Тогда...

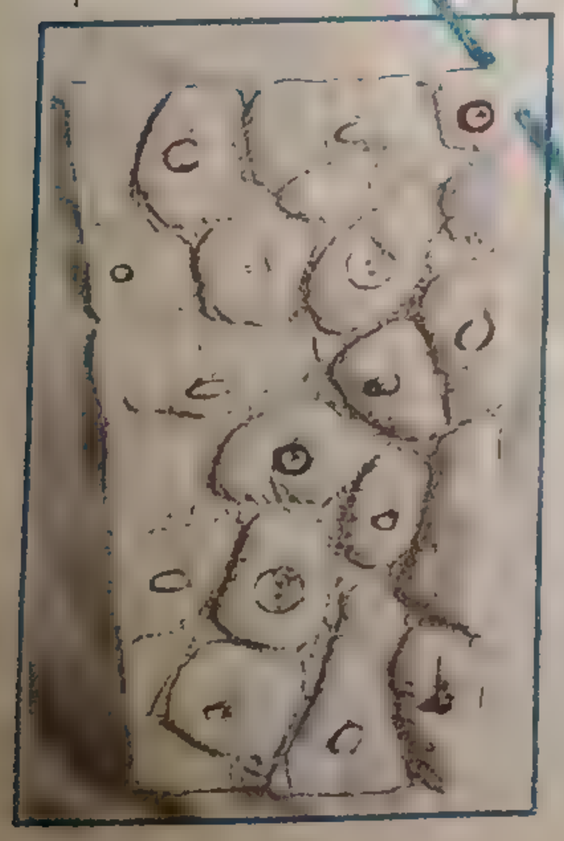
ДЕТАЛЬ ДЕЛАЕТ МОДУ

Всем известно: деталь делает моду. Обычное платье (куртка, блуза) преображается, стоит приложить к нему руки и придумать «что-нибудь этакое». Скажем, красивую вышивку, необычную аппликацию из кожи или атласа, наконец, просто нашить на ткань или трикотаж блестки, бусинки, значки, даже пуговицы.

Вот еще вариант: декоративная стеганая деталь, которую можно прикрепить (наметав с изнанки) к воротнику или рукаву, на грудь платья. Она может быть прямоугольной, треугольной, в виде трапеции, полукруга или стилизованного цветка, бабочки, птицы. Какой угодно. Форма держится благодаря частой строчке по проложенному между лицом и изнанкой детали тонкому поролону, ватину или другому мягкому материалу.

Подготовили деталь? Теперь предоставьте волю своей фантазии. В нашем варианте украшением служат блестящие пуговицы. Если у вас сохранились старинные, спороты еще с бабушкиных нарядов — получится особенно красиво. Можно использовать кусочки кожи, бархата, лент — но не что попало, важна не только оригинальность, но и гармония, вкус. Разложив платье с приколотой деталью на столе, начинаем «колдовать», прикладывая на намеченные места разные материалы, выбирая наиболее подходящие. Чтобы облегчить дело, можно вырезать из цветной бумаги декоративные детали различной формы и как бы «смакетировать» весь декор. Готово? Тогда выстрочите деталь по намеченным сухим мылом линиям, проложив ватин или поролон, а затем сделайте «рамку» из рулика, бейки или рюши (в модели, которую вы видите на снимке, краи детали просто подогнут и подшит вподгиб) и нашейте подобранные пуговицы, бусины, блестки.





Когда придется стирать платье, деталь можно снять, удобнее без нее и гладить.

М. ИГНАШЕВА, М. УТКИНА, дизайнеры по костюму.

ВОЗЬМИТЕ ПЯЛЬЦЫ

Еще много лет назад я решила для себя: каждую вещь украшу своими руками, чтобы не нашлось похожей у соседей и друзей! Признаюсь, что выше всех достоинств ценю в наряде его индивидуальность.

[illegible] вы видите [illegible] блуз с вышив[illegible] Узор из гео[illegible] фигур расположен на рукавах и спереди, ниже выреза, в форме каре. Вышит он простым крестом нитками мулине в четыре сложения, красного и черного цвета. На нашем чертеже вы видите часть узора: клетки, залитые тушью, означают нитки черного цвета, ажурные клетки — красного цвета. Такой вышивкой можно украсить блузу любого фасона, платье, скатерть, занавески — что хотите.

Т. ЕРЕМЕНКО

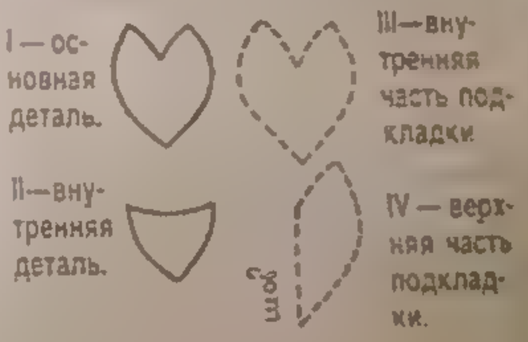
РУКАВ «С ИЗЮМИНКОЙ»

Современную линию, модный силуэт придаст цельнокроеному рукаву, рукаву-реглан и рукаву-погону подплечник округлой формы, выкройку которого мы сегодня предлагаем в натуральную величину.

Две детали делаются из тонкого поролона (0.5—0.7 см толщины). Верхняя деталь — с вытачкой, большего размера, нижняя — поменьше. С ними работаем в первую очередь: стачиваем вытачку так, чтобы получилась чашечка, снизу прикрепляем стежками (на руках) внутреннюю деталь.

Подкладка состоит из трех деталей: две верхние стачиваем (см. чертеж), это наружная часть подплечника. На нижней детали — вытачка, стачиваем ее и покрываем поролоновое плечико верхней и нижней деталями подкладки (ее можно сделать из капронового чулка: рукав будет легко скользить), стачиваем края, обметываем их на машине строчкой «зигзаг».

Т. ТОМИНА



Поспели вишни в саду, поми

СОБРАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Как избавиться от нитратов? Пожалуй, у наших хозяек это теперь забота № 1. В прошлом выпуске «Хозяюшки» шла речь о том, как оздоровить почву для будущего урожая. А можно ли снизить содержание нитратов в уже выращенных овощах и фруктах? Как определить их концентрацию?

На эти вопросы нашему корреспонденту отвечает заместитель заведующего лабораторией экологических проблем химизации НИИ удобрений и агропочвоведения, кандидат биологических наук Л. В. ПОСМИТНАЯ:

— Конечно, проще всего было бы определить концентрацию нитратов непосредственно после сбора урожая или похода в магазин, на рынок, но такой возможности пока, к сожалению, нет. Правда, сейчас кое-где начали выпускать специальный индикатор — полоску фильтровальной бумаги, меняющую окраску под воздействием фруктового, овощного сока. Будем надеяться, что скоро эти индикаторы появятся в продаже, и не только кооперативной. Пока же... Можно назвать только один внешний признак плодов и клубней с избыточным содержанием нитратов: их размер. Чем крупнее, тем больше вероятность высокой концентрации этих вредных веществ, это надо учесть, выбирая покупку.

Все овощи и фрукты способны накапливать различное количество нитратов. Одни больше, другие меньше. Ученые установили, что мало нитратов, например, в репчатом луке, щавеле, брюссельской капусте, физалисе. Больше — в репе, редьке, брюкве, редисе, капусте белокочанной, капусте цветной, хрене, моркови, петрушке, сельдерее, пастернаке. Еще больше — в зеленых культурах, у которых в пищу идут зеленые листья или их черешки: салате, укропе, кинзе, зеленом луке, а также в столовой свекле. Тут только остается порадоваться тому, что мы не едим зелень килограммами. Я вообще призываю к умеренности. Сейчас, пожалуй, никакие фрукты и овощи не стоит есть сразу помногу. При относительно низком содержании нитратов в арбузах и дынях, к примеру, отравления ими часты только потому, что их можно съесть сразу много. А норма для взрослого человека — 325 мг нитратов в сутки. Для ребенка она еще меньше. Ее нетрудно подсчитать. Допустимая суточная доза — 5 мг на килограмм веса тела.

Содержание нитратов различно в разных частях растения: больше всего их в стеблях, кочерыжках, черешках листьев и в жилках; в листовых пластинках — меньше, а в корнеплодах, семенах и плодах — еще меньше. Поэтому, обрабатывая овощи и фрукты, советую:

- ***огурцы очистить от кожицы и отрезать хвостик;***
- ***у столовой свеклы отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплода;***
- ***капусту очищать от верхних кроющих листьев и вырезать кочерыжку;***
- ***у патиссона срезать верхнюю часть, примыкающую к плодоножке;***
- ***у кабачков срезать кожицу.***

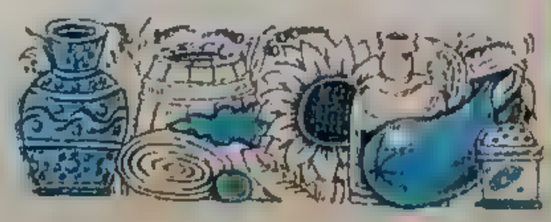
Достаточно очень тщательно вымыть и очистить картофель, свеклу, морковь, брюкву, капусту, чтобы значительно снизить содержание нитратов в них. Если наберетесь терпения и подержите их час под проточной водой — еще снизите концентрацию.

Решили сварить картошку? Нитратов останется всего пятая часть, почти наполовину уменьшится их число в вареной брюкве, свекле.

Кстати, большая часть нитратов переходит в отвар в первые 15 минут, поэтому отвар лучше слить. А вот при жарке и тушении овощей содержание нитратов почти не снизится. Зато квашеные, соленые, маринованные овощи и фрукты практически «обезнитрачены» на 70 процентов, особенно если в рассол не добавлять чеснок, сельдерей, укроп.

Еще один совет: есть зелень целиком, не резать ее мелко — в порезанных, сломанных, надорванных листьях идет быстрое накопление нитратов.

Записала
И. МОРСУНОВА.



РАССКАЖУ, КАК УМЕЮ...

— Мама, у тебя в августе прямо конвейер дома какой-то работает! — говорит мне на днях дочка.— Одни банки закатываешь, другие в кастрюле кипят, в тазу маринад варится, на улице бочонки мокнут... И как ты все успеваешь?

А я и сама не знаю, как успеваю. Очень хочется зимой порадовать близких людей вкусным и полезным угощением, вот и кручусь. И вы так же, дорогие читательницы, знаю это из ваших писем. Потому и решила сегодня ответить на те из них, в которых встречаются одни и те же вопросы. С удовольствием расскажу, что знаю и умею.

КАК МАРИНОВАТЬ ЧЕСНОК? Беру молодые головки, мою, очищаю от верхней шелухи. Ошпариваю кипятком и сразу же охлаждаю в холодной воде. Укладываю в банки, заливаю горячим маринадом. Готовлю его так: на литр воды — по 2 столовые ложки с верхом соли, сахара; кипячу 2—3 минуты, добавляю полстакана (тонкого) столового уксуса.

Банки накрываю крышками, стерилизую (литровые — 5 минут), потом укупориваю.

А не пробовали вы ЗАСОЛИТЬ ЧЕСНОК? Тоже очень вкусно. Зубчики мою, чищу,

помидоры на грядках. За дело!

режу кусочками, опускаю в подсоленный кипяток, через 2—3 минуты вынимаю шумовкой и заливаю холодной водой. Затем раскладываю в банки, заливаю рассолом (поровну воды и уксуса, на литр смеси — полстакана соли), придавливаю грузом, плотно закрываю и ставлю в холодное место. Через неделю приправа готова.

Любят мои и ЧЕСНОЧНУЮ ИКРУ. Зубчики чищу, толку с солью, отдельно замачиваю в воде кусок белого хлеба, отжимаю, добавляю в чеснок и взбиваю деревянной ложкой, подливая одновременно несколько ложек растительного масла. Добавляю по вкусу уксус или лимонную кислоту. Такую икру долго не держат. Подаю ее к столу в салатнике, можно украсить листьями зеленого салата, укропом. Если есть под рукой орехи, можно несколько штук растолочь и добавить в икру — они придают особую пикантность.

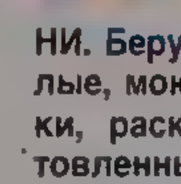
Вы хотите заготовить на зиму ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК? Для этого годятся сорта с крупными и гладкими горошинами, собранные, как только созреют, еще нежные и сладкие. Как собрали — сразу в работу, на другой день горошек уже потеряет вкус. Не консервируйте стручки с крупными семенами: в них много крахмала, и они дадут белый осадок в банке.

Очищенный горошек мою и на 2—3 минуты опускаю в кипящую воду с солью. Передерживать в кипятке не надо: семена сморщатся, оболочка может лопнуть, и рассол получится мутный, клейкий.

Вынимаю шумовкой, раскладываю в подготовленные банки и сразу же заливаю горячей водой, в которой горошек варился, добавив в нее по чайной ложке лимонной кислоты на каждый литр. Банки наполняю так, чтобы оставался один сантиметр «под горлышко», и стерилизую (литровые) 60—80 минут.

СВЕЖИЙ УКРОП, ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК можно сохранить и подать, например, к новогоднему столу — вот удивятся гости! Сделать это просто: зелень хорошо вымыть, обсушить на сите или на полотенце, посолить в большой миске (на 1 кг зелени — 200—250 г соли), хорошо размешать и разложить в банки, сильно прижимая деревянной ложкой или пестиком, чтобы выделился сок, сверху налить немного растительного масла. Держать банки придется в холодильнике или в погребе.

Отличная приправа к мясным и рыбным блюдам — МАРИНОВАННЫЕ ВИШНИ. Беру только самые спелые, мою, вынимаю косточки, раскладываю в подготовленные банки, положив в каждую пряности, какие есть в доме (гвоздику, корицу). Отдельно готовлю маринад: на литр воды — 3 тонких стакана сахара и 1 — уксуса. Уксус вливаю уже в последний момент, чтобы он не кипел, а то аромат потеряется. Заливаю горячим маринадом банки, стерилизую 10 минут (банки я обычно беру литровые: открыли и использовали сразу).



ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КИЗИЛА? Действительно, мы об этом никогда не рассказывали, а ягоды очень вкусные. Только нужно помнить, что кожица у них довольно толстая, поэтому прежде, чем варить ВАРЕНЬЕ, нужно ягоды дважды сбланшировать, то есть опустить в кипяток на 2 минуты и сразу же — в холодную воду. Делать это удобно, положив ягоды в дуршлаг небольшого диаметра, чтобы он поместился в кастрюлю, или в марлевом мешочке. Отдельно варю сироп: на 1 кг ягод — 1,3 кг сахара и 0,5 л воды; когда взялся кипеть — опускаю кизил и снимаю с огня на 2 часа. Затем ставлю доваривать, за несколько минут до того, как сниму, кладу лимонную кислоту на кончике ножа.

Изумительно красивый цвет и приятный кисловатый вкус у ЖЕЛЕ ИЗ КИЗИЛА. Его можно приготовить и из мелких диких ягод; хорошо вымыть, залить кипятком, чтобы едва покрыл ягоды, и варить, пока не станут мягкими. Тогда процедить сок, добавить сахар (на 2 кг ягод — 1 кг сахара) и варить на сильном огне, пока не загустеет. Перед концом варки положить лимонную кислоту, тогда желе не засахарится и не потеряет цвет — чистый рубин!

Что такое АРБУЗНЫЙ МЕД? Очень вкусное и полезное блюдо. Его можно приготовить из спелых, сладких арбузов. Ложкой выбирают мякоть, протирают через сито или дуршлаг, процеживают через два слоя марли и доводят до кипения полученный сок, снимая шумовкой красноватую пену. Затем сок снова процеживают через марлю и уваривают на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорел. Когда объем уменьшится в 5—6 раз, мед готов.

Вкусны ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК. Они пригодятся вам при изготовлении пирогов, пудингов, тортов, очень хороши и с чаем вместо конфет, да и детям полезнее. Поэтому сейчас, когда арбузы, что называется, в самой поре, давайте-ка заготовим цукаты на все время до будущего урожая. Итак, варим цукаты.

С толстой арбузной корки срезаем верхнюю зеленую жесткую часть, корку режем на кусочки ножом или маленькими фигурными формочками для печенья, заливаем водой и кипятим 10—15 минут, затем помещаем в холодную воду, чтобы быстрее охладить, откидываем на сито. Когда вода стечет, опускаем в кипящий сироп (на 1 кг корок — 1,2 кг сахара, 2 стакана воды). Варим в 4—5 приемов, по 5—7 минут, давая выстояться между варками по 10—12 часов. В конце можно добавить лимонной кислоты на кончике ножа. Откидываем на дуршлаг, даем сиропу стечь, раскладываем на тарелки или блюда, чтобы подсохли. Можно хранить цукаты и в сиропе, тогда откинуть их придется перед подачей на стол. А можно разложить их в банки или коробки, а перед использованием подсушить.

ПОЛЕЗЕН ЛИ ЛИМОННИК? Лучше бы на этот вопрос, наверное, ответил врач, но скажу по своему опыту: когда сильно устану, попью настоя или компота из лимонника, и сразу точно сил прибавляется. Бабушка моя уверяла, что от лимонника зрение лучше становится. Поэтому у меня в саду на почетном месте растет большой куст лимонника, он и смотрится красиво! А ягоды всегда собираю и варю компоты, джемы — варенье из лимонника не варят, так как ягоды теряют форму, развариваются.

Как варю КОМПОТ? Зрелые ягоды снимаю с кистей, мою, укладываю в банки, заливаю сиропом (на литр воды — полтора тонких стакана сахара) и стерилизую, не доводя до кипения, 10 минут на водяной бане в банках емкостью 0,5 литра.

Приятного аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Красота и здоровье

Предусмотрительность

БЕЗ ЖЕРТВ НЕ ОБОЙТИСЬ...

...если хочешь сбросить лишний вес. Что же, август, богатый овощами и фруктами,— самый подходящий для этого сезон!

Совет первый: никакого голодания! Не нужно и изнуряющей диеты. Надо только правильно и разумно питаться: есть 3—4 раза в день, понемногу, последняя еда — не позднее 18—19 часов. Ограничьте потребление жидкости (в том числе супа и компота) до 1—1,5 литра в день.

Второе: включите в меню все дары лета и осени. Морковь, помидоры, щавель, салат, шпинат, абрикосы, зеленый лук богаты витамином А, который повышает иммунитет, укрепляет кости, хорошо влияет на зрение, кожу. Ешьте молодой горошек и бобы, они содержат витамин B_1, который способствует укреплению нервной системы, снимает переутомление. Витамином С богаты капуста, редька, редиска, брюква, укроп, зелень петрушки, крапива, плоды шиповника, рябина, крыжовник, клубника, земляника, лимоны, яблоки, особенно сорта антоновка и титовка. А как уберечься при этом от вредных для здоровья нитратов, вы узнаете, прочитав беседу с Л. В. Посмитной.

Однако — и это третий наш совет — нельзя полностью перейти только на фрукты и овощи. Для разумного сбалансированного режима питания необходимы и мясо, рыба, яйца, богатые белками, и молочные продукты, и хлеб. А вот о пирожках и пирожных, сладостях, жирной, соленой, острой пище нужно забыть.

СЕМЬ СТИХИЙ И МЫ

БЕРЕГИСЬ: СОЛНЦЕ!

Что значит «активное солнце»? Опасно ли оно для здоровья? Отвечает кандидат медицинских наук А. В. КОМРАКОВ.

Солнце постоянно посылает на Землю поток электромагнитных излучений, который ученые называют «солнечный ветер». Не вдаваясь в научные детали, скажем, что лучи нормальной силы радуют нас теплом, добрым урожаем, хорошим самочувствием. Но сила потока солнечного ветра непостоянна. Через каждые 11 лет, как показали наблюдения, в результате вспышек на Солнце активность излучений резко возрастает, заряженные частицы проникают сквозь защитный пояс Земли, и тут уже, если не принять мер, солнце становится враждебной нашему здоровью силой. Именно такой период пришелся на 1987—1991 гг.

Чем опасен период активного солнца? Обостряются недуги, которыми страдает человек: повышается давление у гипертоников, портится «картина» кардиограммы у сердечников, напоминают о себе нервно-психические заболевания и неврозы.

Как уберечься от этого? Двумя путями: прежде всего закаляться, чтобы организм лучше сопротивлялся неблагоприятным воздействиям природы. Плюс прогулки вечером и нормальный сон.

Второй путь — беречься от активного солнца. Северянам, людям с ослабленным здоровьем я бы вообще не рекомендовал сейчас менять климат, ехать отдыхать в жаркие края. Как ни странно, и местность с хвойными лесами в период повышенной солнечной активности не слишком полезна для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями: под воздействием солнечных лучей хвоя выделяет скипидарные вещества, которые в больших концентрациях вредны.

И еще несколько рекомендаций для тех, кто все же вынужден подолгу бывать на солнце. При каждой возможности старайтесь перейти в тень, защитите голову косынкой или шляпой с полями, глаза — темными очками. Чаще проделывайте влажную уборку комнаты, лучше проветривайте помещение, включайте в меню меньше жирных и тяжелых блюд.

Записала А. КОРОЛЕВА.

МАЛЫШ... ПО ЗАКАЗУ?

О том, как предупредить нежелательную беременность, как «спланировать» число детей в семье и время их появления на свет, мы начали разговор на страницах «Хозяюшки» в прошлом году (№№ 8, 9). Тему, видимо, затронули больную, так как в редакцию пришли сотни писем с вопросами, поднятыми в наших публикациях. Просят совета, как излечиться от бесплодия, сомневаются в безвредности гормональных препаратов, спрашивают, какие именно из рекомендованных контрацептических средств лучше предпочесть в различных конкретных случаях...

Трудно ответить на эти письма, но и оставлять их без ответа нельзя. Поэтому вынуждена еще раз напомнить всем женщинам, обратившимся в редакцию: дать заочно правильные рекомендации просто невозможно! Только врач-специалист может сделать это, после тщательного осмотра проанализировав и взвесив все особенности организма обратившейся к нему женщины. Рискну дать всего лишь несколько советов общего характера.

Хозяюшка

...всегда пойдет вам на пользу

И, в-четвертых, не спешите похудеть за несколько дней, как говорится, тише едешь — дальше будешь! Кстати говоря, и для организма полезнее худеть постепенно, примерно на 2 кг в месяц. Болгарские диетологи рекомендуют для этого так организовать питание: есть 6 раз в день понемногу, больше (но в меру!) потреблять капусты, салата, огурцов, кислых ягод и фруктов. Ограничьте жидкость (до литра в день), соль (не более трети чайной ложечки), сладости, полностью исключите алкоголь. Физические упражнения, купания, зарядка, водные процедуры увеличат эффект диеты.

Вы все-таки сторонница более быстрых результатов и готовы на жертвы? В таком случае можно воспользоваться другим советом болгарских диетологов: диетой, которую они не без юмора назвали «легкой».

ЗАВТРАК: 2 яйца всмятку или 50 г отварного мяса, ломтик хлеба, стакан несладкого чая.

ОБЕД: 100 г отварного мяса или рыбы, 200 г овощного салата, масла и соли не класть; ломтик хлеба, немного фруктов, стакан кипяченой воды.

УЖИН: снова 2 яйца или 50 г отварного мяса, 300 г овощного салата, стакан воды.

НА НОЧЬ: стакан отвара шиповника или кефира.

Хлеб лучше брать из муки крупного помола.

И, наконец, о «разгрузочных» днях. Вот несколько вариантов. ФРУКТОВЫЕ: за день 1,5 кг яблок, по половине стакана кофе или чая с молоком утром и вечером. ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ: 1,5 кг сырых фруктов и овощей в течение дня. РИСОВО-ФРУКТОВЫЕ: 1,5 кг фруктов, стакан кофе или чая с молоком, 1,5 столовые ложки вареного на фруктовом соке или компоте риса без соли и масла на весь день. МОЛОЧНЫЕ: 4—5 стаканов молока за день. ФРУКТОВО-МЯСНЫЕ: 1 кг яблок и 150 г отварного мяса.

Какой вариант выбрать, как часто устраивать себе «разгрузочные» дни? Лучше всего определить это после беседы с вашим лечащим врачом.

А. КРЫЛОВА
По страницам зарубежной печати.

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 9-я

В. И. ИВАНОВ,
доктор медицинских наук,
заслуженный врач РСФСР

Сегодня мы начинаем разговор о «святая святых» науки о массаже: воздействии на внутренние органы. Осуществляется оно через переднюю стенку живота и диафрагму: надавливая на них и отпуская, мы производим сдавливание, смещение, подтягивание и расслабление внутренних органов. При вдохе и выдохе массаж совершается естественным путем. Вдохнули — диафрагма растягивается, давит на печень, желудок, селезенку, поджелудочную железу, кишечник. Брюшная стенка при этом «подается» вперед и не мешает их сжатию. Объем грудной клетки увеличивается, легкие наполняются воздухом и сжимают сердце. Выдох — диафрагма опускается и несколько втягивается внутрь, уменьшается объем грудной полости, воздух выталкивается из легких, органы брюшной полости и сердце освобождаются от сжатия, расслабляются. Этот процесс был отмечен еще врачевателями древнего Востока и использовался ими.

Итак, дыхание как способ естественного оздоровительного массажа внутренних органов. Его частота и глубина — своеобразные приемы самомассажа, отсюда — огромная важность правильной постановки дыхания, его ритма. Поэтому нам с вами необходимо серьезно изучить приемы правильного дыхания. Этому мы и посвятим нашу следующую беседу.

При нерегулярной половой жизни некурящей женщине лучше пользоваться механическими средствами предохранения, а из гормональных препаратов предпочесть овестинор. При регулярной самое надежное средство — внутриматочная спираль, но только в том случае, если вы не страдаете воспалительным заболеванием. Из гормональных средств порекомендую овидон, нон-овлон, тризистон. Принимать их надо строго по схеме, указанной в инструкции, которая приложена к упаковке. Неукоснительное соблюдение ее дает практически полную гарантию предупреждения беременности. Если перерыв в приеме таблеток превышает сутки — гарантия резко снижается. Если принимать гормональный препарат, а потом полностью отказаться от него, беременность может наступить очень быстро.

Вы опасаетесь влияния гормональных препаратов на организм? Это заблуждение: современные препараты не имеют побочного действия. Более того, они обладают противовоспалительным свойством, снимают боли во время месячных, благотворно влияют на организм женщин, страдающих некоторыми гинекологическими заболеваниями. Ученые считают, что применение гормональных средств снижает вероятность возникновения опухолей женских органов и грудной железы.

Однако гормональные препараты, к сожалению, противопоказаны женщинам, страдающим ожирением, сахарным диабетом, болезнями почек и печени, гипертонией, глаукомой, тромбофлебитом. В этих случаях никакой самодеятельности: только врач, изучив течение болезни, определит приемлемое для вас средство.

Если вы по различным причинам не можете получить нужной консультации на месте, советую проконсультироваться в хозрасчетном (платной) поликлинике, в медицинском кооперативе или в консультации «Брак и семья» — такие учреждения есть сейчас в каждом крупном населенном пункте, в областных центрах, куда вы, скажем честно, нередко выбираетесь за покупками. Воспользуйтесь таким случаем, а еще лучше — не ждите его, чем скорее вы получите медицинские рекомендации, тем вернее сохраните здоровье!

Н. КОМЫСОВА,
врач-гинеколог.

Приложение к журналу «Крестьянка» 8.88

Что показывают космические часы?

Сентябрь

Сентябрь — весьма загруженный и напряженный месяц. Все важное хорошо бы сделать до 15-го, а на вторую половину месяца оставить доделки и закрепление достигнутого. Пристального внимания потребует период 24—30: события этих дней могут серьезно повлиять на нашу жизнь в октябре и ноябре. 10—25 увеличивается риск дорожно-транспортных происшествий.

ОВЕН (21.3—20.4).

Основное внимание нужно обратить на профессиональные дела. Назревшие проблемы постарайтесь не откладывать на последнюю неделю: 23—30 возможен мощный и, пожалуй, не слишком приятный всплеск эмоций. Фортуна вам улыбается 1, 3, 6, 11, 18, 20, 24 и не слишком благосклонна 5, 9, 12, 15, 16, 21, 22, 25, 27—29.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Если есть такая возможность — возьмите отпуск. На работе после 11-го больших успехов не ожидается, а 20—26 могут возникнуть неприятности. Оставляя свое рабочее место на выходные, тщательно выполняйте правила техники безопасности. Рекомендуется усилить присмотр за детьми, особенно после 12-го. Благоприятные дни: 2, 3, 6, 9, 13, 14, 17, 20, 23, 27, 28. Неблагоприятные — 7, 11, 15, 18, 21, 25, 26, 29.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

В творческом отношении сентябрь для вас малопродуктивный месяц, его лучше использовать для отдыха. До 13-го постарайтесь привести в порядок домашние дела. С 17—29 особого внимания потребуют дети и пожилые члены семьи. По-прежнему вас занимают хлопоты в официальных инстанциях; наилучшие шансы на успех до 12-го. Ловите удачу 2, 5, 12, 14, 20, 24, 26—29 и не огорчайтесь, если не повезет 1, 3, 6, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 30.

РАК (22.6—23.7).

На первый план выходят семейные дела, в том числе и связанные с финансовой проблемой. Ситуация, возникшая 24—30, может задеть ваше самолюбие, поэтому воздержитесь от поспешных решений. Эмоционально богаты 15—19. Хорошему настроению будут способствовать успехи 3—5, 10, 12, 14, 18, 20, 23, 24, 27, 28. Не принимайте близко к сердцу огорчения 2, 6, 7, 9, 13, 15, 16, 19, 25, 26, 29.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Для вас это месяц материальных приобретений. Советуем быть экономнее: 22—29 внезапно может потребоваться крупная сумма. Здоровье оставляет желать лучшего. Советуем сдерживать свою раздражительность, иначе конфликтов не избежать, особенно 25—30. Удачные дни — 2, 5, 12, 19, 28, 29. Неприятности возможны 4, 8, 18, 22, 24, 30.

ДЕВА (24.8—23.9).

Пора привести в порядок запущенные личные дела. Можете рассчитывать на помощь друзей и даже начальства. Денежные перспективы не блестящие. Будьте особенно внимательны, приобретая что-либо 23—26: не подсунули бы брак! По-прежнему напряженно с детьми. Наиболее трудный период 22—30. Ловите миг удачи 2, 5, 6, 11, 12, 14, 20. Менее удачные дни — 1, 3, 10, 13, 16, 22, 25.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Благоприятный в финансовом отношении месяц. успехи на работе, но будьте осторожны, особенно в обращении с жидкостями. Опасность бытовых отравлений и ожогов резко возрастает 20—30. Наслаждайтесь благами жизни 3, 6, 9, 13, 14, 17, 20, 28 и не унывайте 7, 11, 15, 18, 21, 25, 26.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Сплошная полоса наползающих друг на друга забот (многие из которых связаны с ближайшими родственниками и друзьями) не оставляет ни минуты свободного времени. Спеша по делам, будьте внимательны на улицах, особенно после 20-го. Вероятно ухудшение здоровья к концу месяца. Не советуем летать самолетом 22—29. Благоприятные дни 6, 10, 14, 20, 23, 27, 30. Опасность дорожно-транспортных происшествий возрастает 1, 9, 12, 15, 18, 21, 22, 25, 29.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

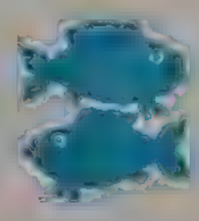
Намечается улучшение материального положения. Большой объем дружеских контактов, пользы от которых, правда, немного. Случайных знакомств лучше не заводить. Необдуманные встречи 22—30 могут грозить бедой. На работе хорошо продвигается уже налаженное дело, но плохо просматривается перспектива. Благоприятны для ваших замыслов 5, 6, 11, 14, 19, 20, 22, 24, 27. Не стоит испытывать судьбу 1, 2, 13, 16, 26, 30.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Вам следует быть особенно внимательным на рабочем месте и соблюдать все правила безопасности. Не стремитесь к успеху во что бы то ни стало: ситуация 25—30 может оказаться весьма неприятной. Действуйте осторожно и, конечно, строго в рамках закона. Благоприятные дни: 5, 7, 14, 18, 27. Неблагоприятные: 2, 3, 6, 10, 11, 13, 16, 19, 22.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Вероятны не очень приятные, часто нелегкие служебные поездки. 12—29 возрастает опасность дорожно-транспортных происшествий. Многим придется 25—29 сделать выбор, существенный для дальнейшей судьбы. Счастливая звезда ведет 4, 14, 18, 26. Неприятностей опасайтесь 2, 6, 9, 11, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 29.



РЫБЫ (20.2—20.3).

Предстоит нелегкая работа по выполнению обещаний, которые вы необдуманно дали своим друзьям. С 15-го могут возникнуть разногласия и на работе, и в семье. Весьма вероятно, что вас обманут после 22-го, так что важные решения лучше принять раньше (либо отложить на октябрь). Случай вам благоприятствует 2, 5, 12, 14, 18, 20, 27; против вас — 6, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 26, 30.

К журналу «Крестьянка» 2'90

Не только: она и самая удобная, и самая уютная

торой мы соединяем карман с основной деталью, плюс 1—1,5 см. Припуск по верхнему краю на подгиб равен 4—5 см.

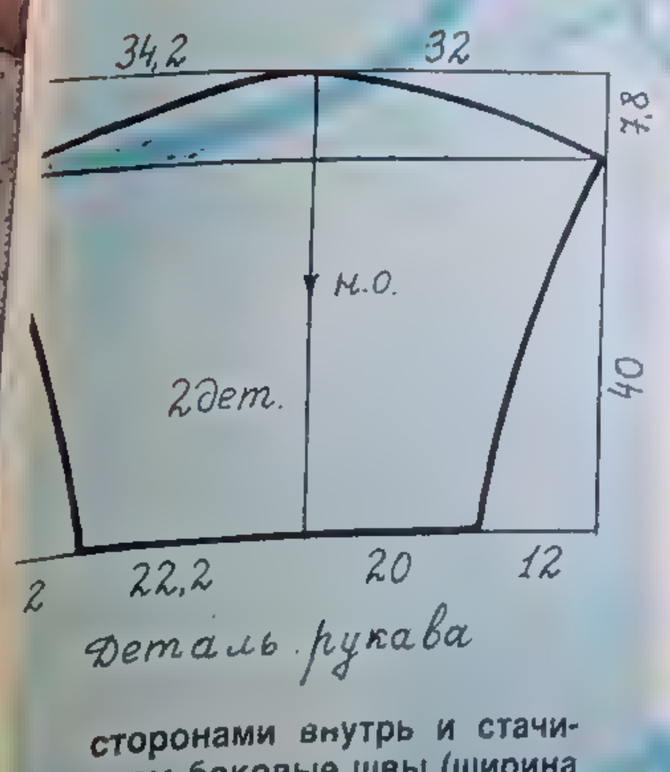
Верхний край кармана приутюживаем, одновременно заутюживаем края по боковым и нижней сторонам. Накладываем карман на основную деталь, настрачиваем, делая закрепки в верхних углах, на расстоянии 0,1—0,2 см от края.

● Низ халата подворачиваем наизнанку и пристрачиваем на 2 см от края.

● Выкраиваем детали сорочки, к горловине, по плечевым швам и низу рукавов пришиваем кружево (или шитье) прямым или зигзагообразным швом.

● Детали полочки и спинки обрабатываем одинаково, соединяем по плечевому шву.

● Складываем детали переда и спинки лицевыми



сторонами внутрь и стачиваем боковые швы (ширина 1,5 см), оставляя слева разрез высотой 30 см (если длина сорочки, которую вы решили сшить, такая, как на нашем рисунке).

● Осталось обработать низ: подворачиваем его на изнаночную сторону на 1 см и пристрачиваем подгиб. Готово!

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Рисунки и чертежи автора.

ПОДАРОК ЛЮБИМОМУ

Адресована «Крестьянка» женщинам, и все наши модели созданы для них. Но на сей раз мы решили изменить своему обыкновению и предлагаем вашему вниманию мужской спортивный свитер 52-го размера, связать который не слишком сложно даже самым неопытным мастерицам.

Итак, приготовим 300 г мохера или любой другой пушистой пряжи и 900 г шерстяной пряжи 10/2 коричневого цвета, а также две пары спиц на леске № 4.

Детали свитера связаны узором, графическая запись которого изображена на рис. 1. Пояснения к рисунку: работа выполняется от двух клубков. Провязав первый ряд нитью 10/2 в два сложения (один клубок), передвиньте вязанье к противоположному концу спицы. Второй ряд вяжите нитью, составленной из одной нити мохера и одной шерстяной (второй клубок). На этом лицевая сторона работы закончена, поворачиваем вязанье изнанкой. 3-й ряд вяжем нитью 10/2 в два сложения, передвигаем вязанье к противоположному краю спицы. 4-й ряд — нитью из второго клубка (одна шерстяная и одна мохеровая).

Манжеты, планки по линии низа и горловины связаны резинкой 2×2, выполняем их шерстяной нитью в 2 сложения.

Покрой свитера — реглан, от горловины — шов по линии реглана на спинке. Описание работы рассчитано на плотность полотна, связанного основным узором: 12 петель × 22 ряда = 10×10 см.

Рис. 2

Приступаем к работе!

Наберите на спицы вспомогательной нитью 83 петли и провяжите 3 ряда чулочной вязкой. Нить оборвите. Подсоедините двойную шерстяную нить и провяжите 1 ряд изнаночными петлями. Теперь разделите вязанье на части, начиная от края, в такой последовательности: кромочная петля, 1 петля линии реглана, спинка — 24 петли, 1 петля линии реглана, рукав — 12 петель, 1 петля линии реглана, перед — 28 петель, 1 петля линии реглана, рукав — 12 петель, 1 петля линии реглана, кромочная. Для удобства в работе петли линий реглана отметьте булавками или цветной нитью.

Начиная со следующего

Рис. 1

Условные обозначения:

1 — лицевая петля;

— петлю снять непровязанной, нить за петлей;

— петлю снять непровязанной, нить перед петлей;

0 — шерстяная нить в два сложения;

● — 1 нить шерстяная и 1 нить мохера.

ЕСЛИ РАБОТАЕМ С АЦЕТАТОМ

Вы против этой ткани? Напрасно: ацетат выглядит нарядно, не слишком мнется, хорошо драпируется, не вызывает раздражения кожи, как некоторые ткани с синтетикой. Он почти не садится при стирке, лучше держит форму в носке.

Но есть у ацетата и недостатки: он плохо «переносит» высокие температуры, щелочные и кислотные растворы. Ацетатные ткани требуют точного кроя. Их трудно проколоть иглой, поэтому при работе надо брать только тонкие нитки и иглы. Стирают ацетатные ткани в теплой — не горячей! — воде, с применением нейтральных порошков, гладят теплым утюгом. Если в изделии нужно употребить прокладку — сделайте ее из малоусадочного материала, чтобы не «потянула» ткань.

Т. САШИНА

домоводство

ряда, переходите на основной узор и вяжите, используя прием частичного вязания: это нужно для того, чтобы горловина спинки была выше горловины переда на 3—4 см. Для этого вам потребуется вторая спица. Примем, что спица, на которой надеты петли,— дополнительная, а та, которую вводим в работу,— основная.

Основной спицей провяжите лицевой петлю линии реглана, сделайте накид, затем провяжите по схеме узора 24 петли спинки, лицевой — петлю линии реглана, сделав прибавки с обеих сторон, и 2 петли рукава (нить шерстяная в 2 сложения). Передвиньте вязанье на основной спице к противоположному концу. Присоедините вторую рабочую нить (1 нить шерстяная и 1 нить мохера), провяжите петли на основной спице и 2 петли рукава с дополнительной спицы. Накиды провязывайте лицевыми петлями. Работу поверните изнаночной стороной. Первые 2 петли снимите непровязанными. Все последующие провяжите в соответствии со схемой узора, делая прибавки у линий реглана (нить двойная шерстяная).

Вязанье на основной спице передвиньте к противоположному концу. Петли на спице провяжите в соответствии со схемой узора, накиды провязывайте изнаночными петлями (рабочая нить: 1 нить шерстяная и 1— мохера). Выполнен двойной прием частичного вязания. Этот прием повторите еще 2 раза на рукаве и 1 раз на полочке, каждый раз вводя в работу по 4 петли. После этого провяжите лицевые ряды по схеме узора, в работе все петли горловины.

Теперь повторите такое же количество приемов частичного вязания на левой половине полотна. Выполняются они в изнаночных рядах. Завершите работу изнаночными рядами, в работе все петли полотна. Далее вяжите, пока линии реглана не достигнут 33—35 см на спинке и 31—33 см на полочке. После этого все детали вяжите порознь в соответствии с выкройкой (рис. 2).

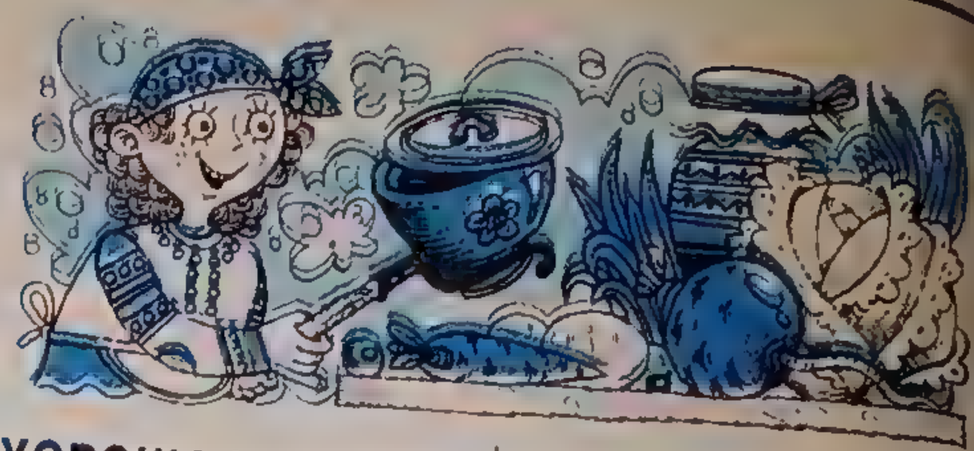
Вязанье отутюжьте, сшейте, выполните все швы. Отплетите вспомогательную нить от горловины, открывшиеся петли наденьте на спицу. Вывязывание двойной планки начните по лицевой стороне. Вяжите по кругу, постепенно выполняя работу все плотнее. Для этого меняйте номера спиц с большего на меньший каждые 2 ряда. Последние 2 ряда до сгиба можно провязать, отсоединив одну нить. Довязав до сгиба планки (5 см), продолжайте работу, меняя спицы через такое же количество рядов, но уже с меньшего номера на больший. Часть планки от линии сгиба свяжите на 2 ряда больше, чем до него. Работу закончите несколькими рядами из вспомогательной нити, вязка чулочная.

Не закрывая петель последнего ряда, снимите работу со спиц. Край планки отутюжьте через 2 слоя влажной марли, захватывая не более 1—2 рядов, связанных шерстяной нитью в 2 сложения. Отплетите вспомогательную нить. Планку отверните на лицевую сторону изделия, приметайте ее, а затем пришейте открытые петли. Чтобы в процессе носки горловина не деформировалась, проденьте внутрь шляпную резинку.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

Чертежи автора.

Театр начинается с гардероба.



ХОРОША К БОРЩУ ВАТРУШКА!

В какой семье не любят борщ! У меня так хоть каждый день вари — будут есть да нахваливать. Варю я его чаще всего так.

На сковороду с маслом режу мелко лук, кладу натертую на крупной терке морковь и свеклу, заправляю томатом и тушу под крышкой минут 40. В кастрюле варю обычный бульон, когда мясо почти готово, кладу 3—4 картофелины целиком (как сварятся, вынимаю их шумовкой, разминаю, снова кладу в борщ и даю прокипеть), нарезанную соломкой капусту и тушеные овощи; закипит — добавляю сушеную зелень, солю по вкусу, если свекла попалась слишком сладкая — добавляю немного лимонной кислоты или, еще лучше, сока квашеной капусты, маринованных помидоров. Такой борщ можно приготовить и без капусты, только побольше свеклы положить. Подаю на стол со сметаной, в сезон — с мелко нарубленной свежей зеленью.

Это БОРЩ ОСНОВНОЙ. А сколько есть его разновидностей — не перечесть! Вот, к примеру, БОРЩ МОСКОВСКИЙ. В него кладут еще кости от копченостей, придающие приятный вкус, можно также порезать сосиски, ветчину.

Когда варят БОРЩ УКРАИНСКИЙ, то в кипящий бульон кладут сначала капусту, потом картофель, а через 10—15 минут — отдельно сваренную и нашинкованную свеклу, пассерованные (то есть обжаренные в масле) овощи, специи (лавровый лист, перец, коренья). А заправляют борщ чесноком, растертым со шпиком.

Многие хозяйки всем другим предпочитают БОРЩ ФЛОТСКИЙ. Варят бульон, в него вместе с капустой кладут картофель, нарезанный кубиками, тушенную отдельно в масле свеклу, пассерованные овощи (лук, морковь, коренья), нарезанные пластинками, и доводят до готовности, как обычно. Заправляют такой борщ молотым красным перцем, подают со сметаной и зеленью.

В Прибалтике любят БОРЩ ЛИТОВСКИЙ. Для него свеклу, шинкованную соломкой и сбрызнутую уксусом, пассеруют отдельно от других овощей. Еще на одной сковороде пассеруют репчатый лук, добавляют шинкованную морковь, сельдерей, петрушку и снова пассеруют. Затем добавляют готовую свеклу, немного муки; еще раз обжаривают в жире. В бульон кладут в последний момент, когда картофель уже почти готов — капусты и в этом борще не требуется. Как закипит, добавляют перец, лавровый лист, если в сезон,— то шинкованные листья щавеля для кислоты, соль. А бульон варят не на говяжьем мясе, а из гуся или утки.

Без капусты варят и БОРЩ ПОЛЬСКИЙ, а в бульон для него вместе с мясом кладут ветчину или окорок с косточкой. Подавая на стол, кладут в тарелки сваренные отдельно грибы и сметану.

А пробовали вы когда-нибудь ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ГРИБНОЙ БОРЩ? Рекомендую! Варят его на грибном

Хозяюшке

дероба. А дом — с кухни...

отваре. Когда почти готов, добавляют отваренные и шинкованные грибы, а также запаренный в кипятке чернослив вместе с отваром и дают еще раз вскипеть. Подают со сметаной.

Весной и летом хорошо идет ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ. В горячий мясной бульон положите нарезанный кубиками картофель, дайте хорошо прокипеть, затем добавьте отваренную отдельно фасоль и пассерованные овощи (лук, морковь, петрушку) и снова вскипятите, держите на сильном огне 5—10 минут, в последнюю очередь положите отдельно отваренную и нашинкованную соломкой свеклу, а также листья щавеля и шпината, соль, уксус и сахар по вкусу, заправьте мукой, обжаренной в масле и разведенной бульоном. Подают такой борщ с вареным яйцом и сметаной.

Еще одно летнее блюдо: БОРЩ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ. Потушив морковь, лук и петрушку, добавляют к ним нарезанные кубиками черешки молодой свеклы, сбрызнутые уксусом. А надо вам напомнить, что уксус добавляют в свеклу для того, чтобы она при варке не потеряла свой интенсивный малиновый цвет, не стала бурой. Для этой же цели добавляют в борщи вместо уксуса лимонную кислоту или свежие помидоры, томатный соус, рассол от капусты и т. п. В мясной бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, когда почти совсем сварится — свеклу, овощи, очищенные и порезанные помидоры, варят до готовности. Подают, разложив в тарелки вареное мясо, рубленую зелень и сметану.

К любому борщу подать ВАТРУШКИ — получится настоящее праздничное блюдо. Делают ватрушки из дрожжевого, песочного или слоеного теста, начинку — из творога. Какие приготовим? Пышные, на дрожжах? Пожалуйста!

Стакан теплого молока, 15 г разведенных дрожжей, 2 яйца, полторы столовые ложки сахара и пол чайной ложки соды смешиваем, добавляем 3 стакана просеянной муки, хорошо взбиваем, кладем 50 г размягченного до густоты сметаны масла или маргарина, столовую ложку растительного масла и продолжаем месить, пока тесто не станет отставать от рук и от стенок посуды. Тогда тесто слегка подпыливаем мукой и ставим в теплое место для подъема. 2—3 раза обминаем и снова даем подняться, но следим, чтобы не перестояло — ватрушки будут кислыми! Поэтому незачем ставить дрожжевое тесто с вечера.

Подошедшее 3—4 раза тесто выкладываем на доску, посыпанную мукой, раскатываем в жгут, отрезаем от него небольшие кусочки и формируем круглые пышечки. Укладываем их «швом» вниз на смазанный жиром противень (на расстоянии 4—5 см друг от друга — ведь они увеличатся в объеме) и даем расстояться с четверть часа в теплом месте. Теперь в ватрушках делаем деревянным пестиком или толкушкой углубление и заполняем его творожной начинкой. Еще раз даем расстояться, смазываем взбитым яйцом и ставим в горячую духовку на 20—25 минут.

Для начинки 500 г протертого творога растираем с одним или двумя яйцами, добавляем половину стакана сахарного песка, немного соли, 2 столовые ложки растопленного масла или маргарина, можно положить ваниль, изюм, цедру, цукаты.

Если нет времени заниматься дрожжевым тестом, я делаю ватрушки по своему рецепту. 200 г сметаны, 200 г размягченного масла и яйцо растираю, добавляю чуть соли и 2 стакана муки, выкладываю на доску, на которую высыпан еще стакан просеянной муки, хорошо вымешиваю. Раскатываю в тонкий пласт, вырезаю чашкой кружочки, на середину каждого кладу творожную начинку, края защипываю, смазываю яйцом, выпекаю в горячей духовке 15—20 минут.

Приятного аппетита!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА.

ПОЧЕМ «МЕКСИКАНСКИЙ ТУШКАН»?

Помните «людоедку» Эллочку из романа Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев»? И «мексиканский тушкан», которым она так гордилась? Так вот: было бы желание, а превратить в такого «мексиканского тушкана» можно любой мех. Так, пожелтевшие от времени пластины песца, кролика, овчины можно покрасить. Тщательно намочим шкурку в теплой воде, пузырьки воздуха, оставшиеся между ворсинками, вычешем расческой под водой. Отдельно, в большой посуде, растворим анилиновый краситель для шерсти (пропорции указаны на этикетке или в аннотации, которой снабжен пакет с краской), процедим раствор. Добавим столовую ложку уксусной эссенции на один пакет краски. Проверим температуру раствора: она не должна превышать 50° С.

Прежде чем опускать шкурку в раствор, придется обезжирить мех, тщательно протерев керосином (*чтобы лучше прокрасился*). *Чем* насыщеннее раствор, *чем* дольше держим в нем мех, тем интенсивнее окраска, и наоборот.

После окраски мех нужно хорошо промыть в теплой воде и расправить на доске, а когда высохнет — причесать щеткой.

Вы хотите сшить из старого меха новую вещь — шапку, воротник другого фасона и т. п.? Тогда необходимо вначале нарисовать эскиз будущего изделия на бумаге, соотнося фасон его с размером и формой имеющейся у вас шкурки. Если она маловата для задуманной модели, не беда: шкурку можно растянуть, если только кожный слой не слишком старый. Сделаем несколько рядов надсечек вдоль шкурки через 10—15 мм так, чтобы каждый следующий ряд надрезов был немного смещен относительно предыдущего: увлажненная шкурка растянется вдвое.

Другой способ: так называемый расшивок. С его помощью можно изменить форму шкурки, сделав разрезы на мехе и вставив в них клинья из кожи или мягкой плотной ткани типа бархата. Резать и кроить мех нужно только по коже, а не по ворсу, и обязательно очень острым ножом или лезвием бритвы.

Прежде чем кроить, нанесите на мездру рисунок будущей модели или ее деталей. Выкроили кусочки меха по форме деталей? Соединяйте их, следя за направлением волоса, его густотой, высотой, цветом, чтобы в будущем изделии они выглядели однородно. Впрочем, цветом можно «поиграть»: сделать акцент на легкой разнице оттенков или, наоборот, усилить нужный тон.

Чтобы новое изделие не теряло в носке формы, ее можно зафиксировать: посадить мех на каркас (скажем, старую фетровую шляпу, если речь идет о шапке) или укрепить бортовкой, приклеенной к меху резиновым клеем. Хотите, чтобы вещь получилась объемной? Проложите между мехом и подкладкой поролон.

М. УТКИНА,
дизайнер по костюму.

Красота и здоровье

КАК «ПРОГУЛИВАЕТСЯ МЕДВЕДЬ»

Урок 2.

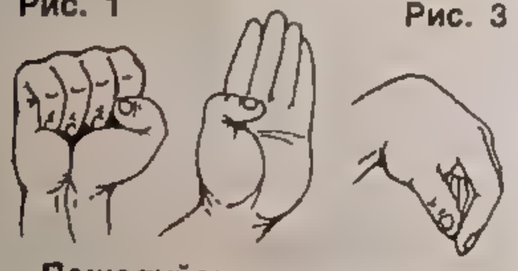
Приступаем к разучиванию положения кисти руки — оно общее для всех школ ушу.

1. КУЛАК («цюань»). Пальцы плотно сомкнуты, большой палец лежит на указательном и среднем (рис. 1).

2. ЛАДОНЬ («чжан»). Рука вытянута вперед, четыре пальца прижаты друг к другу, направлены вверх, чуть согнуты. Ладонь направлена вперед, большой палец согнут и прижат к краю ладони (рис. 2).

3. КЛЮВ ЖУРАВЛЯ («гоу»). Три пальца — большой, указательный и средний — собраны в щепоть. Безымянный и мизинец согнуты и прижаты к ладони, рука согнута в запястье, кисть направлена вниз (рис. 3).

Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3



Пожалуйста, разучите эти положения, в дальнейшем мы не раз будем использовать их.

А теперь повторяем упражнения, уже разученные нами (см. «Крестьянку» № 1 за 1990 г.), и идем дальше: осваиваем новые.

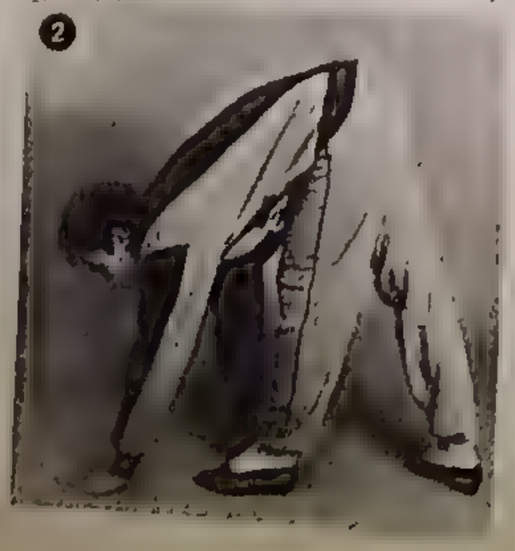
● Встаньте лицом к перекладине (спинке стула, кровати и т. п.), ногу положите на опору, носок оттяните на себя, руки уприте в колено. Ритмично наклоняйтесь вперед, стараясь лечь животом на бедро поднятой ноги. Руки постепенно выпрямите и возьмитесь ими за стопу.

● Сядьте на пол, на правую ногу, левую вытяните в сторону, руками возьмитесь за лодыжки. Постарайтесь, не поднимая таза от пола, пересесть с правой ноги на левую.

● Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Левой ногой сделайте полшага вперед, затем правой ногой — резкий мах вперед (нога прямая, носок оттянут на себя, ступня параллельна полу (фото 1). Повторите все движения с другой ноги.

И снова разучиваем упражнения, позы которых как бы подражают движениям животных. Их нужно будет включить в разминку, как и ранее изученные.

1. «ПРОГУЛИВАЮЩИЙСЯ МЕДВЕДЬ». Наклонитесь вперед (ноги прямые), кисти рук поставьте на пол пальцами вперед. Переместите вперед левую руку, затем, не сгибая в колене, перенесите на такое же расстояние левую ногу (фото 2).



Везет же семье, где мама

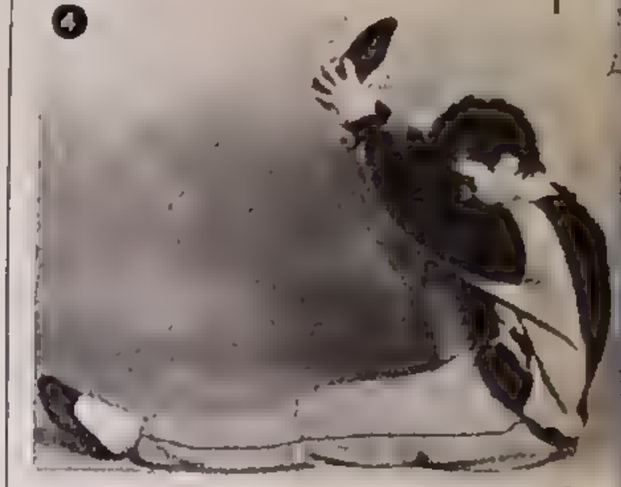
Проделайте те же движения правой рукой и правой ногой. Затем повторите цикл в обратном направлении (все движения делаем назад). Это упражнение, считают китайские врачи, не только укрепляет мышцы живота, поясницы и бедер, но и помогает вывести соли из организма.

2. «ЖУРАВЛЬ». Сложите руки ладонь в ладонь и поднимите их на уровень груди. Затем поднимите правую ногу и прижмите стопу к левому колену (фото 3). Сделайте вдох, закройте глаза и задержите дыхание — сначала на 5 секунд, затем, постепенно увеличивая задержку на 2—3 секунды в неделю, доведите ее до 30 секунд. Если трудно сохранить равновесие, делайте упражнение с открытыми глазами, смотрите на сложенные руки.

Это упражнение лучше выполнять в конце тренировки и перед сном, оно помогает снять усталость, тренирует вестибулярный аппарат, является отличным профилактическим средством против склероза артерий на ногах.

3. «ЦАПЛЯ». Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Затем обеими руками возьмите левую ногу за стопу и поднимите ее вверх. При этом большие пальцы рук должны упираться в подъем стопы, остальные — в центр подошвы.

Сделав глубокий вдох, откиньте голову назад (ноги не сгибайте!). Затем медленно выдохните, опустите голову вниз и подтяните ногу как можно ближе



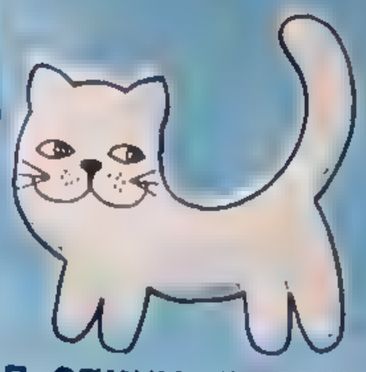
к груди (фото 4). Оставайтесь в этом положении сначала 3 секунды, затем постепенно увеличивайте время задержки до 7—10 секунд. Проделайте то же упражнение правой ногой. Это улучшает кровообращение в нижней части тела.

Напоминаю, что выполнять каждое упражнение нужно поначалу 7 раз, постепенно доводя до 30—50 раз.

Разминка закончена! Разучиваем следующие стойки гимнастики ушу.

Хозяюшка

Приложение к журналу «Крестьянка» 2'90



Черный котенок изогнул спину, распушил хвостик и сказал: «Мяу-у-у!» Эта аппликация на детском свитере («Крестьянка» № 12 за прошлый год), судя по письмам, понравилась нашим читательницам. Переверните страницу: рисунок котенка дан в натуральную величину, остается только перевести его на ткань с помощью копировальной бумаги, вырезать, обработать края и нашить на свитер или кофту.

ЗАНЯТИЯ ШКОЛЫ ДЛЯ МАМ ВЕДЕТ ДОКТОР АЙБОЛИТ.

А хотите и дома выглядеть, как принцесса? Сшейте такой халат!

Модель для мужчины — редкость в «Крестьянке». Но февраль — месяц особый...

Любимая вещь — самая модная?

Шьем, вышиваем...

НЕ ЗОЛУШКА, А ПРИНЦЕССА!

«Домашний халат». Не правда ли, при этих словах представляешь себе нечто бесформенное, неопределенного цвета, этакая «спецодежда» для Золушки. А что если сшить халат из яркой, красивой ткани, свободного, но современного кроя, с нарядной отделкой? А в комплект к нему — ночную сорочку с кружевами! Совсем немного труда — и вы и дома будете выглядеть, как принцесса.

Силуэт халата — свободный, линия плеча опущена, рукава втачные, обработаны манжетами. Воротник — шалька. Халат не застегивают, а запахивают и затягивают длинным поясом. По переду — большие накладные карманы. Длина — по вашему желанию. Выкройка рассчитана на 50—52 размер, рост III. Если вы выберете для работы ацетатный или вискозный шелк (он красиво смотрится и стоит недорого), то потребуется 3 м 50 см при ширине 100—110 см или 3 м при ширине 140 см.

Отделка может быть самой разнообразной: и кант, и контрастного цвета воротник, и манжеты.

Нижнюю сорочку сошьем из любой хлопчатобумажной ткани: ситец, маркизет, отделанные кружевом. А если вы не возражаете против синтетики, то можно сшить сорочку из того же шелка, что и халат, получится очень нарядно. В крое рубашка представляет собой почти прямоугольник, рукава цельнокроеные, силуэт прямой. Вырез типа лодочки. Горловина, плечи, рукава отделаны кружевом. По линии плеча в двух местах закрепки, на чертеже они указаны звездочками.

Работаем в таком порядке.

● Перед и спинку складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем со стороны переда, ширина шва 1,5 см.

● Воротник-шальку выкраиваем вместе с подбортом, со швом по линии ростка (то есть со стороны спинки). Шов по спинке стачиваем и на основной детали, и на детали подборта вместе с воротником. Выкраиваем прокладку из хлопчатобумажной бязи.

Нижний воротник вместе с подбортом и прокладкой накладываем лицевой стороной на лицевую сторону изделия и притачиваем. При этом на основной детали стачиваем шов по ростку. Швы подрезаем, оставляя ширину 0,7 см, и выворачиваем, шов выметываем. При этом шов по ростку должен закрыть шов втачивания нижнего воротника. Ширина шва 0,1—0,2 см.

● Рукава втачиваем в открытую пройму, совмещая надсечки; низ обрабатываем манжетами — они могут быть отрезными (тогда их придется обработать отдельно), а могут и цельнокроеными, типа отворотов. Если решите сделать отвороты, их нужно будет отвернуть вверх таким образом, чтобы линия сгиба совпала с линией совмещения. Отвороты приутюживаем. Подгибку низа отвернем по линии сгиба наизнанку и пристрочим, можно отстрочить отвороты и вкрай.

● Теперь детали переда и спинки складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем по боковому шву и нижнему шву рукава, ширина шва 1,5 см.

● Беремся за карманы. Их мы выкраиваем с припуском на подгибку по боковым сторонам и низу. Ширина припуска равна расстоянию от края кармана до отделочной строчки, ко-

Хозяюшка

? не отлынивает от зарядки.

● «ПУСТОЙ ШАГ» («сюйбу»). Перенесите вес тела на правую ногу, присядьте на нее. Левая нога слегка касается пола большим пальцем, руки на поясе (фото 5).

● «СТОЙКА ПРИПАВШЕГО К ЗЕМЛЕ» («пубу»). Сядьте на правую ногу так, чтобы правая пятка касалась ягодицы (колено и носок слегка развернуты вправо). Левую ногу выпрямите в сторону и почти положите на пол, насколько сможете. Носок левой ноги поверните внутрь так, чтобы стопы обеих ног были параллельны. Туловище слегка наклоните вперед, спину держите прямой, руки — на поясе, локти отведите назад. Смотрите вперед — влево (фото 6).

● «ПОЗА ЛОТОСА» («цзопаньбу»). Сядьте, как показано на фото 7. Правую голень и бедро прижмите к полу, правая пятка касается ягодицы. Левую ногу заведите над правой и прижмите левое бедро к груди, левая стопа стоит на земле. Руки на поясе.

Теперь попробуйте менять положения, переходить из одной известной вам стойки в другую. Например, в таком порядке: «мабу» — «гунбу» (правая нога впереди) — «гунбу» (левая нога впереди) — «сюйбу» (правая нога впереди) — «цзопаньбу» (корпус повернут влево) — «гунбу» (правая нога впереди) — «пубу» (левая нога вытянута) — «пубу» (правая нога вытянута) — «гунбу» (правая нога впереди) — «мабу».

Повторите эти переходы сначала 5—7 раз, постепенно доведите число повторений до 30 раз.

В заключение сделаем небольшой комплекс не столь сложных упражнений:

1. Легли на спину, руки вдоль туловища. Сильно сократите мышцы промежности и бедер, задержитесь в этом положении на 2—3 секунды, затем расслабьтесь. Начиная осваивать упражнение, делайте его 7 раз, затем доведите до 30 раз. Дыхание ровное.

2. Лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы — на полу, на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вверх. Положите ноги вправо, затем влево, стараясь коснуться коленями пола, лопатки при этом не отрывайте от пола. Дыхание спокойное. Число повторений — от 7 до 30 раз.

3. Легли на спину, ноги вытянуты. Поднимите правую ногу вертикально вверх, одновременно напрягая мышцы промежности. Задержитесь в этом положении на 2—3 секунды. Опускайте ногу, расслабляя мышцы. Повторите упражнение с левой ноги. Число повторений постепенно доведите до 30.

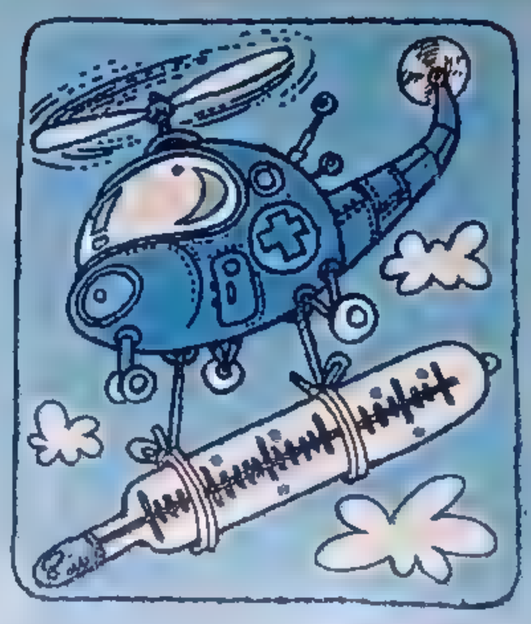
Упражнения, которые мы изучили на первом и втором занятии, нужно проделывать подряд, в указанной последовательности.

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист московской школы оздоровительных гимнастик.

Школа для мам

УРОКИ АЙБОЛИТА

С этого номера «добрый доктор Айболит» начнет систематические занятия с молодыми мамами. Конечно, в случае любого заболевания у малыша нужно немедленно вызвать врача, речь ни в коем случае не пойдет о самолечении, но что предпринять до прихода доктора? Как определить, заболел ребенок или просто капризничает? Сегодня тема урока — детские инфекции.



Почти все они начинаются одинаково: повышается температура, ребенок становится капризным или, наоборот, вялым, сонливым, может жаловаться на боль в животе, возможна рвота. Врачу будет легче установить диагноз, назначить лечение, если вы подробно и точно расскажете ему о первоначальных изменениях в состоянии здоровья ребенка. Итак:

● Температуру измеряйте утром (в 7—8 часов) и вечером (в 17—18 часов).

● Два-три раза в день осматривайте кожу малыша — не появилась ли сыпь, если появилась — где прежде всего.

● Обратите внимание на цвет выделений (мочи, кала).

● Пока не ясно, что с ребенком, разумнее всего соблюдать общие меры предосторожности: раздеть малыша, уложить в постель, занять его спокойной игрой или чтением, изолировать от других детей — ведь заболевание может быть заразным.

● Если ребенка вырвало, не пугайтесь и не суетитесь. Смените ему одежду, дайте несколько глотков прохладной воды или остывшего чая, лучше всего — подкисленного лимоном, клюквой или брусникой.

● Малыш жалуется на боль в животе? Она может появиться при любом заболевании, засорении желудка. Но никогда нет гарантии, что это не аппендицит, поэтому ни в коем случае до прихода врача не ставьте клизму, не давайте слабительных, чтобы не повредить!

● Существует представление, что при жаре нужно кутать ребенка, чтобы не простудился сильнее. Неверно! Наоборот, откиньте одеяло, протирайте ему ручки, грудь салфеткой, смоченной в воде, можно положить такую же салфетку на лоб, это облегчит головную боль.

● Волнующий каждую маму вопрос: чем кормить? Прежде всего не кормить насильно, не уговаривать. Обязательно только питье (чай, компот, морс, кипяченая вода). Если отвращения к еде нет, можно, не нарушая обычных часов кормления, предложить ребенку картофельное пюре, кашу, протертый овощной суп, паровую котлету, творог, кефир, сухарики. А вот с грудничками проблем нет: их «питание» всегда полезно, всегда целебно.

А теперь запомним наиболее тревожные симптомы: температура выше 39°. Судороги. Нарастающая боль в животе. Внезапная резкая бледность, потеря сознания или состояние, близкое к этому. Появление одышки, грубого «лающего» кашля. Во всех этих случаях, не мешкая, обращайтесь за скорой медицинской помощью.

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат медицинских наук.

Красота и здоровье

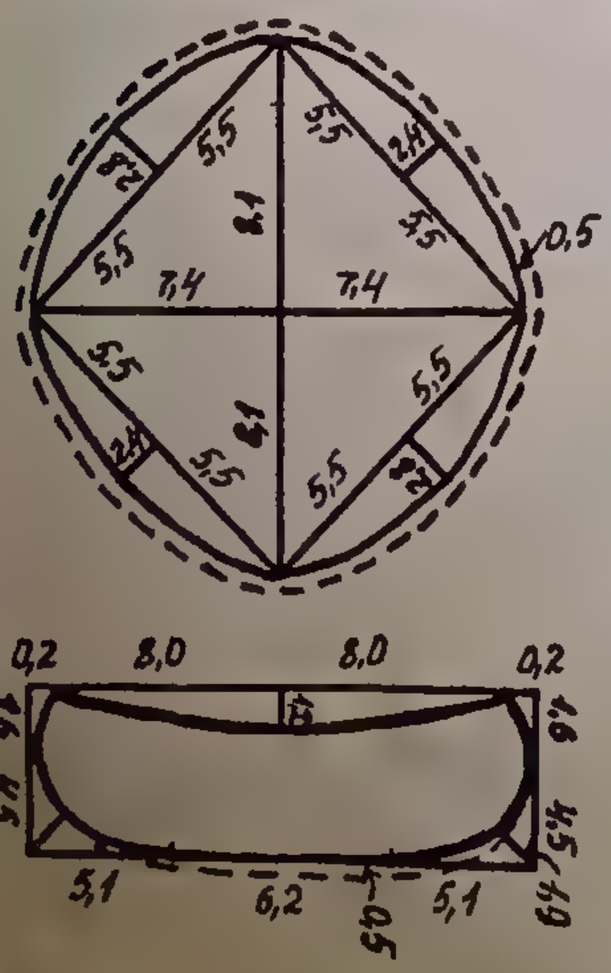
ШАПКА — «СЕМИСЕЗОНКА»

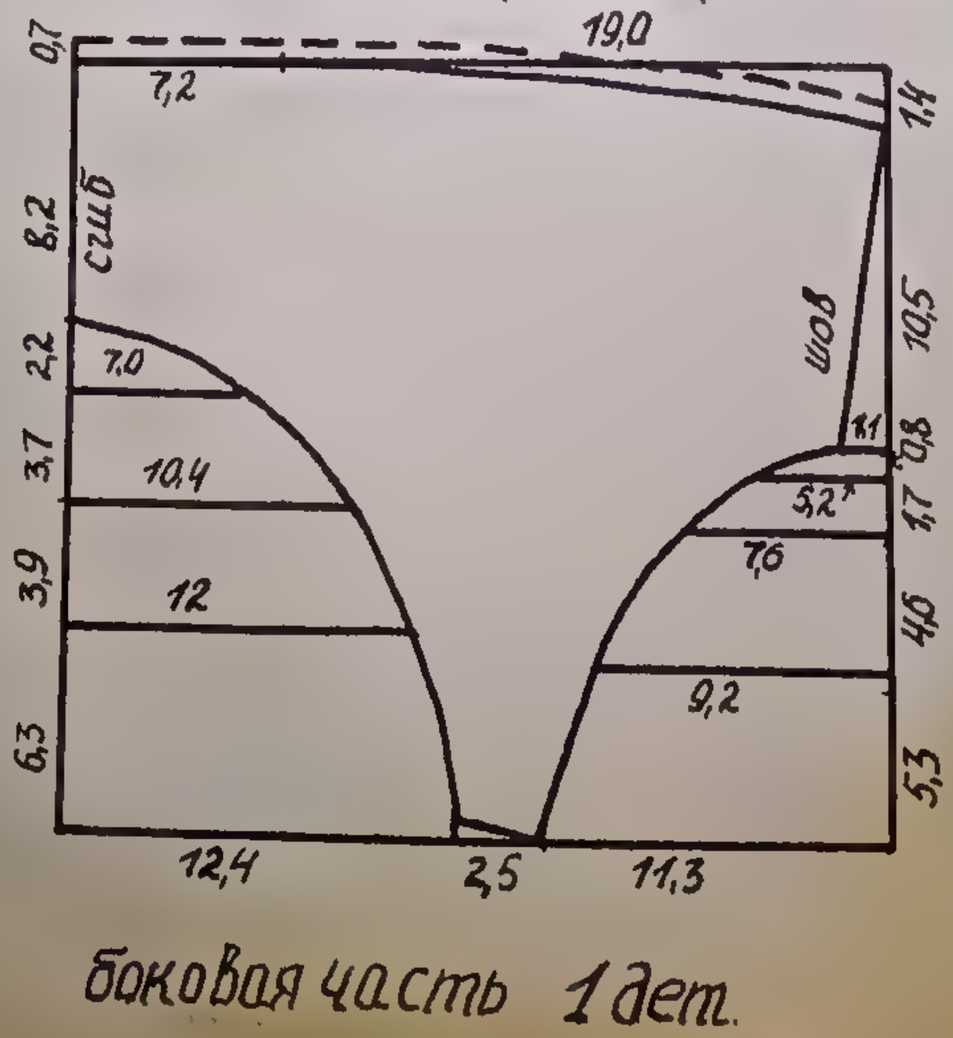
Эта детская шапка-ушанка очень пригодится в морозные дни. Она не пропустит ветер, не слетит с головы во время игры. Мамы могут сшить ее сами — из старых теплых вещей, которые всегда найдутся в доме. Можно использовать разные по цвету ткани, сделать аппликации. Материала на шапку 53-го размера (на ребенка 5—7 лет) потребуется немного — 40 см при ширине 140 см.

Очень тепла и удобна шапочка на меховой подстежке, с верхом из плащевой или легкой шерстяной ткани.

Посмотрите на выкройку — пунктирными линиями на ней обозначены верх шапочки, сделанный из плащевой ткани, и подкладка. По основным линиям выкраиваем детали из меха (натурального или искусственного) с коротким ворсом (только меховой козырек делается по пунктиру). Детали подкладки простегиваем ватином. Готовую меховую подстежку вкладываем в шапочку и пришиваем по краю на руках. Если хотите — сделайте на пуговицах, тогда меховой край надо укрепить прокладкой.

Такую шапочку можно сшить и из драпа (использовав, например, старое пальто). В этом случае детали из основной и подкладочной





ткани выкраиваем по основному лекалу. Решили, какую шапочку шить? Приступаем!

Стачиваем шов на боковой детали и разутюживаем его. По верхней линии пришиваем донышко. Точно так же стачиваем и детали подкладки. Не забудьте оставить незастроченным участок в 10—15 см в шве боковой части и донышка — через него шапочку будем выворачивать.

Детали козырька складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем (обе детали из основной ткани). Затем выворачиваем козырек налицо и прокладываем отделочную строчку на расстоянии 0,5 см от края.

Готовый козырек прикалываем к лицевой стороне шапочки булавками. Подкладку накладываем лицевой стороной на лицевую сторону шапочки и стачиваем по всему краю.

Через нестачанное отверстие в подкладке выворачиваем шапочку налицо. Отверстие зашиваем вручную, по краю шапочки прокладываем отделочную строчку на расстоянии 0,5 см от края. Пришиваем петельку и пуговицу — шапочка готова.

И. СУВЕРТОК

Чертежи автора.

В холода пригодится

ПОМОЖЕМ УСТАЛОЙ КОЖЕ

После зимы у кого-то кожа на лице стала шелушиться, у других, наоборот, заблестела, и декоративная косметика уже плохо скрывает ее недостатки. А давайте вспомним несколько вечных рецептов красоты и поможем уставшей от непогоды коже.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ:

● Чайную ложку свежего творога растереть с чайной ложкой свежих сливок и чайной ложкой морковного сока.

● Чайную ложку сливок смешать с чайной ложкой морковного сока. Маску наложить тонким слоем.

● Чайную ложку меда растереть до белого цвета и добавить немного свежего молока.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ:

● Чайную ложку дрожжей размешайте со столовой ложкой свежего подогретого молока.

● 2 столовые ложки протертого кисло-сладкого яблока размешайте с взбитым белком куриного яйца или чайной ложкой картофельной муки.

● Чайную ложку клюквенного сока размешайте с чайной ложкой картофельной муки в белке куриного яйца.

Маски накладывают на 15 минут и смывают теплой водой.

любил говорить по телефону. Все свободные от трудов дни считал пропащими. Не выпускал из рук книгу, над которой трудился, пока не был уверен: лучше уже написать не в силах.

По профессии он был критиком. А все детские стихи написал, по его словам, нечаянно. Началось с того, что он хотел утешить плакавшего в ночном поезде маленького сына — и «сказка оказалась для него лучшим лекарством».

Чуковский — один из первых детских стихотворцев нашего времени. У него яркий, оригинальный, обаятельный талант. Его сюжеты оживают и продолжаются в играх малышей.

Однажды Чуковский записал на листе бумаги:

Никогда я не знал,
что так радостно
быть стариком,
Что ни день — мои мысли
добрей и светлей.
Возле милого Пушкина,
здесь, на осеннем
Тверском,
Я с прощальною
жадностью долго
смотрю на детей,
И, усталого, старого,
тешит меня
Бесконечная их беготня
и возня...

Таким, как в этих строчках, остается в памяти поколений дедушка Чуковский.

Владимир ПРИХОДЬКО

БАРАБЕК

(Как нужно дразнить обжору)

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу.
Скушал церковь,
скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»

ДЖЕННИ

Дженни туфлю потеряла,
Долго плакала, искала.
Мельник туфельку нашел
И на мельнице смолол.

СКРЮЧЕННАЯ ПЕСНЯ

Жил на свете человек,
Скрюченные ножки,
И гулял он целый век
По скрюченной дорожке.

А за скрюченной рекой
В скрюченном домишке
Жили летом и зимой
Скрюченные мышки.

И стояли у ворот
Скрюченные елки,
Там гуляли без забот
Скрюченные волки.

И была у них одна
Скрюченная кошка,
И мяукала она,
Сидя у окошка.

А за скрюченным мостом
Скрюченная баба
По болоту босиком
Прыгала, как жаба.

И была в руке у ней
Скрюченная палка,
И летела вслед за ней
Скрюченная галка.

ХРАБРЕЦЫ

Наши-то портные
Храбрые какие:
«Не боимся мы зверей,
Ни волкóв, ни медведéй!»
А как выпили за калитку
Да увидели улитку —
Испугалися,
Разбежалися!

Вот они какие
Храбрые портные!

КУРИЦА

Курица-красавица
у меня жила.
Ах, какая умная
курица была!

Шила мне кафтаны,
шила сапоги,
Сладкие, румяные
пекла мне пироги.

А когда управится,
сядет у ворот —
Сказочку расскажет,
песенку споет.

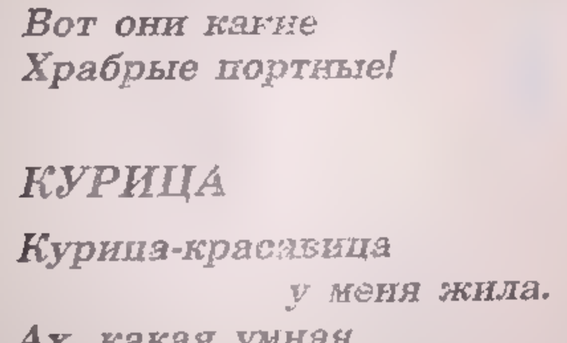


Рис. М. БОЙЦОВОЙ.

ЛЕНИН

Крестьянка

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

ИЮЛЬ 1991 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Э. Б. МАРКИН,
А. В. МХИТАРЯН,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 14.05.91. Подписано к печати 04.06.91. Формат бумаги 60×90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 18,00. Отпечатано 1 700 045 экз. (из общего тиража 13 838 000 экз.). Зак. 5663.
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, ул. «Правды Востока», 26.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки — фотоэтюд Е. МАТВЕЕВА.

Адрес подписчика:

Зеркало

60 ко

И. Н. КРАМСКОЙ. ЖЕНЩИНА [illegible]ТИКОМ. 1883 г. Художественный музей Нижнего Новгорода.

На зеленом косогоре, на траве, залитой солнцем, прилегла женщина. Красивая, спокойная, излучающая здоровье и силу, счастье бытия, безмятежное слияние с природой. Середина щедрого цветущего лета. Середина, зенит женской жизни.

Иван Николаевич Крамской был человеком глубоко нравственным, чистым, благородным, он видел основной смысл искусства в том, чтобы давать ответ на сомнения и страдания человеческого сердца. Крамской создал удивительную галерею портретов современников, людей знаменитых и совсем обыкновенных, «новых людей», как тогда говорили.

Но были в его творчестве портреты — современники считали их несерьезными, а то и «неудачными», — с которых смотрят на нас совсем другие женщины. Они не зачитывались «снами Веры Павловны», не задумывались над проблемами эмансипации — они просто жили. Есть в этих полотнах трепетная теплота чувств, неуловимая подвижность натуры, что-то ласкающее и теплое, как музыка... Художник написал эту картину незадолго до смерти, стареющий, измученный тяжелой болезнью, потерявший родных и любимых людей. Но сколько в ней солнца, живого, непосредственного чувства, восхищения богатством и красотой мира, восхищения женщиной!

Индек[illegible]46

Нас встречали открыто,

Вы знаете расстояние от Ленинграда до Москвы? Чуть больше 650 километров — любой школьник ответит. Но вот участники советско-американского похода за мир, который состоялся прошлым летом, по самым приблизительным подсчетам прошли более шести тысяч километров. Наш путь не был прямым, мы часто отклонялись от машрута, заходили в разные города, деревни. Нам здорово доставалось: хлестали дожди, донимали комары, болели ноги, не привыкшие к длительным пешим переходам. Но мы шли вместе. И это было главное.

Рано или поздно наступает момент, когда человек не может больше жить в страхе. Или страх разрушает, или человек находит в себе мужество преодолеть его, взглянуть на самого себя, на окружающие проблемы с новой точки зрения. А сегодня эта точка зрения — новое мышление. Оно в том, как избавить человечество от гибели, к которой его влечет гонка ядерных вооружений. Как сделать так, чтобы ресурсы, расходуемые на производство оружия, использовать для борьбы с бедностью, голодом и болезнями, для сохранения самой планеты.

Наш поход стал как бы миниатюрным слепком будущего человечества — разного, даже многоликого, со своими взглядами на жизнь, но живущего в мире. Во всяком случае, мы представляли себе будущее, наблюдая друг друга, слушая, пытаясь понять.

Дорога всегда располагает к размышлению. Каждый день мы открывали что-то новое в себе, друг в друге. На всем протяжении маршрута к участникам похода на какое-то время присоединялись местные жите-

НЕУЖЕЛИ ОНИ РАЗОШЛИСЬ?

«Уважаемая редакция! Нас зовут Светлана и Лариса. Нам по шестнадцать лет. Мы полюбили ансамбль «Модерн токинг» с тех пор, как он впервые появился на сцене. И мы не могли перенести слухов о том, что ансамбль распался,— просто не верили. Но вот теперь опять об этом начали говорить. Неужели так и есть? Когда слышим, честное слово, на глазах выступают слезы! Поймите, наша любовь обращена к их чистому таланту. Не скроем, что, конечно, нам нравится и внешность певцов. Очень просим: расскажите об ансамбле...»

Несколько лет тому назад Томас Андерс и Дитер Болен представляли не только именитый дуэт — они как бы воплощали образ самой славы. Сияющие лица, прекрасное мелодичное пение, буйство света на сцене, усиленное прожекторами и цветоустановками...

Томас и Дитер еще изображали на концертах видимость благополучия, но угроза падения популярности уже витала над их будущим. Работать вместе они больше не могли. Почему? Дитер, как утверждает Томас, стал «заноситься». Томас же, с точки зрения Дитера, обнаружил редкостно неуживчивый характер.

Расстались обиженными. Даже совместных фотографий в печати уже не появлялось. И, как часто бывает в таких случаях, каждый считал, что именно он был душой дуэта, что именно ему «Модерн токинг» обязан восторгом почитателей.

У Дитера Болена были на то основания. Блистательная карьера ансамбля во многом связана именно с редкой музыкальностью и композиторским даром Дитера. Многие считают, что взлет Андерса вряд ли был возможен без прекрасной музыки коллеги...

Дитер Болен попытался изменить свой путь довольно круто. Надежды его связаны с Голливудом, где он хочет отстоять свою славу уже на актерском поприще. Впрочем, в газетах называют имена певцов, с которыми будто бы Дитер намерен сотрудничать и в прежнем жанре.

Но будем объективны — мелодии Болена завоевали мир не без помощи просветленного взгляда и «небесного» голоса Томаса. Поэтому, оставшись один, Томас Андерс не стал сворачивать с проторенной дороги, а сделал вид, будто никакого Дитера Болена не существовало вовсе. Андерс так и заявлял в интервью: «Совершенно не ощущаю его отсутствия». Причем «делать вид» певцу удается так лихо, что даже оставшаяся прежней «вывеска» ансамбля не кажется неуместной.

Как вы знаете, «Модерн токинг» означает «Современный разговор». Но, спросите вы, с кем разговаривать-то, если собеседник, то есть Дитер Болен, отсутствует? Роль эту теперь выполняет, видимо, очаровательная жена Томаса — Нора. Правда, специалисты оценивают ее вокальные данные как весьма скромные, но она и не претендует на крупные роли в «Томас Андерс-шоу» — всегда в отдалении, всегда лишь подпевает. Говорят, после концертов их роли меняются: в деловых вопросах голос Норы является решающим.

Итак, Томас, уже без Дитера, гастролирует по Европе: Австрия, Польша, Чехословакия.

У нас в стране ансамбль тоже ждали с нетерпением, правда, не имея понятия о том, что выступит он в меньшем составе.

И вот обладатель просветленного взора предстал перед советскими зрителями. Но, как выяснилось, Томас на сцене теперь лишь изображает пение, а сам голос привезен на пленке и льется в огромный зал из динамиков. Первая встреча со страной — и концерт под фонограмму!

Это для публики, потратившей немало сил и денег, чтобы достать билеты, было неожиданным. Так же, как и то, что все первое отделение они ждали любимцев напрасно: вместо них выступал дуэт «Твинз». «Кто это?» — перешептывались в зале. Неизвестные выглядели как двойники, как слабое подобие «Модерн токинг» с очень похожей, а потому почти пародийной стилистикой исполнения.

Многие в зале испытывали обиду и разочарование. Но, конечно, были и такие, кто от одного только вида Томаса Андерса, в нужных местах изображающего страсти под фонограмму, срывался на крик и даже на визг восторга.

Были и письма. Много писем в редакцию, в которых наши читатели отстаивали свое право обожать именно этот ансамбль. Что ж, можно сказать: пусть самые неистовые поклонники певца оправдают его коммерческие расчеты, нечего напрягать связки — и так проглотят...

«Проглотили» и фонограмму, и непомерные «звездные» претензии — Томасу показалось недостойной его ранга и лучшая московская гостиница, и марка предоставленного для поездок автомобиля...

Нам кажется, что после всего этого наши читатели взглянут на своего кумира немного трезвым взглядом.

Ольга МОРОЗОВА

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЭ

ВЕЧЕН ЛИ КАЛЕНДАРЬ?

«Я слышала, что древнеболгарский вариант календаря изучается сейчас в одной из комиссий ООН. Для какой цели это делается? Как выглядит этот календарь и кто его автор?

Ирина ВОЛЬСКИХ,
Карельская АССР».

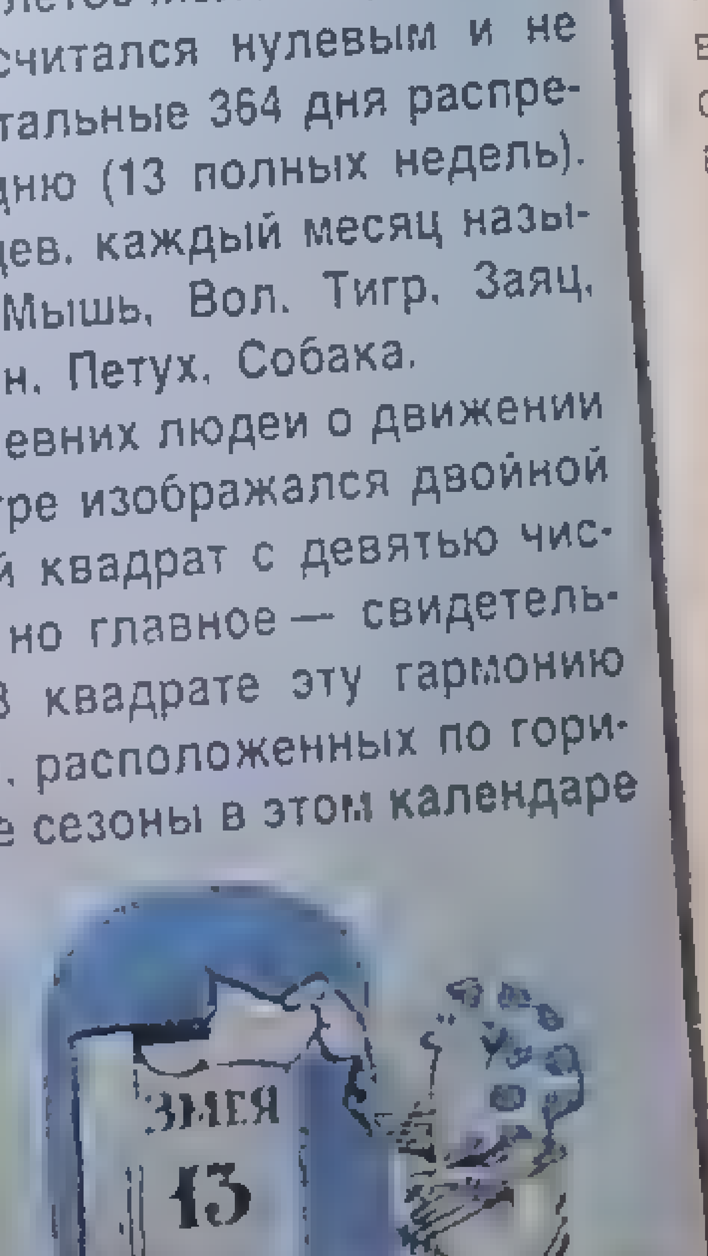
В своем нынешнем виде календарь служит нам верой и правдой, регламентируя всю нашу жизнь. Мы доверяем ему абсолютно, не подвергая сомнению день недели или число, которое он нам сегодня показывает. Поистине календарь — одна из самых безусловных вещей на свете!

Четкого ответа на вопрос, кто автор того или иного календаря, у историков нет. Но известно, что болгарский является одним из самых древних. Предполагается, что он создан в 2824 году до нашей эры.

Болгары задумали его как солнечный календарь. Год начинался 22 декабря (по современному летосчислению), в день зимнего равноденствия. Этот день считался нулевым и не входил ни в один из месяцев. Все остальные 364 дня распределялись в четырех сезонах по 91 дню (13 полных недель). Каждый сезон состоял из трех месяцев, каждый месяц назывался именем животного: Свинья, Мышь, Вол, Тигр, Заяц, Змей, Змея, Лошадь, Обезьяна, Баран, Петух, Собака.

В календаре отражалось знание древних людей о движении светил, о законах Вселенной. В центре изображался двойной крест — так называемый магический квадрат с девятью числами. Он указывал стороны света, но главное — свидетельствовал о гармонии мироздания. В квадрате эту гармонию олицетворяло равенство сумм цифр, расположенных по горизонтали, вертикали и диагонали. Все сезоны в этом календаре начинались с воскресенья.

Ученые говорят сегодня не только о древности болгарского календаря, но и о его совершенстве. Наряду с календарями других народов он действительно рассматривается сейчас в одной из комиссий ООН как модель нового, единого для всего мира календаря, проект которого обсуждается в этой организации.



Наталья ЗАЙЦЕВА

1988
Счастья, мира и любви желает Вам Ваша „Крестьянка"

ка Лида

Марина ЦВЕТАЕВА

В СКВЕРЕ

Пылают щеки на ветру,
Он выбран, он король!
Бежит, зовет меня в игру.
«Я все игрушки соберу,
Ну, мамочка, позволь!»

— «Еще простудишься!» — «Ну да!»
Как дикие бежим.
Разгорячились,— не беда,
Уж подружились навсегда
Мы с мальчиком чужим.

— «Ты рисовать умеешь?» — «Нет,
А трудно?» — «Вот так труд!
Я нарисую твой портрет».
— «А рассказать тебе секрет?»
— «Скорей, меня зовут!»

— «Не разболтаешь? Поклянись!»
Приоткрывает рот,
Остановился, смотрит вниз:
«Ужасно стыдно, отвернись!
Ты лучше всех,— ну вот».

Уж солнце скрылось на песке,
Бледнеют облака,
Шумят деревья вдалеке...
О, почему в моей руке
Не Колина рука!

Константин ВАНШЕНКИН

ВЕСНОЙ

Первый ливень над городом лупит,
Тарахтит в водосточной трубе.
«Ах, никто меня в мире не любит!» —
Врет девчонка самой же себе.

Брызги тучей стоят над панелью.
А девчонка в квартире одна,—
Врет от радости и от веселья
У раскрытого настежь окна.

Дождь с размаху по улицам рубит,
По троллейбусным крышам стучит.
«Ах, никто меня в жизни не любит!»—
Звонко голос счастливый звучит...

Ярослав СМЕЛЯКОВ

ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА ЛИДА

Вдоль маленьких домиков белых
акация душно цветет.
Хорошая девочка Лида
на улице Южной живет.
Ее золотые косицы
затянуты, будто жгуты.
По платью, по синему ситцу,
как в поле, мелькают цветы.
И вовсе, представьте, неплохо,
что рыжий пройдоха Апрель
бесшумной пыльцою веснушек
засыпал ей утром постель.
В оконном стекле отражаясь,
по миру идет не спеша
хорошая девочка Лида.
Да чем же она хороша?
Спросите об этом мальчишку,
что в доме напротив живет:
он с именем этим ложится
и с именем этим встает.
Недаром на каменных плитах,
где милый ботинок ступал,
«Хорошая девочка Лида»,—
в отчаянье он написал.
Не может людей не растрогать
мальчишки упрямого пыл.
Так Пушкин влюблялся, должно быть,
так Гейне, наверно, любил.
Он вырастет, станет известным,
покинет пенаты свои.
Окажется улица тесной
для этой огромной любви.
Преграды влюбленному нету:
смущенье и робость — вранье!
На всех перекрестках планеты
напишет он имя ее.
На полюсе Южном — огнями,
пшеницей — в кубанских степях,
на русских полянах — цветами
и пеной морской — на морях.
Он в небо взовьется ночное,
все пальцы себе обожжет,
но вскоре над тихой землею
созвездие Лиды взойдет.
Пусть будут ночами светиться
над снами твоими, Москва,
на синих небесных страницах
красивые эти слова.

Рис. Н. ШМИДТ.

Крестьянка

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

МАРТ 1991 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
М. Б. ГРИГОРЬЕВ,
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 14.01.91. Подписано к печати 06.02.91. Формат бумаги 60 × 90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 18,00. Отпечатано 1 700 007 экз. (из общего тиража 13 595 000 экз.). Зак. 5035.
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, улица «Правды Востока», 26.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице обложки — фотоэтюд А. ТЯГНЫ-РЯДНО.
На страницах 26—27 снимки Ю. ЖЕЛУДЕВА.

Зеркало

60 коп.

Абрам Архипов. ДЕВУШКА, ЗАПЛЕТАЮЩАЯ КОСУ. 1919 год. Нижегородский Государственный художественный музей

Сосредоточенность, покой — прекрасна женщина за древним, как мир, занятием...

Индекс 70446

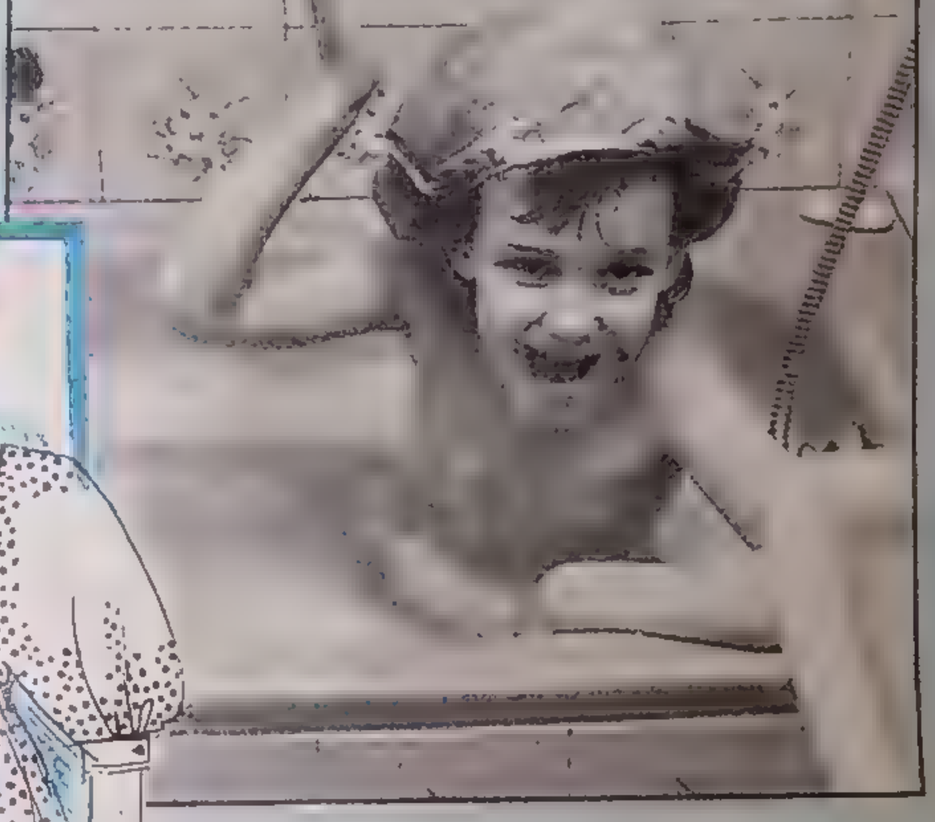
Приложение к журналу «Крестьянка» 6.89

Хозяюшка

Можно ли предсказать судьбу? А может, лучше научиться управлять ею? Рубрика «Что показывают космические часы?» — это ваш гороскоп.

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА.

Рисунок для вышивки-аппликации в натуральную величину.

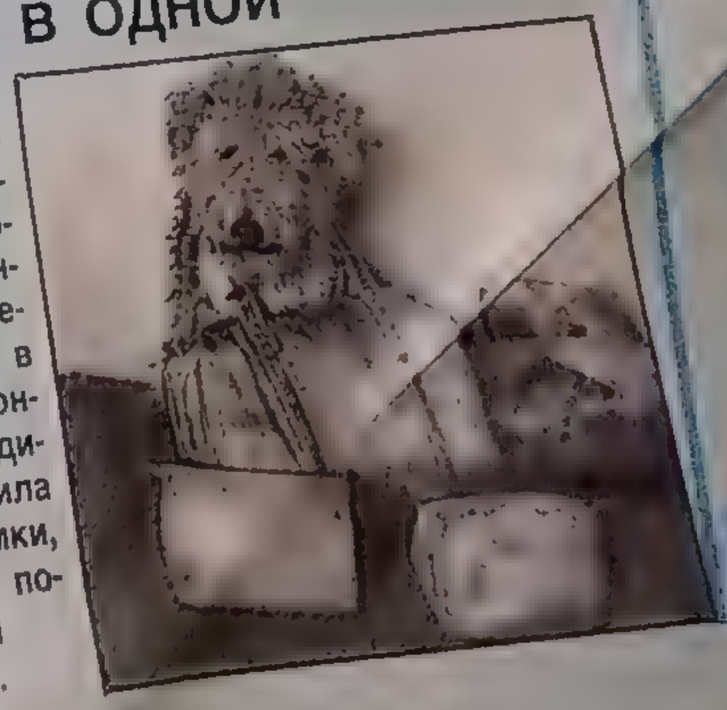


Согласитесь: будущая мама прекрасна. Тем более в таком симпатичном платье.

ВОЗЬМЕМ С СОБОЙ

Возьмем с собой в ванную и маленькие полотенца с забавной вышивкой, и непромокаемую шапочку. А можно еще игрушки!

ЧЕТЫРЕ В ОДНОЙ



«Столько раз я в собственной сумке теряла то ключи, то квитанции, то расческу, что в конце концов рассердилась и сшила четыре сумки, которые помещаются в одной».

Шьем, вяжем, вышиваем...

Хотите поднять себе

ПЛАТЬЕ, КОТОРОЕ РАДУЕТ

А нужно ли думать о моде будущей маме? Обязательно! В этот период женщине необходимы положительные эмоции. А новое платье — всегда радость. Если оно к тому же помогает лучше выглядеть, скрадывает полноту и даже по-своему изящно, его надо сшить как можно быстрее.

Для такого платья лучше выбрать немнущуюся ткань, не очень светлую, с мелким рисунком. Его можно украсить кружевом или тесьмой или скомбинировать с однотонной тканью. Предлагаем два варианта, выполненных на одной конструктивной основе.

Шьем платье свободного силуэта с сильно завышенной талией. Рукава цельнокроеные с манжетами и застежкой на одну пуговицу или короткие, отделанные широкой бейкой. По переду вставка из отделочной ткани. Спинка со швом. Вырез горловины круглый с воротником (или оформлен стойкой). Воротник стойка и манжеты выполнены из отделочной ткани. По переду застежка на пуговицах. Юбка из двух одинаковых полотнищ, собранных в сборку по линии соединения с лифом.

Выкройка дана на размер 46—48, III рост. Вам потребуется 4 метра ткани с рисунком при ширине 90 см и 60 см однотонной ткани.

Приступаем к шитью.

Обрабатываем лиф. Две детали полочек складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем их. Соединяем средний шов по спинке. Швы разутюживаем. Стачиваем детали полочки и спинки сначала по плечевым швам, потом по боковым. Швы заутюживаем.

АВОСЬКА, КОСМЕТИЧКА, КОШЕЛЕК

Я столько раз в собственной сумке «теряла» то ключи, то квитанции, то записную книжку, что в конце концов задумалась: почему это со мной происходит?

Из-за чего я трачу нервы, волнуюсь и зря теряю время? Н-а-д-о-е-л-о! — решила я и придумала вот этот, как мне кажется, удобный и практичный комплект из четырех разных сумок. Его легко сшить всего-навсего из одного метра подходящей ткани (болонья, капрон, плащевка и т. п.). Кроме того, потребуются один метр подкладочной ткани, синтетический ватин или тонкий поролон, три «молнии» 15, 20, 30 см и приблизительно семь метров тесьмы или нейлоновой ленты. Если тесьма недостаточно плотная для ручек, советую сложить ее вдвое, а внутрь вложить веревку. Или пришить к тесьме ленту из основного материала, проложив внутрь жгут из ватина.

Основная сумка и косметичка шьются одинаково.

Вырежем прямоугольник из ткани размером 60×100 см. По долевой нити мелом начертим параллельные линии на расстоянии 3 см друг от друга. На подкладку положим ватин, сверху ткань и выстрочим линии. Чтобы работа не пошла вкривь и вкось, начать строчить лучше с центральной линии и затем то справа, то слева, одну за другой.

Выкроим детали: 15×37 см и 30×67 см и по две боковые части для сумки и для косметички, прибавляя на швы по 0,75 см. Все детали обошьем «зигзагом».

Отступив от края 6 см, пришиваем ручки. С одной стороны сумки, не дойдя до края 3 см, закрепляем ленту-ручку рисунком «крестик». С другой стороны, прежде чем закрепить конец ручки, украсим ее металлическим спиральным кольцом или «карабином» (на них удобно цеплять ключи).

Вшиваем «молнии». Подкладываем их к материалу так, чтобы кромка «молний» перекрывала его. Первый шов отстрачиваем с изнанки, как можно ближе к зубцам «молнии». Отделочный — по лицу, на расстоянии «лапки» швейной машины.

Вшиваем боковины, предварительно вложив возле «молний» двойной «язычок» из ленты или шнура. За него удобно держаться, когда открываешь «молнию».

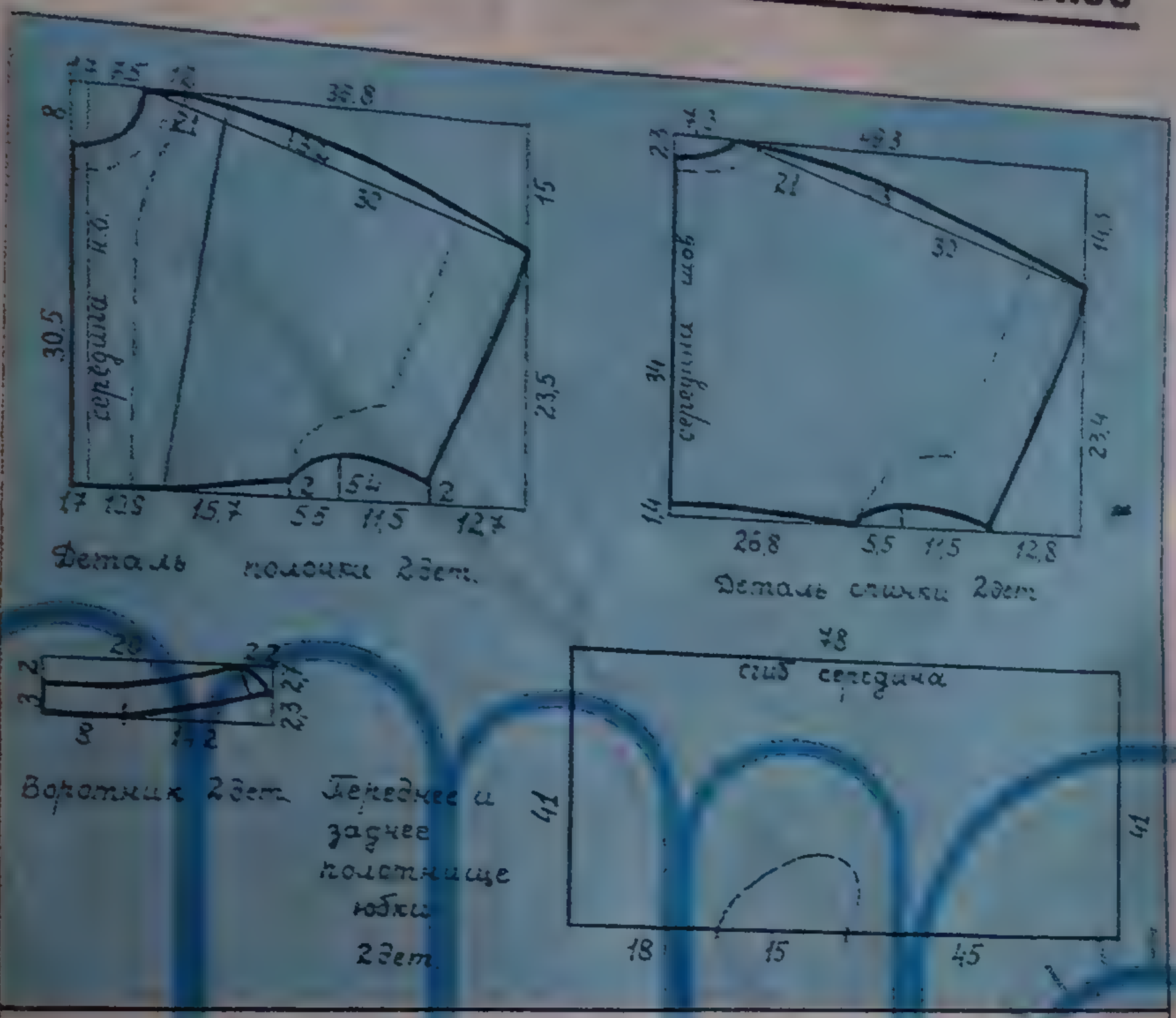
Сошьем авоську.

На прямоугольнике ткани 50×100 см мелом разметим линии лент-ручек.

Отогнем края на 1,5 см с каждой стороны и приметаем их на лицевую сторону.

Отступив от края по 5 см, пришьем ленту, оставив на ручки приблизительно 30 см. Конец и начало ленты украсим колечком или «ка-

настроение? Сшейте что-нибудь новенькое



Воротник или стойку выкраиваем вместе с прокладкой. Прокладку кладем на нижний воротник и обтачиваем их вместе. Теперь верхний воротник складываем с нижним лицевыми сторонами и обтачиваем со стороны прокладки. Прокладку из шва вырезаем, оставляя 0,1 см, воротник вывертываем на лицевую сторону.

Прежде чем соединить воротник с горловиной, обрабатываем борта. Припуски на их обработку должны быть узкими. Внутренний край борта полочки должен перекрывать точку уступа не менее чем на 1,5—3 см. Складываем лицевыми сторонами нижний воротник и изделие и втачиваем со стороны нижнего воротника. Срез стойки верхнего воротника подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Если вы выбрали рукав с манжетом, то ее следует выкроить из двух частей — верхней и нижней. Стачаем лицевыми сторонами внутрь концы этих манжет швом шириной 0,5—0,7 см и выворачиваем на лицевую сторону. Если манжета без разреза, то, чтобы рука в ней не застревала, оставим участок рукава, где манжету не пришьем (его обработаем, подогнув два раза ткань на 2—3 мм). Внутреннюю манжету накладываем на изнанку рукава и притачиваем, закладывая на рукаве складочки или присборивая. Срез верхней манжеты подгибаем на 0,5см так, чтобы край ее закрывал строчку нижней манжеты, и пристрачиваем на расстоянии 0,1 см.

Шьем юбку. Два полотнища складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. Нижний срез юбки подшиваем, верхний — собираем на сборку.

Последняя операция. Юбку выворачиваем наизнанку, вкладываем в нее лиф лицевой стороной, совмещая боковые швы, равномерно распределяем сборку и стачиваем со стороны лифа. Такую юбку можно украсить двумя большими накладными карманами, отделанными однотонной тканью в цвет воротника и манжет.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

рабином». Чтобы ручки были надежно закреплены, пристрочим ленту поверх подогнутых краев.

Отступив с боков по 5 см, согнем заготовку и отстрочим «защипом» по самому краю.

Сошьем боковые швы. Отогнем с изнанки уголки донышка и застрочим вдоль «защипа». А по лицевой стороне отстрочим «защипом» контур донышка.

Шить кошелек совсем просто.

Отрежем ткань 20×30 см. Вошьем «молнию» длиной 20 см. Вложим в уголки «язычки» и сошьем бока. Готово.

Г. ЗАХОДЕР

НАШ УТЕНОК ОЧЕНЬ МИЛ

Эту яркую аппликацию можно пришить «зигзагом» или петельным швом на руках. Достаточно вырезать из цветных лоскутков вот такие овальные детальки (каждую отдельно), наметить для них место на салфетке, нагрудничке, пижамке... и сложить в такой порядке, как у нас.

Малышам понравится...

ПОД ДУШЕМ

Вот как можно сшить нарядную купальную шапочку. Приготовьте ткань (или тонкую пленку, клеенку) размером 31×86 см и примерно 2 м эластичной тесьмы (резинки).

Наметьте шесть линий, как на чертеже. С изнанки вдоль каждой линии пришейте резинку длиной 23 см. Чтобы получилось аккуратно, сделайте несколько закрепляющих стежков, предварительно растянув резинку по всей длине линии, а уж потом пристрочите ее «зигзагом». По длинному краю так же пришейте (с изнанки) резинку нужной длины в соответствии с размером вашей головы. Между резинкой и тканью можно проложить кружево. А можно просто сделать кулиску и вставить резинку. Прострочите боковой шов. Соедините в одну точку все резинки, вдвое сложив каждую дольку и сострочив с изнанки. Шапочка готова. Думаю, что бант на макушке или вывернутые налицо уголки долек, соединенные в нечто вроде букета, только украсят этот головной убор.

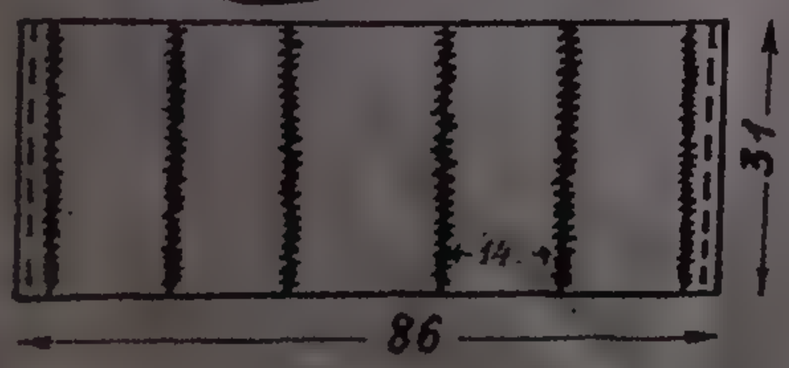
Быстрее и проще сшить колпачок. Выкроите ¾ круга диаметром 26 см. Пришейте резинку по краю. Застрочите шов. Вот и все.

А если уж взялись за мелочи для ванной, попробуем еще. Из старого махрового полотенца выкроим квадратики, кружочки разных форм и размеров, украсим их аппликацией, монограммой и пришьем петельку, чтобы вешать на крючок. Малышам понравится!

Г. РОМАНОВА

БАНТ

ЧЕРТЕЖ «ДОЛЬКИ»



У ВНУКОВ ПРАЗДНИК

Значит, бабушка, готовь угощение! Ну что же, найдем, чем побаловать гостей! Уже и ягоды первые пошли, зелень кое-какая.

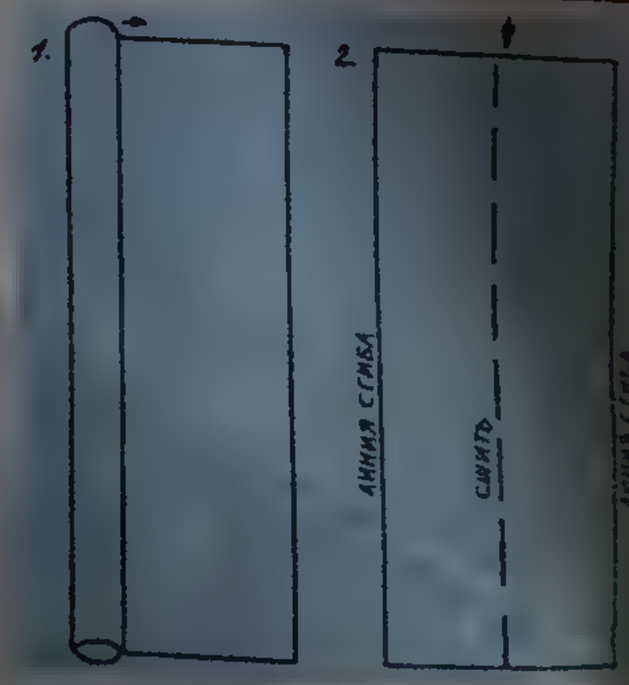
Главное блюдо, конечно, САЛАТЫ: и полезны, и красивы. Редиску тру на крупной терке, добавляю рубленые крутые яйца, 2—3 вареные картофелины. Чтобы вкус был помягче, заправляю майонезом пополам со сметаной. Для САЛАТА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ огурцы режу мелко, сначала очистив от кожуры, мелко режу всякую зелень, какая уже есть на огороде, перемешиваю, заливаю растительным маслом.

А вот рецепт нашего семейного фирменного блюда: САЛАТ ОРИГИНАЛЬНЫЙ. Его можно готовить круглый год, меняя продукты по сезону. Репчатый лук (ранним летом его можно заменить перьями зеленого лука) режу кольцами, обдаю кипятком, даю стечь воде. Теперь в глубокую салатницу укладываю слоями: нарезанный кубиками отварной картофель, лук, рубленые крутые яйца, очищенные и нарезанные кусочками вдоль свежие огурцы, поверх — также очищенные и порезанные на дольки яблоки, а на них насыпаю невысоким холмиком свежие ягоды, обычно вишню — она у нас рано поспевает, только надо сначала вынуть косточки шпилькой или специальной машинкой. Теперь делаю ножом узкие отверстия в салате — сверху донизу. Заливаю сметаной и ставлю на холод часа на 3—4. Может, кто-то удивится: как это смешивать такие, казалось бы, несовместимые продукты, но рискните — попробуйте сделать небольшую порцию. Очень вкусно! Такой салат не перемешивают, его режут и раскладывают на тарелки кусками, как торт. А вот еще одно наше фирменное блюдо, особенно вкусное в начале лета, когда

САМАЯ ЛЮБИМАЯ КУКЛА

Материал о русской тряпичной кукле («Крестьянка», 1989, № 1) заинтересовал читательниц. В своих письмах вы просите рассказать подробнее, как же сделать ее самим. Вашим учителем по старинному ремеслу будет Ирина ШУБЕНКИНА, научный сотрудник Загорского музея игрушки.

Лоскутки послужат нам основным подручным материалом. Берем прямоугольник ткани, туго его сворачиваем и сшиваем — это основа куклы, «столбик» или «скалка», как ее называли прежде (рис. 1). А можно сшить лоскут и набить его



ватой, овечьей шерстью или даже золой (рис. 2).

Затем «столбик» в двух местах перетягивали ниткой или веревочкой (рис. 3). Скрутим еще четыре прямоугольника поменьше (рис. 4) и пришьем их к со-

Кулинария

Салат кушай да бабушку слушай

ягоды только начинают поспевать. Это ТОРТ «БИСКВИТ». Для него потребуется 10 яиц, полтора стакана муки, стакан сахарного песку, немного ванильного сахара, если есть.

Желтки растираем с сахаром, пока масса не увеличится втрое, белки взбиваем в крепкую пену. Осторожно добавляем в желтки третью часть белковой массы, перемешиваем, всыпаем муку и ванильный сахар, затем кладем оставшиеся белки и снова очень мягко, осторожно все перемешиваем, чтобы тесто было однородным. Выливаем его на противень, смазанный маслом и застеленный бумагой, или в формы, подготовленные таким же образом; формы заполняем на 3/4 высоты (бисквит при выпечке поднимется).

Выпекаем 20—30 минут при температуре духовки 200—220°. Выкладываем на мягкую подставку или на сито, даем хорошо остыть, иначе все дело испортим. Когда совсем остынет, разрезаем вдоль на 2 пласта (для особо торжественных случаев я пеку 2 коржа, так что пластов получается 4: такой торт выглядит внушительно!). Переслаиваем пласты свежими ягодами, очищенными от косточек, соку даем стечь. Тут возможны варианты: если коржей у нас 4, можно положить один слой крема заварного, а можно еще на слой крема выложить свежие ягоды.

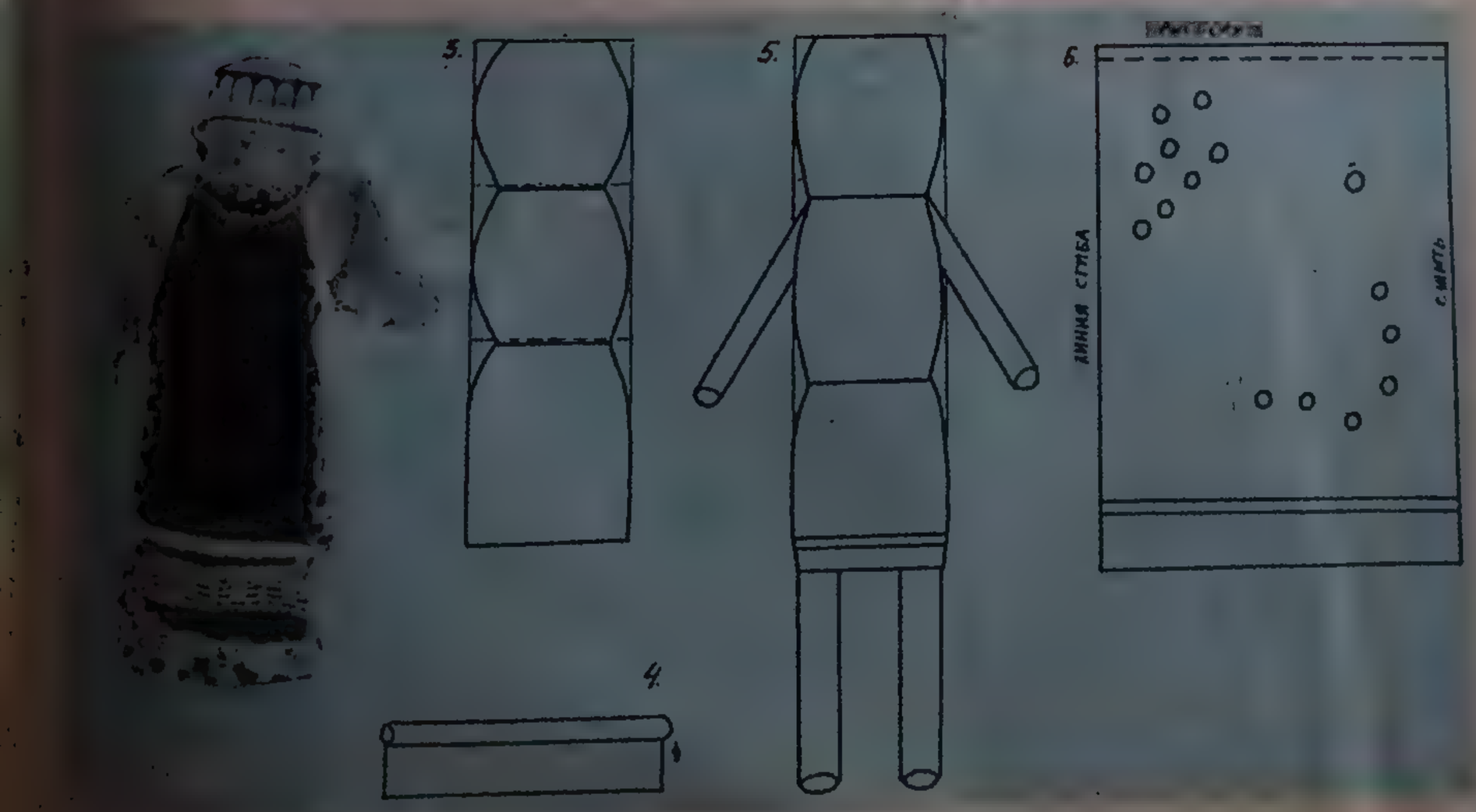
Но самое примечательное в торте — верх. Тут укладываем ягоды, особенно красиво смотрятся ягоды разных цветов: вишня, малина, клубника, черная смородина, можно даже узор из них какой-нибудь выложить или, к примеру, имя, число и т. п. Отдельно готовим сироп-желе: 4 стакана ягод растолчем пестиком, зальем 3 стаканами воды, отожмем, процедим, добавим стакан сахару и столовую ложку размоченного желатина. Размешиваем, провариваем, пока желатин полностью растворится, еще раз процеживаем, даем остыть. Когда начнет застывать, осторожно заливаем верх торта. Чтобы желе держало форму, можно на время поставить по краям торта «заслоны» из фольги, плотной бумаги, картона.

На десерт подадим ЯГОДНЫЙ МУСС. Может быть, из вишен? Пожалуйста! Берем на стакан ягод, очищенных от косточек, стакан сахарного песку и охлажденные белки от двух яиц. Взбиваем в высоком сосуде миксером, венчиком или просто вилкой, пока масса не увеличится в объеме в 2—3 раза. Разливаем по формочкам, пиалам, вазочкам (так, чтобы каждая порция была отдельной) и выносим на 1,5—2 часа на холод.

Вишню можно заменить любой другой ягодой, можно использовать не только свежие, но и замороженные ягоды и плоды, наконец, ягоды из варенья.

Приятного аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.



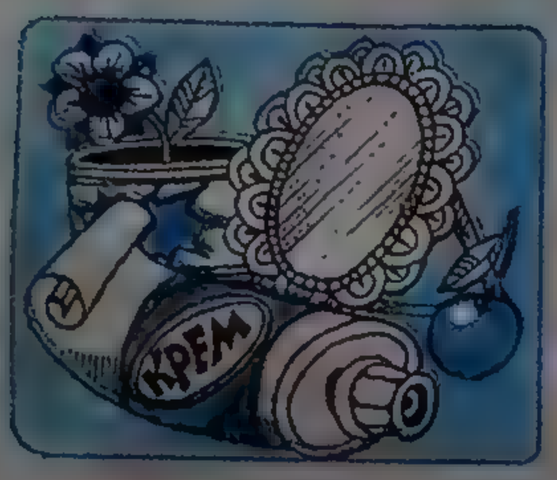
ответствующим местам «скалки» (рис. 5).

Теперь куклу надо нарядить. Сделайте это по своему усмотрению тоже из прямоугольников ткани, с одной стороны сшитых и местами присборенных (рис. 6). Костюм куклы можно украсить кусочками тюля, тесьмой, пуговицами, вышивкой. На голову смастерить шапочку или повязать платок, из-под которого будут выбиваться сплетенные из ниток косы или челочка из меха.

Последний штрих — лицо. Наши бабушки вышивали его нитками или рисовали угольком и карандашом. Попробуйте и так, и эдак.

красота и здоровье

ВЫ СПРАШИВАЛИ



ЕСЛИ ЗЕРКАЛО ОГОРЧАЕТ

«Свет мой, зеркальце, что-то ты меня не радуешь»,— думает иной раз будущая мама, разглядывая себя с пристрастием. Да и как иначе, ведь изменения, которые происходят в организме, неизбежно отражаются и на коже. Как уберечься от этого? Прежде всего помнить о гигиене. По утрам мыть лицо и шею, плечи, грудь комнатной водой, вечером лучше принимать душ, мыться с мочалкой и мылом.

Если появились гнойнички — угревая сыпь,— ни в коем случае не выдавливайте, останутся красные рубчики! На ночь нужно протирать лицо камфорным, салициловым или борным спиртом, а затем тонким слоем нанести однопроцентную синтомициновую эмульсию — все это по рецепту врача купите в аптеке. Исключите из меню сладости (шоколад, мед, варенье), сдобу, жирное мясо, замените сливочное масло на растительное.

Кожа стала излишне сухой? Умывайтесь только кипяченой водой, добавив в нее щепотку питьевой соды, несколько раз в день протирайте лицо жидким эмульсионным кремом («Утро», «Персиковый» и т. п.).

Пожалуй, неприятнее всего пигментные пятна на лице. Они могут появиться в любые сроки, особенно если вторая половина беременности приходится на весенние и летние месяцы, когда так сильны ультрафиолетовые солнечные лучи. Старайтесь больше держаться в тени, носить шляпу с широкими полями или козырьком, вспомните про зонтики от солнца, которые так любили наши бабушки.

Одна из причин, вызывающих пигментные пятна,— недостаток витамина С, поэтому обратите внимание на свое меню, включите в него капусту, зеленый лук, салат, укроп.

Если пятна все-таки появились — воспользуйтесь отбеливающими кремами («Весна», «Мелан», «Ахромин», «Молочай»). Наносить их на лицо нужно вечером, предварительно умывшись, только на участки пигментации, немного втереть, оставить на 2—3 часа, а затем снять ваткой. Хороший отбеливающий эффект дают и маски фруктово-ягодные и из молочнокислых продуктов.

Нередко в письмах спрашивают: где теперь купить такие популярные раньше кремы, как «Чистотел», «Метаморфоза», «Весенний», ведь их отбеливающее действие проверено на практике! Пользуюсь случаем ответить: эти кремы больше не выпускают, их эффективность объяснялась содержанием ртутных препаратов, которые могли отрицательно сказаться на организме ребенка. Так что жалеть о них не стоит! Куда полезнее маска из кислого молока — и вам, и малышу...

Н. ИСТОМИНА, косметолог.

Позаботьтесь, пожалуйста,

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач РСФСР,
доктор медицинских наук

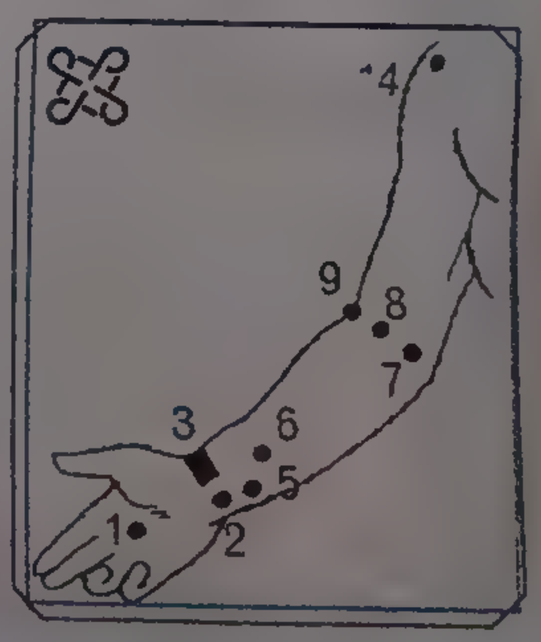
Беседа 8-я

Когда хотят выразить степень необходимости какой-нибудь вещи, говорят: нам без нее как без рук! И верно. Какую только разнообразную работу не выполняют руки! И тяжелую физическую, и тончайшую ювелирную, требующую высокого профессионализма. Неудивительно, что мышцы рук постоянно испытывают перегрузки, а значит, и необходимость восстанавливать силу. Между прочим, массаж рук не просто помогает этому, но и создает ощущение общего покоя. Если помассировать только кончики пальцев, улучшится дыхание, перестанет «прыгать» сердце, снизится излишняя эмоциональность.

Массаж рук следует начинать с приемов классического массажа: поглаживания и растирания. Вначале с кончиков пальцев — к их основанию. Потом кисть, от нее выше — к предплечью, затем плечо и подмышечную впадину. После поглаживания растираем каждую мышцу и сухожилие. Ладони растираем и разминаем большими пальцами или гребнем сжатых в кулак пальцев. Все это проделываем нежно и осторожно, чтобы не наставить синяков.

Теперь приступаем к точечному массажу.

Быстро снимает утомление рук массаж ЗОНЫ 1. Эта зона находится в середине ладони между 3 и 4 пальцами. Массаж нормализует кровяное давление, снимает онемение в кончиках пальцев, утомление в кистях и мышечный спазм. Специфической при заболеваниях сердца считается ЗОНА 2. ЗОНЫ 3 и 4 внутри



НАПРАСНЫЕ ТРЕВОГИ?

У молодой мамы всегда хватает поводов для тревог. Так, в редакционной почте множество вопросов о родничке младенца: что-то долго не зарастает или, наоборот, рано зарос... Женщины боятся — как бы не повредить, не задеть его невзначай: ведь родничок — этот маленький мягкий участок на головке новорожденного, едва прикрытый пухом, пока еще заменяющим волосы,— выглядит очень уязвимым, беззащитным.

Да, под родничком близко расположен мозг. Но все-таки, поверьте, оснований для тревог нет! Пленка над родничком только на вид ненадежна, на самом

О своих руках, они это заслужили

и снаружи, словно браслетом, охватывают запястье. При ушибе лучезапястного сустава они оказывают обезболивающий эффект. Помогают при снижении памяти, когда болит сердце, от бессонницы. ЗОНА 4 выручает при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях с высокой температурой.

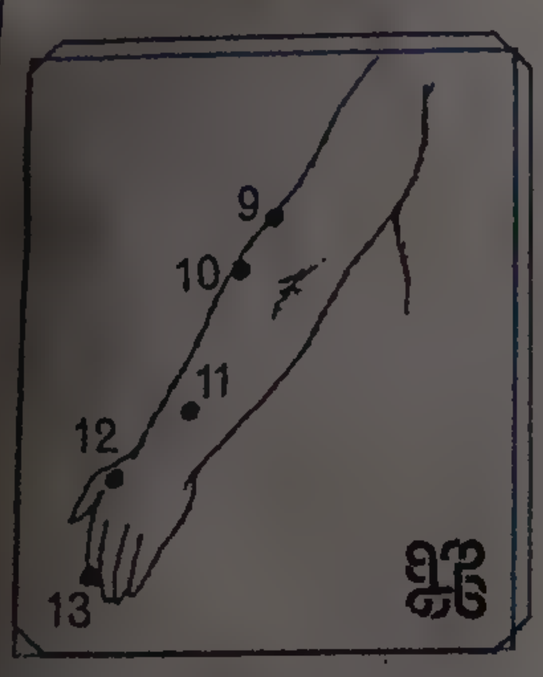
ЗОНА 5 выше зоны 2 на один поперечный палец. Ее еще называют зоной «экзаменационного» невроза, известного почти всем студентам. Это не болезнь и даже не симптом ее, а просто тревожное состояние, вызванное недооценкой своих возможностей, растерянностью или страхом. Снять его можно с помощью массажа ЗОНЫ 5. Его лучше делать подушечкой ногтевой фаланги большого пальца (остальными как бы придерживая запястье), попеременно на обеих руках по 5—10 минут 2—3 раза в день. В промежутках можно пить успокаивающий чай такого состава: трава тимьяна ползучего (5 частей), трава душицы (3 части), листья ежевики (3 части), листья черной смородины (3 части), листья мяты перечной (2 части), листья пустырника пятилопастного (4 части). Чайную ложку измельченных растений залейте стаканом кипятка, оставьте на 30 минут, процедите. Рекомендуется пить по стакану 2—3 раза в день.

ЗОНЫ 6 и 11 располагаются на три поперечных пальца выше запястья. ЗОНА 6 — на внутренней поверхности предплечья. Массаж ее регулирует кровяное давление и расстройства женского цикла, восстанавливает работоспособность, снимает умственное и физическое утомление. ЗОНА 11 — на наружной поверхности предплечья. Массаж помогает при бессоннице, повышенной потливости, онемении пальцев. Массаж обеих этих зон оказывает общеукрепляющее действие на организм.

ЗОНЫ 7, 8, 9 вы найдете на внутренней поверхности предплечья в локтевой складке. Массаж ЗОНЫ 7 помогает при онемении пальцев, головокружении, болях в мышцах затылочной области, ЗОНЫ 8 — при болях в суставах руки, мышцах плеча и предплечья, при ушибах и растяжениях, тошноте. Массаж ЗОНЫ 9 оказывает обезболивающее действие при воспалении локтевого и плечевого суставов, снимает приступы удушья при бронхиальной астме, коклюше и ложном крупе, помогает при заболевании легких.

ЗОНА 10 (на три поперечных пальца ниже зоны 9) поможет при плохом настроении. Ее массаж оказывает общеукрепляющее действие при расстройствах нервной системы. ЗОНА 12 поместилась в вершине треугольника, образованного большим и указательным пальцами. Это очень важная зона, она регулятор гармонии организма. Массаж ее показан при аллергиях, зубной боли, бронхиальной астме. Является специфической зоной массажа при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. ЗОНА 13 расположена на указательном пальце в наружном углу ногтя со стороны большого пальца. Она имеет самую маленькую площадь — диаметром 2—3 мм, поэтому массаж ее надо делать тупым предметом (спичкой или тупо заточенной палочкой). Это поможет при болях в ушах, во рту и особенно когда болят зубы. ЗОНУ 14 легко отыскать, подняв руку вверх, в образовавшейся ямке, в плечевом суставе. Массаж ее облегчит боли в плечевом суставе, шее и межлопаточной области.

Часто после физической работы вечерами «ноют» руки. Не ждите, когда боль сама пройдет. На 5—10 минут сделайте ванночки из теплой (38—40°) воды или водного настоя, приготовленного из равных частей листьев подорожника, крапивы, череды или из одних листьев березы. После насухо вытрите кисти и проведите легкое поглаживание рук от кончиков пальцев до подмышечных впадин. На все процедуры уйдет не больше 20 минут, зато сбережете драгоценные часы спокойного сна.



ЗАДАНИЕ НА ДОМ:

1. Изучите рефлексогенные зоны рук (особенно запомните ЗОНЫ 6 и 11, научитесь их одновременному массажу).
2. Повторите технику выполнения возбуждающего и успокаивающего методов массажа.
3. Попробуйте самостоятельно подобрать зоны для массажа при болях в лучезапястном суставе, плечевом и на задней поверхности шеи.

деле она достаточно плотная, эластичная и практически не повреждается.

В человеческом организме все устроено очень разумно. Необходим и этот маленький участок черепа, не прикрытый костными тканями, свободный: такая конструкция помогает головке новорожденного легче проходить по родовым путям матери, слегка сплющиваясь на узких участках, а затем снова расправляясь.

Размеры родничка не у всех детей одинаковы: иногда он больше, иногда меньше, но в среднем — 1,5 × 1,5 или 2 × 2 сантиметра. На первом году жизни родничок постепенно закрывается: ребенку он больше не нужен. Обычно полное закрытие происходит к 8—10 месяцам.

«У моей дочки родничок зарос в 4 месяца,— пишет в редакцию Анна МАЛЕЕВА из Псковской области.— *Не скажется ли это на ее умственном развитии? Может, что-то нужно срочно предпринять?»* Ничего не нужно, ваша тревога напрасна! Если головка сама по себе увеличивается в объеме нормально (в первые 3 месяца — на 1,5—2 см в месяц, от трех месяцев до полугода — по одному сантиметру в месяц и далее до года — по полсантиметра в месяц), никаких оснований для беспокойства нет.

Позднее закрытие родничка обычно меньше тревожит молодых мам. И само по себе оно действительно вполне допустимо, но не следует забывать, что такое позднее закрытие может быть одним из признаков рахита, и нужно посоветоваться с врачом.

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат
медицинских наук.

Приложение к журналу «Крестьянка» 6.89

Покажут нам космические часы?

ИЮЛЬ

Наиболее хлопотливые дни июля для всех знаков: 4, 12, 13, 19, 26. Весьма неприятным с точки зрения природных условий и дорожно-транспортных происшествий выглядит 6 июля.

ОВЕН (21.3—20.4). *

Эмоционально богатый месяц, самое время взять отпуск. Рука сама лезет в кошелек; сдерживайте ее 1—10. Будьте осторожны с огнем и острыми предметами, не забирайтесь в пещеры, на скалы и в сейсмически опасные места, особенно 1—15. Любовь, творчество, родственные контакты, общение с друзьями, заботы по хозяйству — главные темы июля. Благоприятная полоса — 20—31, неблагоприятная — 1—10. Сдерживайте свои порывы и будьте внимательны к окружающей обстановке 4, 6, 9, 12—14, 17, 20, 23 (24), 30.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

На первом плане домашние дела, и лучше вам заняться хозяйством, а не выяснением семейных отношений, ибо тут дело может кончиться серьезным конфликтом 1—15, вплоть до разрыва (особенно опасны дни 10—13). Значительные расходы возможны 1—5, их лучше согласовать с домашними, а не предпринимать на свой страх и риск. Тем, кто планирует поступить в вуз, нужно очень серьезно заняться подготовкой. Благоприятная полоса — 15—31, неблагоприятная — 1—10. Держать свои эмоции в узде рекомендуется 1, 5, 7—9, 12, 13, 15, 20, 26.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Душевное равновесие, счастливые случайности (попытайте счастье в лотерее или спортлото в районе 18!), широкое общение всех видов (письма, телефон, неожиданные встречи и т. д.), недалекие поездки и хоть маленькая, но прибыль. Вероятность просчета в делах — 25—30. Благоприятная полоса — 1—20, неблагоприятная — 22—31. Ситуации, в которых, чтобы не вспылить, вам потребуется чувство юмора, возможны 5, 10, 14, 21, 22, 26, 29.

РАК (22.6—23.7).

Относительно спокойные начало и конец месяца. Всплеск эмоций — 15—19, скорее всего в связи с поведением партнера в широком смысле (брак, деловые и дружеские контакты). 1—9 — финансовая озабоченность. Четко выраженных полос везения и невезения нет, скорее на дню семь пятниц. Резкие перемены настроения возможны 3, 4, 9—11, 13, 18—20, 26, 27, 30.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Психологически трудный месяц. Вас беспокоят глубоко личные проблемы, большей частью такого свойства, что ни с кем ими нельзя поделиться. Лучший путь снятия эмоционального напряжения — обратиться сердцем к людям: акции милосердия, бескорыстной помощи, сочувствия (хотя именно его так не хватает самому Льву в это время!). Наиболее неприятна полоса — 1—15. С 18 должен появиться обнадеживающий проблеск. Приступы хандры и депрессии возможны 2, 6, 8, 11, 18, 23, 25, 29, 31, с ними нужно бороться всеми доступными средствами (кроме пьянства, конечно).

ДЕВА (24.8—23.9).

Обилие мелких повседневных дел ставит Деву как бы в добровольную изоляцию от мира. Она крутится как белка в колесе, ей некогда погулять, не то что сходить в кино! Самое большее, что она может себе позволить,— это общение с друзьями. На работе у нее все благополучно. Единственная, но постоянная тревога — боязнь не успеть сделать все намеченное. 16—19 ее ждет сюрприз, скорее всего приятный. Деве не стоит сердиться, если ее оторвут от дела 6, 10, 13, 26, 29. Благоприятная полоса — 1—20, неблагоприятная — 26—29.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

В течение всего месяца некоторая взвинченность без видимых причин. Планы 5—10 нарушаются, вероятно, не без участия друзей, приятных и в то же время отвлекающих от задуманного; 10—13 возможность неувязок и накладок вследствие торопливости и непродуманности. Блестящая идея 16—19 исправляет положение. Если Весы не в отпуске, все это происходит, по-видимому, в профессиональной сфере. Весам нужно быть сдержаннее на язык 1, 9, 13, 15, 20, 24, 27. Благоприятная полоса — 15—31, неблагоприятная — 2—10 (с вероятностью неприятных эмоций 2, 3).

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Вероятна далекая и нелегкая поездка. Будьте внимательны всегда и везде, не теряйте над собой контроля: есть опасность происшествий, несчастного случая. Вообще возможность неприятностей самого разного свойства висит над вами весь месяц, сгущаясь 1—13 (особенно 6 и 11—12) и 23—28. Старайтесь избежать малейшего риска. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, и если он говорит «опасно»,— повинуйтесь. Для вас нет плохих и хороших дней в июле: все дни важные.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Дома, в семье все складывается хорошо, но вероятны финансовые затруднения в связи с необходимостью выплаты крупной суммы. Предстоит неблизкая поездка, скорее всего к концу месяца. Весьма рекомендуются серьезные занятия теорией по своей специальности, поскольку возможен вопрос о повышении квалификации. Весь месяц пройдет под знаком удач за исключением периода 1—5. Мимолетная напряженность может возникнуть 5, 7, 9, 12, 16, 19, 23, 26.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Утомительные контакты с официальными инстанциями, не слишком хорошее здоровье (особенно к концу месяца) и необходимость поддержания мира в семье делают июль довольно неприятным для Козерога. Эмоционально окрашенными предвидятся полосы 10—13 и 16—18. Реализация планов возможна 19—21. Вторая половина месяца выглядит значительно лучше первой. Плохое настроение придется преодолевать 3, 6, 10, 13, 16, 17, 20, 23, 26, 30.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Здоровье, работа и семья — три ведущие темы месяца. Первые две потребуют пристального внимания. Трудности в семье будут преодолены к середине июля, и во вторую половину месяца Водолея ожидают мир и уют у домашнего очага. Неблагоприятная полоса — 1—12. Благоприятная — 20—31. В самом конце месяца вероятны финансовые затруднения. Неприятности судьба может подкинуть 2, 9, 13, 18, 20, 29, радости — 7, 12, 19, 21, 25; и те, и другие довольно неожиданные.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Лучший месяц для отдыха и поправки своего пошатнувшегося здоровья. Хорошая творческая форма (особенно после 15), мирная семейная обстановка (если не принимать близко к сердцу строптивость детей, особенно 5—12). Восприимчивость к развлечениям. Недомогание (возможны неприятные ощущения в позвоночнике) преодолевается к концу месяца подвижным образом жизни и богатой витаминами диетой. Неблагоприятная полоса — 1—12. Благоприятная — 25—31. Всплески эмоций возможны 3, 6, 10, 20, 24, 27, 30.

---

* В скобках указан интервал дат рождения.

КАК ПОВЛИЯТЬ НА САМОЧУВСТВИЕ?

На письма читателей отвечает кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР В. ИВАНОВ.

Публикации в журнале «Крестьянка» за 1984 и 1985 годы о точечном массаже и самомассаже, а также о лекарственных растениях и травах вызвали активный интерес читателей. В редакцию пришло большое количество писем с сообщениями о положительных результатах рекомендуемых методов для укрепления здоровья и предупреждения заболеваний. Отрадно узнавать, что читатели следуют нашим советам применять рекомендуемые способы воздействия на организм после консультаций с лечащими врачами. Все письма нами изучены, и, продолжая их обзор, мы в течение будущего года ответим на те вопросы, которые особенно наших читателей волнуют.

Читатели журнала Дьяченко из Ярославской области, В. Иванова из Брянска, М. Кокоринов из Крыма, О. Макеева из Волгоградской области и другие спрашивают, как определить, в каких случаях проводить точечный массаж возбуждающим методом, а в каких — успокаивающим, и можно ли за один сеанс воздействовать точечным массажем на рефлексогенные зоны одновременно при нескольких заболеваниях, например, при вегетативно-сосудистой дистонии с пониженным артериальным давлением и невралгии тройничного нерва.

Мы уже писали («Крестьянка» № 5, 1984 г.), что выбор метода воздействия на рефлексогенную зону является очень важным для правильного лечения. Ведь возбуждающий метод точечного массажа активизирует кровообращение, усиливает работу сердца, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, повышает настроение и работоспособность, а успокаивающий метод снимает напряженность, вызывает общее расслабление функций организма, улучшает сон, уменьшает или прекращает боль, расслабляет спазмированные мышцы. Поэтому в зависимости от самочувствия каждый человек в конкретный период выбирает тот или иной метод воздействия. Так, при вегетативно-сосудистой дистонии с пониженным артериальным давлением следует воздействовать возбуждающим методом, чтобы активизировать работу сердца, повысить возбудимость вегетативных центров головного мозга. А при невралгии тройничного нерва надо применять успокаивающий метод точечного массажа, чтобы снять напряженность мышц и успокоить приступообразные боли в определенной половине лица. Поэтому одновременно лечить сразу несколько болезней нельзя, надо остановиться на той, которая приносит больше беспокойства. В приведенном примере в первую очередь надо лечить невралгию тройничного нерва. Точечный массаж следует проводить не от случая к случаю, а курсами по 10—12 процедур с перерывами в 1—2 месяца.

Читатели Н. Галустян из Железноводска, Е. Ишутникова из Кирова, А. Тарасова из Байконура, И. Гринь из Днепропетровской области, Андрианова из Кировской области интересуются, можно ли делать массаж ушной раковины при тугоухости и шуме в ушах. Если можно, то как правильно его выполнить?

Массаж ушной раковины требует большой осторожности, так как сильное надавливание на ткани раковины приводит к ее отечности и кровоподтекам. Поэтому рекомендации, приведенные нами в «Крестьянке» (№ 11 за 1984 г.), должны строго соблюдаться. При тугоухости, при шуме в ушах на почве кохлеарного неврита или церебрального атеросклероза лучше всего проводить точечный массаж наружного слухового прохода. Выполняют массаж подушечкой указательного пальца, которая плотно закрывает слуховой проход. Медленными вращательными движениями подушечкой по ходу часовой стрелки и обратно массируют кожу рефлексогенной зоны ушной раковины. А колебание воздушного столба, образовавшегося за подушечкой пальца по слуховому проходу, дополнительно вызывает массаж барабанной перепонки и расположенного за ней слухового аппарата.

Можно ли применять точечный массаж при стенокардии, особенно если она сопровождается страхами падения при ходьбе? — спрашивают Т. Лобанова и Н. Вишневская из Брянской области, О. Светличная из Краснодарского края; М. Кувшинская из Горьковской области просит назвать наиболее эффективные рефлексогенные зоны, зоны, которые следует массировать при появлении приступов болей при стенокардии, сопровождающихся страхами.

Точечный массаж при стенокардии может быть применен только после консультации с лечащим врачом. Точечный массаж наиболее эффективным является в том случае, когда приступ болей за грудиной провоцируется эмоциональным напряжением. Выполнять его следует успокаивающим методом. Наиболее активны рефлексогенные зоны, расположенные в дистальных отделах предплечий на границе с лучезапястным суставом и на передней поверхности грудной клетки (см. рис. 1, 2). Применять точечный массаж следует при появлении первых симптомов развития стенокардии.

Много писем приходит с просьбой рассказать о массаже при бронхиальной астме.

РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ СТЕНОКАРДИИ.

Рис. 1 (нумерация зон дана согласно публикации в журнале «Крестьянка» № 6, 1984 г.).

3-я зона — расположена на внутренней поверхности лучезапястного сустава.

4-я зона — расположена на наружной поверхности лучезапястного сустава.

5-я зона — расположена на два пальца выше к локтю от лучезапястной складки со стороны мизинца.

6-я зона — расположена на три пальца выше складки лучезапястного сустава с внутренней стороны предплечья.

9-я зона — расположена в углу внутренней складки локтевого сустава.

11-я зона — расположена на три пальца выше складки лучезапястного сустава с наружной стороны предплечья.

Рис. 2.

1-я зона — расположена в выемке грудины.

2, 3, 4-я зоны — расположены в межреберных промежутках грудины, на расстоянии двух пальцев от средней линии грудины.

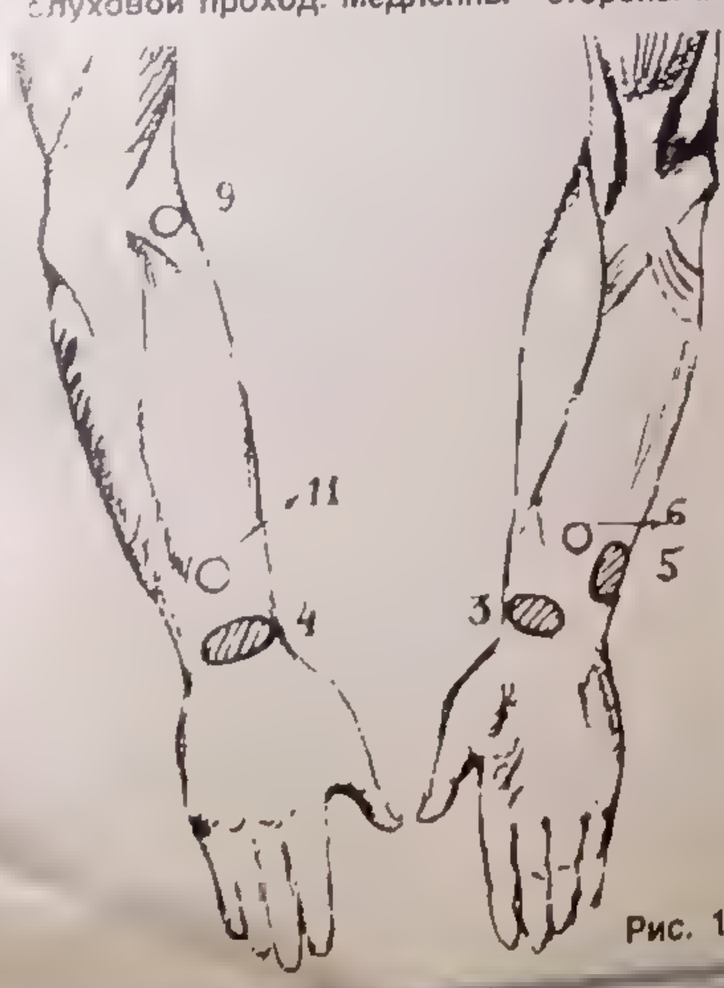


Рис. 1.

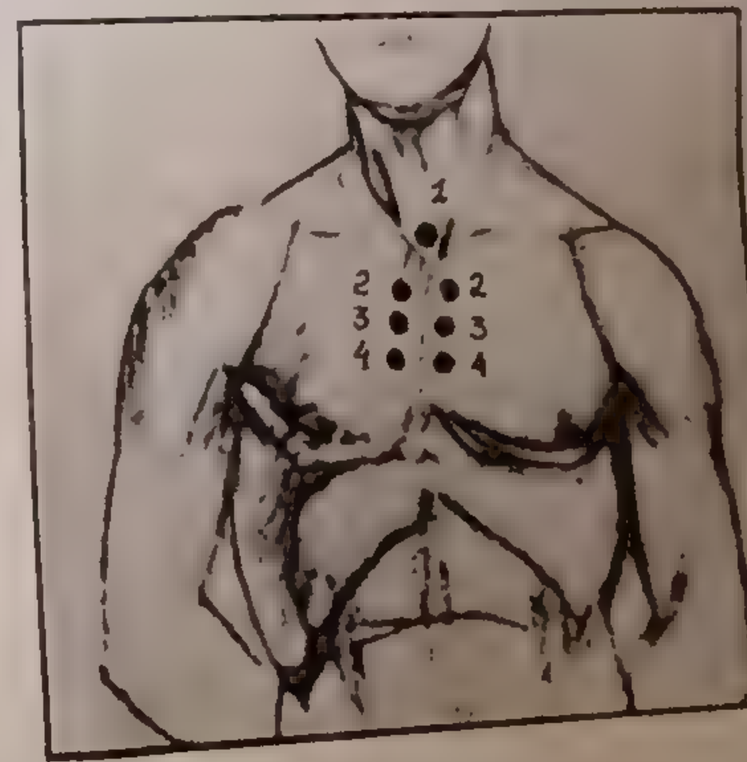


Рис. 2.

12/85
Красота и здоровье

Ходатайка

Товарищи Синцова из Иркутской области, Лутаева из Пензенской области спрашивают, когда его лучше применять.

Точечный массаж при бронхиальной астме проводят курсами по 10—15 процедур. Начинать процедуру массажа лучше всего перед началом приступа удушья. В наших дальнейших публикациях мы подробнее остановимся на этом.

Ответы на многочисленные письма читателей о лекарственных растениях и травах мы начнем с общего, наиболее часто встречающегося вопроса: что лучше — травы или химические препараты? Чтобы начать лечение травами, необходимо побывать на приеме у врача, он вам расскажет о вашей болезни и порекомендует, какими травами лучше пользоваться, то есть выпишет вам рецепт в зеленую аптеку лекарственного огорода. Противопоставлять же препараты, созданные на основе химического синтеза, средствам растительного происхождения нельзя. Для медицинской практики они одинаково необходимы.

Читатели Ф. Моросников из Свердловской области, В. Соловьянчик из Москвы, В. Антонов из Татарии, Б. Колесниченко из Ростовской области, А. Гребенцова из Бокситогорска и многие другие спрашивают, как хранить высушенные лекарственные растения и как из них приготавливать водные настои и отвары.

О хранении лекарственных растений мы писали в «Крестьянке» № 1 за 1985 год. Срок хранения цветков, травы и листьев — 1—2 года, а корней, корневищ и коры — 2—3 года. Водные настои и отвары следует готовить в эмалированной посуде, на водяной бане. Настой нагревают 15 минут, отвар — 30, охлаждают при комнатной температуре настой — 30 минут, отвар — 15. Помните, что отвары и настои быстро портятся, лекарственные компоненты разрушаются, в связи с этим лучше всего их готовить ежедневно. В крайних случаях срок хранения может быть продлен до двух суток, но обязательно в холодильнике.

Г. Понукаева из Липецка, В. Соловьев из Барнаула, И. Нечипоренко из Днепропетровской области спрашивают, как долго следует принимать настои и отвары лекарственных растений.

Длительность применения настоя или отвара зависит от хода выздоровления. Чаще всего их принимают в течение 3—4 недель. Но иногда при хронических заболеваниях печени, кроветворных органов, нервной системы, легких, желудочно-кишечного тракта назначают курсы по 2—3 недели в течение 5—6 месяцев. Длительность приема лекарственных препаратов также зависит от их действия на организм человека. Например, почечный чай оказывает лечебное действие только при длительном употреблении в течение 4—6 месяцев, настои и отвары валерианы — 3—4 месяцев и т. д. Поэтому сроки и дозы приема лекарственных препаратов, приготовленных из растений, указывает лечащий врач.

Читательница Табенькова из Магадана просит рассказать о так называемом «золотом корне».

«Золотой корень», или родиола розовая, является многолетним растением. Растет в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и на Алтае. С лечебной целью используют клубневидные корневища, которые содержат эфирное масло, кислоты, сахар, белки, жиры, гликозиды и дубильные вещества. Препараты «золотого корня» оказывают стимулирующее действие при умственном и физическом утомлении. При приеме их повышается работоспособность, нормализуются обменные процессы. На фармацевтических заводах и в специально оборудованных лабораториях из «золотого корня» готовят экстракт, который выпускают во флаконах по 30 мл. Принимают экстракт по 20 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Назначают его больным неврозами с пониженным артериальным давлением, при вегетативно-сосудистой дистонии, при шизофрении в стадии ремиссии с выраженными симптомами общей слабости. Длительность лечения от 10 дней до 3—4 месяцев. Не рекомендуется принимать экстракт родиолы розовой при лихорадке, высоком артериальном давлении, резком возбуждении нервной системы и гипертонических кризах.

Читательница С. Эльтемирова спрашивает, могут ли лекарственные растения вызывать аллергию. Да, могут. Поэтому мы всегда рекомендуем перед приемом водных настоев или отваров посоветоваться с лечащим врачом. Чаще всего признаки аллергии (зуд, насморк, чихание, резь в глазах, слезотечение и т. д.) выявляются у тех, кто имеет предрасположенность к ней.

Многих читателей интересует приготовление мазей из лекарственных растений (Н. Примакина из Ленинграда, О. Смирнова из Тамбовской области, Н. Козлова из Омской области, К. Рогачева из Магадана). Чаще всего мази готовят из корней и цветков лекарственных растений. Для этого выбранную часть растения измельчают в порошок и смешивают в однородную массу с основой мази (вазелином, несоленым свиным салом, сливочным или растительным маслом). Лучше брать для основы свиное внутреннее сало или сливочное масло — они активнее проникают в кожу и оказывают более глубокое действие.

Читательница Н. Комарова из Владивостока спрашивает, как приготовить мазь из сирени. Сирень, как белая, так и цветная, является ядовитым растением, поэтому внутреннее употребление препаратов из нее требует осторожности. Цветки сирени обладают противовоспалительным, обезболивающим и противомалярийным действием. Для приготовления мази берут 2 столовые ложки цветков сирени, растирают их в фарфоровой ступке в смеси с 2 ложками сливочного масла или сала. Применяют при полиартритах путем втирания в кожные покровы пораженного сустава.

Много вопросов задают читатели о лечении той или иной болезни травами. В 1986 году в ряде публикаций мы предполагаем рассказать о наиболее распространенных заболеваниях, в ходе которых применение лекарственных растений в комплексе с другими процедурами, в том числе с точечным самомассажем, дает наилучший эффект.

Хочется остановиться более подробно на письмах товарищей Осиповой из Куйбышева, Г. Мамедалиевой из Оренбургской области, Г. Поликарповой из Забайкалья, которые просят рассказать о лекарственных растениях, применяемых для лечения и профилактики пьянства и алкоголизма.

В этом большую помощь способны оказать мята полевая или мята перечная. Мята полевая — травянистое растение, цветет мелкими красновато-фиолетовыми цветами, которые в виде колоска украшают верхушки побегов. Встречается в большинстве областей нашей страны. Мята перечная в диком виде не растет, ее возделывают на специальных плантациях. В листьях мяты содержится эфирное масло, состоящее из ментола и его эфиров. В народной медицине водный настой мяты используют как успокаивающее, расслабляющее и желчегонное средство, а также как средство, предупреждающее привыкание к алкоголю. Для приготовления берут 1 столовую ложку измельченных листьев мяты, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем полчаса охлаждают, процеживают. С целью вызвать отвращение к алкоголю пьют настой по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. После каждого приема настоя через 10 минут прополаскивают рот водным раствором водки (1 столовая ложка водки на 1/2 стакана воды). Обычно через 5—10 дней появляется отвращение к спиртному.

Более сильным действием обладает чебрец, или, как его еще называют, тимьян ползучий, богородская трава, боровой перец, мухопал, чебарка. Чебрец — травянистое растение или полукустарник высотой до 15 см. Растет в северной и средней полосах Европейской части СССР, частично в Сибири по сухим каменистым склонам, в песках, борах и в степях. Для лечебных целей используют верхушки цветущих ветвей, в которых находится эфирное масло, содержащее тимол. В народной медицине водный настой и отвар чебреца применяют в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства при простудном кашле, бронхите, туберкулезе легких, а также как средство от запоя у алкоголиков. Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченной травы чебреца заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем охлаждают при комнатной температуре 30 минут, процеживают. Для предотвращения привычки к алкоголю и предупреждения запоя принимают по 1/3 стакана 2 раза в день через 2 часа после еды; через 10 минут после приема настоя раствором водки (1 столовая ложка водки на 1/2 стакана воды) прополаскивают рот. После 2—3 процедур появляется отвращение к спиртному и рвота на его запах. Чтобы предупредить запой, достаточно 5—10 процедур.

„ПОКА МОЛЧАЛА — ВСЕ БЫЛО НОРМАЛЬНО„

О том, что Тамара пойдет с руководством на конфликт, никто не думал. Наоборот, от нее вправе были ждать благодарности: вернулась домой, поскитавшись по чужим краям, и сразу хорошую должность получила. Тамара старалась выполнять свои обязанности добросовестно. Не сразу поняла, что как раз этого от нее и не требовалось.

КОМАНДИРОВКА ПО ПИСЬМУ

Больше всех Казакова мешала завхозу. Не чувствовал себя больше Петр Сергеевич Щербинин хозяином на складе. Привезет, как всегда, товары, протянет бумагу, распишись, где положено. А она начинает товар по всем правилам принимать. Что приняла, в той графе и подпись ставит. Объясняет завхоз, что стульчики в детский сад по пути завез, пишет: «Детсад». Подаст счет на мелкие детали, которые вместе с колесами записаны, она спрашивает, где колеса. Или там ваз, тарелок не хватает. Объясняет ей: в дороге, мол, разбились. А она: «Покажи осколки!» Каждый раз разговор шел на повышенных тонах. Отношения обострились до предела...

«Работать стало невыносимо,— пишет в «Крестьянку» Тамара Павловна Казакова.— *Завхоз привезет продукты, а счета нет. После, говорит, подвезут. Или подает бумагу без товаров: по пути, объясняет, уже отвез тому, кому они предназначались. И требует, чтобы я поставила подпись, будто эти товары приняла. Да я же их в глаза не видела!*

Странные вещи происходили в колхозе и с мясом. Привезут кожу да кости, а цена — по первой категории: три десять. Кто ж возьмет за эту цену? Полежит — да на свалку. На правлении все спишут...»

Тамара переживала, бегала в контору, уговаривала снизить цену, чтобы мясо не пропадало. От нее отмахивались. Посоветовалась как-то с помощниками да и пустила на рынке по два рубля. 600 рублей выручила. А по селу поползла молва: Тамара «нечисто» торговала! Председатель ревизионной комиссии М. А. Решетников на правлении попрекал ее за эту торговлю. «Но разве лучше, что 460 килограммов, которые не разрешили продать подешевле, вовсе пропали?» — оправдывалась Тамара. «И в этом виновата»,— считает Михаил Алексеевич.

Ну, что делать? Не принимать мясо? Однажды так и сделала, тем более что на документах не оказалось подписи ветврача. Что тут началось!..

«Тот случай просто крайность,— пишет Тамара в редакцию.— *Речь шла о том, как мне работать: отвечать за колхозное добро или быть просто ключницей, а именно к этому меня и подталкивали. Пока молчала — все было нормально. Открыла рот — стала неугодной. Подавала три заявления об увольнении — не отпустили...»*

Председатель колхоза Александр Васильевич Куртапов не подписывал заявления Казаковой об увольнении по собственному желанию. Тамара утверждает, что он хотел ее уволить сам, придравшись к какому-нибудь ее служебному упущению. Тогда заодно уж и порчу мяса можно списать на халатность заведующей. Вот только как к ней подобраться? Она ведь грамотная, чуть что — докладную на стол. Работает, надо признать, хорошо. Как уволишь, если даже замечания ни одного нет?

И тут председателю сильно повезло: причину ему просто подарил Решетников, председатель ревизионной комиссии. Зашел как-то в столовую, повариха мясо разделывает. Вроде свежее, а запах... Повариха подняла кусочек: «Вот глядите, что нам дают!» Решетников не усомнился, что мясо со склада. Собрал его в полиэтиленовый пакет — понятых не пригласил, мешочек не опломбировал. Отнес домой да бросил в холодильник. Лишь через сутки отвез в районную ветстанцию.

А дело-то оказалось серьезное — лабораторная мышка погибла: сальмонеллез. Тут бы тревогу забить, разобраться, найти подлинного виновника едва не разыгравшейся трагедии. Но колхозным «следователям» и так все ясно. Свалили на Тамару.

— Вы поинтересовались, была ли в тот день баранина на складе? — спросили потом Решетникова.

— Не посмотрел,— отвечает.

(По накладным видно: баранина на склад уже полтора месяца не поступала.)

— Так как же вы сделали скоропалительный вывод о вине Казаковой?

— Я ведь в мясе не разбираюсь,— смутился ревизор.

Через полгода правление выразит Решетникову недоверие. Председатель колхоза скажет: «В его материалах девяносто процентов лжи!» Но к материалам на Казакову эти проценты приложить не догадались...

По ложному обвинению Тамару с работы сняли. Случилось это как-то на бегу: собрались несколько человек из числа членов правления, быстренько проголосовали за предложение председателя колхоза. Хотя было разумное предложение секретаря парткома П. А. Воронина: не спешить, разобраться. Но его «не услышали»...

После жалобы Тамары РАПО отменило это решение. Увы, не вникнув в детали. Отменило по чисто формальному признаку: кворума не было. Помощник прокурора даже в местной газете обнародовал: «Освобождение с нарушением закона».

Зато уж потом никаких претензий: через полторы недели на другом заседании кворум был полный! Почти все, кто выступал на этом расширенном заседании правления колхоза, за исключением лично заинтересованных, предлагали прежде разобраться, а уж потом увольнять. Но правление дружно поддержало своего председателя.

По письму Казаковой мы выехали втроем — редакция благодарит за помощь начальника подотдела контрольно-ревизионной службы облагропрома Михаила Ивановича Богана и сотрудника ОБХСС УВД области Владимира Яковлевича Филатова. Скажем сразу: ни одного документа, который бы свидетельствовал против Тамары Павловны, мы не нашли. Зато почти все бумаги, с которыми нас знакомили, подтверждают ее правоту. И те, что хранятся в колхозе, и в РАПО, и в комитете народного контроля, и в райкоме профсоюза.

По нашей просьбе в клубе состоялся колхозный сход. Людей собралось много, но, как нам показалось, судьба Казаковой не волновала никого. Напрасно ревизор области и сотрудник УВД сообщали о фактах вопиющей несправедливости по отношению к Тамаре — их будто не слышали: Тамара все равно была «виноватой». Что это — равнодушие? Или недопонимание?

— Люди у нас хорошие, умные,— сказал Петр Яковлевич Атапин, бывший директор школы, у которого училась Тамара.— Только каждый умеет слушать себя одного.

Но не выступил на сходе Петр Яковлевич. Постеснялся: он ведь Тамаре родственник. Как и председатель профкома... В старинном этом селе каждый кому-то родня...

Ну, а Зоя Федоровна Инкина? Ей-то почему неловко было? Родством не связана. За Тамару, было дело, даже в район заступаться ездила. Месяц, правда, после этого не работала. Теперь говорит:

— Я простая колхозница, какое у меня может быть мнение?

Зал шумел. Каждый о своем, нет, не говорил — кричал! И слышал только себя. Твердили, что надоели комиссии, работать не дают. Что недостатков в колхозе много, а руководство не больно этим озабочено. Были и претензии к нам:

— Вы что же — уедете, а у нас все так и останется? Дайте нам другого председателя!

«Неужели колхозники не знают, что это их дело — выбрать председателя?» — удивлялись мы. Удивляться перестали, когда присутствовавший на сходе первый секретарь райкома партии В. А. Михеев сокрушенно сказал:

— Будь у меня подходящие кандидатуры, завтра же сменил бы и председателя, и главного агронома, на которого много жалоб: выпить любит. Но никто не хочет ехать в этот колхоз! Чужих там не жалуют...

Старинное село Малое Щербедино сохранило многие традиции. И «чужих» действительно

не больно привечает. Молва гласит, что жили здесь когда-то люди вольные, лихие. Любили с кольями стенка на стенку ходить. Да и сейчас объединяются, но для чего? Только добить лежачего? Где же та «стенка», которая защитила бы Тамару?

Не найдя поддержки в родном селе, Казакова кинулась искать защиты в различных инстанциях. Куда только не обращалась! Зачастили в колхоз комиссии. Разбирались, сочувствовали. И уезжали. А она снова бралась за перо. «Ну, сколько можно писать?» — осуждают Тамару колхозники. В бухгалтерии при слове «комиссия» нервно озираются и достают из сумочек платки. Только председатель спокоен: приедут, поговорят — ну и что? Все как было, так и останется: ведь не он снимал кладовщицу с работы, а коллектив. А у них — демократия. И вообще Тамара сама уйти хотела, работу нашла в медпункте. Чего еще-то ей надо?

А ей нужна правда. Чтобы земляки знали: ни в чем она не опорочила себя перед ними, не уронила свое доброе имя. Ей понимание нужно, сочувствие. Не председателя райкома профсоюза, не ревизора из РАПО, не корреспондента районной газеты — все они на ее стороне. Ей мнение односельчан дорого. А они считают ее виноватой. Вот и Петр Сергеевич Щербинин, завхоз, сказал:

— Честных людей с работы не выгоняют.

Решетников до сих пор убежден, что помог колхозу:

— При новой заведующей мясо на складе меньше портится. (На мясо колхоз ввел-таки гибкие цены, о чем тщетно просила Казакова.)

И еще говорит Решетников:

— Был же суд, он не отменил решения об увольнении.

Да, суд действительно Тамару не поддержал. Никто не сообщил ей, что решение об увольнении она вправе обжаловать... в десятидневный срок. Тамара, когда поняла, что только суд может восстановить ее на работе, подала иск, но — через много месяцев. Суд в иске отказал. По формальному признаку: пропущены сроки без уважительных причин.

Тамара уже никуда не пишет. Нам сказала:

— Я больше не верю, что правду можно доказать...

Так что же — так и ходить ей по селу с виновато опущенными глазами? По той земле, где ее дом, где лежит не одно поколение ее предков, куда она вернулась жить?

Заместитель председателя областного суда Виктор Николаевич Леднев, которого мы приготовились долго убеждать, неожиданно, чуть ли не с первых слов, понял наши заботы, сказал:

— Мы отзовем решение районного суда. Кстати, на вполне законном основании: в порядке надзора.

Доброе имя человека стоит того, чтобы бороться за него. Даже если сам человек устал и потерял веру. Решение районного суда отменено, дело Казаковой направлено на пересмотр. Мы непременно известим читателей, к какому выводу придет суд, изучив эту историю, познакомившись со всеми протоколами и заключениями. Но нет того протокола, где было бы записано, что пришлось пережить Тамаре Павловне, которой никто не помог, когда она боролась в одиночку...

Нина КОРИНА

с. Малое Щербедино,
Романовский район,
Саратовская область.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАЙН

БЕСЕДЫ ОБ АСТРОЛОГИИ ВЕДЕТ ДОКТОР ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ЛАУРЕАТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРЕМИИ СССР ФЕЛИКС КАЗИМИРОВИЧ ВЕЛИЧКО

ДВЕНАДЦАТЬ ХАРАКТЕРОВ

В прошлом номере мы говорили о четности — первой инфраструктуре Зодиака. Вторая цепочка связей в круге Зодиака, его вторая инфраструктура — это тригоны стихий. Гармонирующим друг с другом оказывается каждый пятый знак (считая первым тот, с которого мы начинаем отсчет). Графически эта инфраструктура выражается равносторонним треугольником, вписанным в круг (см. рис.). Он называется тригоном (от греч. тригонон — треугольник). Двенадцать знаков Зодиака можно распределить в виде четырех тригонов, соответствующих четырем стихиям — древним элементам мироздания — Огню, Земле, Воздуху и Воде.

Понятие стихии очень емкое. Это набор свойств, образно представленный в виде символа, хорошо знакомого человеку из окружающей природы. Так, Огонь олицетворяет энергию, активность, жизнь, вдохновение; его небесным прообразом является Солнце, животворящее и одновременно сжигающее. Земля — символ надежности, практичности, продуктивности, традиционности, инертности. Воздух олицетворяет ум, мышление, он характеризуется легкостью, подвижностью, большим разнообразием проявлений — от урагана до нежного ветерка, напоенного ароматом полей и лесов. Вода, пластичная, всюду проникающая, все растворяющая, бесформенная, ассоциируется с эмоциями, зависящими от обстоятельств. Мужское начало сочетает в себе элементы Огня и Воздуха, женское — Воды и Земли. Четыре темперамента также распределяются по стихиям: холерический — Огонь, меланхолический — Земля, сангвинический — Воздух, флегматический — Вода.

Каждый тригон знаков Зодиака объединяет сходные характеры.

ТРИГОН ОГНЯ — Овен, Лев, Стрелец — стремительный, страстный, вдохновенный. Люди, родившиеся под этими знаками — идеалисты, неосторожные, стремящиеся к победе и к руководящему положению в жизни, но часто теряющие почву под ногами, отрывающиеся от практической жизни. Огонь горит, пока есть топливо. Знаки Огня жадно впитывают впечатления окружающего мира, но сникают, когда новизна восприятия исчезает. Они не приспособлены для однообразной работы, их нецелесообразно ставить на конвейер. Знаки Огня — первопроходцы, нуждающиеся в просторе для инициативы и в быстрой смене задач. Негармоничные проявления знаков Огня — излишнее рвение, неумение рассчитывать силы, фанатизм, самовлюбленность, рабская зависимость от своих страстей. В огне Овна преобладает стремление, порыв; в огне Льва — уверенность и подчиняющая сила; в огне Стрельца — организованность. Представляя себе огонь и его свойства, вы можете существенно дополнить эти характеристики. Возьмем, к примеру, эгоизм. По приведенной выше градации эгоизм у Овна — естественный, инстинктивный (Овен даже не понимает, что зачастую эгоистичен); у Льва — разумный, определяющийся обстоятельствами; у Стрельца — идеалистический, эгоизм реформатора, стремящегося заставить всех плясать под его дудку, потому что «так для людей будет лучше».

ТРИГОН ЗЕМЛИ — Телец, Дева, Козерог — практический. Ему присущи точность, аккуратность, осторожность, организованность, критичность, защита своих накоплений и достижений. Рожденный под знаком Земли умеет обращаться с вещами и деньгами. К отрицательным качествам знаков

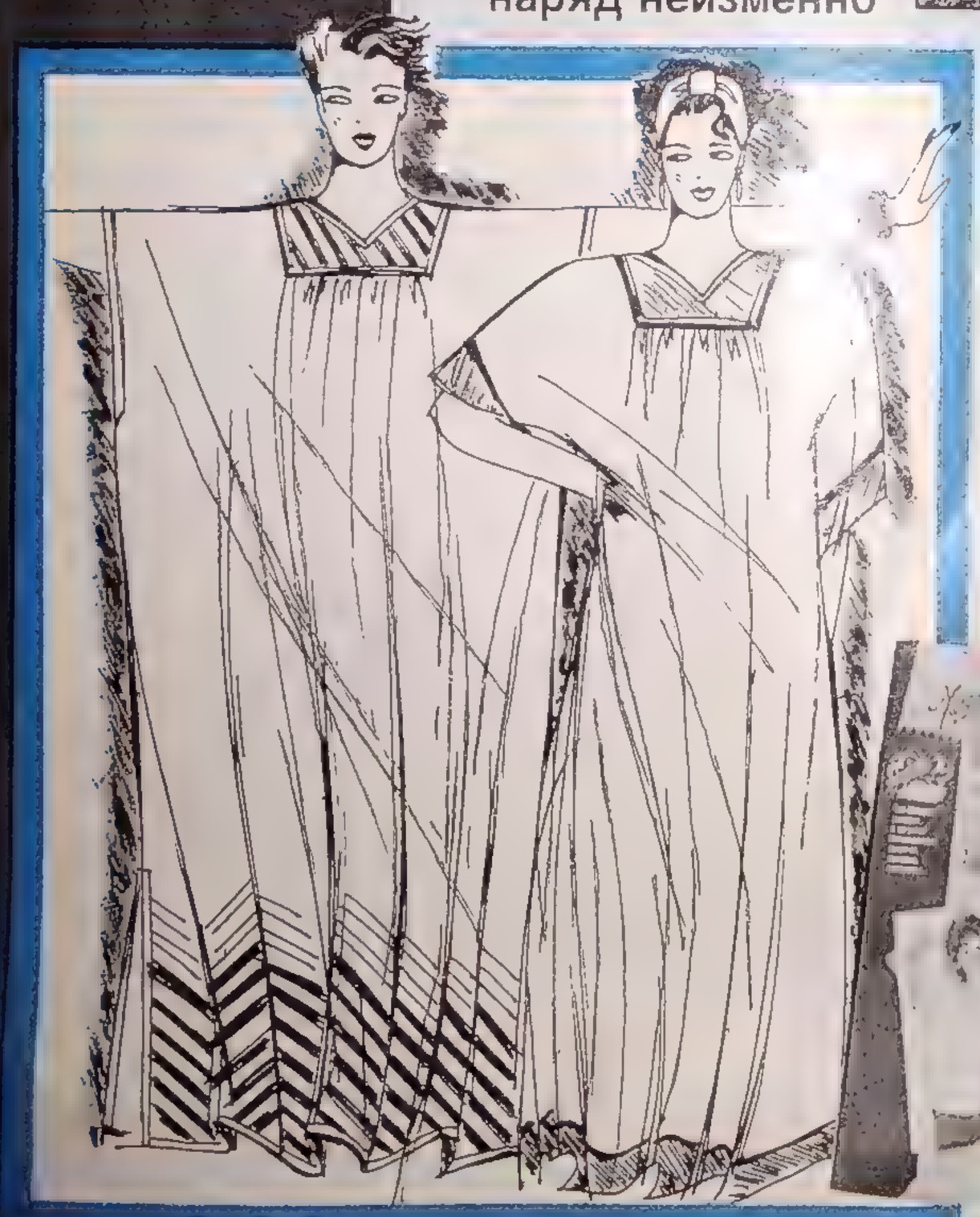
(Окончание на стр. 21.)

Приложение к журналу «Крестьянка» 10.89

Хозяюшка

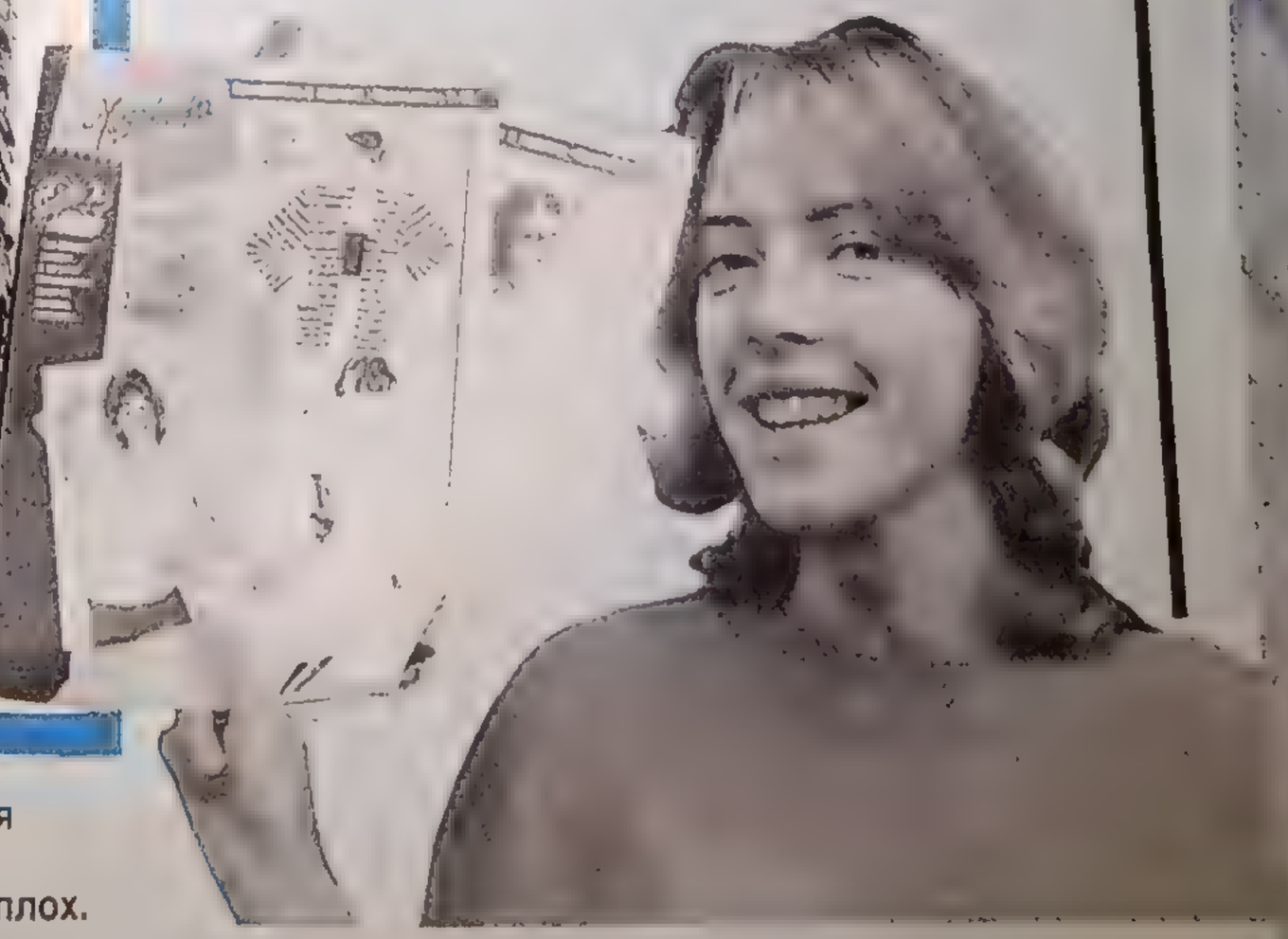
Что показывают космические часы? Ноябрь ждет от вас благоразумия и доброты.

ДЕТАЛЬ ДЕЛАЕТ МОДУ? Да, безусловно, если речь идет о воротничке. Проходят годы, меняются стили и вкусы, но любой наряд неизменно украшает белый отложной воротничок, особенно если он отделан изящной вышивкой...



Сшейте себе такое платье для дома — и неожиданный гость никогда не застанет вас врасплох.

ЕСЛИ ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «КРЕСТЬЯНКУ»-90, ТО В ТЕЧЕНИЕ ГОДА СТАНЕТЕ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ ДВЕНАДЦАТИ КНИЖЕЧЕК «ХОЗЯЮШКИ», КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ВО ВСЕХ ДОМАШНИХ ДЕЛАХ.



Шьем, вяжем, вышиваем...

Его можно сшить, связать, выш

БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК — ВСЕГДА К ЛИЦУ!

Мы не раз уже говорили о том, что деталь делает моду. Сегодня такой деталью смело можно назвать воротник, особенно белый, освежающий пестрое платье, придающий торжественность строгому костюму, вносящий женственный, милый штрих в нарядный туалет.

Стиль и назначение воротника, особенно съемного, столь разнообразны, что он является, несомненно, одним из самых «игровых» элементов костюма. А о том, что мода — это игра, которой увлечены взрослые люди, уж, кажется, никто не спорит. Правила этой игры довольно сложны: как, например, остаться верной себе, не изменить своему стилю, одеваясь в то же время по последнему слову моды? Как сделать это при скромном бюджете и дефиците необходимых тканей, отделки? Мне кажется, что съемные воротнички во многом помогают нам решить эти проблемы.

Есть у вас, к примеру, пластина меха. Подумаем, стоит ли пришивать ее на зимнее пальто? Не лучше ли «посадить» на шелковую подкладку, пришить маленькие пуговички в тон и воздушные петельки? Теперь можно надеть этот воротник и к плотному костюму, и к вечернему платью. А пальто давайте сошьем вообще без воротника, с круглым маленьким вырезом, но дополним его шарфом из той же ткани. Кстати говоря, в сырую зимнюю непогодь шарф будет куда практичнее, чем мех, а в ясный, морозный день поздней осени или ранней весны смотрится эффектно, ярко, современно.

Причем съемный меховой воротник необязательно должен быть из дорогого меха, подойдет и кролик, и длинный воротник-шарф из искусственного меха... А почему бы не использовать и куски кожи, которые остались от старого пальто, куртки, большой сумки? Главное — не бойтесь ломать традиции!

Вы более склонны к традиционным формам, не любите смелых новаций? Тогда вернемся к традиционному белому воротничку. Тем более, что он идет к любой вещи, освежает лицо, молодит. Это может быть воротник из кружев, большего или меньшего размера, или пышное жабо, которое прикалывают спереди к блузе, платью; или воротник-галстук, завязываю-

двойной воротник-кокетка

Выворотный шов, в него можно вложить ХБ кружево или оборку из того же материала

Вместо пуговиц может быть бант у горловины

Хозяюшка

Вышить, сплести... Вы догадались, о чем речь?

...у меня сильная интуиция, щийся узлом или закалывающийся брошью; или большой «матросский», свободно лежащий на плечах (некоторые варианты вы видите на рисунках). шелковой гладью — вы видите такой на фотографии. Его выкройка дана в натуральную величину. Горловину нужно будет заделать ниями,— можно будет по своему вкусу усложнить,

А может быть просто скромный отложной воротничок, украшенный вышивкой ришелье или белой любым известным вам способом (косая бейка, шов зигзаг и т. п.). Необходимо продумать, как закреплять такой воротник: завязывать тонким руликом, застегивать на одну или несколько пуговиц спереди или сзади, пристегивать на потайные пуговички к изделию, закалывать брошью или просто подшивать «на живую нитку».

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию два функциональных, так сказать, базовых воротника. Когда вы освоите их изготовление — надеемся, что в этом помогут наши подробные чертежи с пояснениями.

видоизменить или украсить предложенную модель. К примеру, придать двойному воротнику-кокетке другую форму, сделать его из двух или нескольких рядов, отделать строчкой, аппликацией, вышивкой и т. д.

Вторая модель — выворотный двойной воротник — совершенно изменит свой деловой стиль, если украсить его нарядной вышивкой и так же расшить уголок платочка, который виден из кармана. Это придаст наряду законченность.

М. ИГНАШЕВА, М. УТКИНА, дизайнеры по костюму.
Чертежи авторов, рисунки М. АРХАНГЕЛЬСКОЙ.

ВШИВАЕМ «МОЛНИЮ»

Когда выкраиваете юбку, не забудьте сделать припуск 3—4 см на подгибку для «молнии». Чаще всего ее делают на левом боку. Поэтому левый боковой шов прострачивайте не до конца, а строчку закрепите: сделайте 2—3 укола иглой в обратном направлении, а затем снова в первоначальном. Во время работы не натягивайте ткань или тесьму «молнии» — они должны лежать свободно. Вшить «молнию» можно двумя способами:

1. Под одностороннюю складочку.

Яркими нитками проложите контурные стежки по линии бока задней половинки юбки. Мелом или кусочком сухого мыла проведите по припуску линию на расстоянии 2—4 мм от первой. По этой линии припуск подогните и приутюжьте. Получившийся сгиб наложите на правую часть «молнии». Обратите внимание на начало застежки — зубцы должны отступать на 0,6—0,8 мм от верхнего края. Приметайте, а затем пристрочите сгиб вплотную к зубчикам. Следите, чтобы строчка не вышла за линию бока (рис. 1).

Затем подогните и приутюжьте припуск передней половинки. Наложите его

Шьем, вяжем, вышиваем...

И ДОМА БЫТЬ ЭЛЕГАНТНОЙ

Бывало ли с вами такое: приходит неожиданный гость и застает вас врасплох — неприбранной, в стоптанных шлепанцах, в бесформенном старом халате или давно вышедшем из употребления платье, уже коротком и тесном? К сожалению, многие женщины считают возможным дома ходить как попало, донашивать то, что уже неприлично надеть «на люди». Вспомним, что именно дома нас видят самые близкие и любимые, те, чьим мнением мы дорожим больше всего,— дети, муж. Право же, не стоит представать перед ними неряхами и «распустехами».

Совсем немного труда и еще меньше затрат — и вы будете дома выглядеть не менее элегантно, чем на работе. А поскольку пренебрежение к собственному домашнему виду особенно свойственно женщинам полным, не самой первой молодости, предлагаем модели именно для них.

Ткани потребуется полтора метра при ширине 1 м 40 см. Лучше выбрать хлопчатобумажную, с мелким рисунком, или купонную, можно скомбинировать платье из двух тканей, подходящих по цвету и рисунку. Отделка любая. Размер 52—56, длина — по желанию, в наших моделях — до пола.

ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ представляет собой прямоугольник. По переду и спинке — кокетка, от нее — сборки. Горловина треугольной формы, обработана подкройной обтачкой. Боковые швы стачаны на удобную вам длину от проймы до разреза.

ВТОРАЯ МОДЕЛЬ выполнена на этой же конструктивной основе. Пунктиром на чертежах обозначены линии нижнего среза рукавов и бокового шва. Эта модель менее объемная, рукава цельнокроеные.

Выкраиваются модели из целого прямоугольника ткани (см. чертеж. Заштрихованная часть — изнаночная сторона сложенного куска ткани).

Работаем в такой технологической последовательности:

● Начинаем с кокетки. Выкраиваем обтачку по форме обрабатываемого угла шириной 2,5 см. На изнанке кокетки намечаем линии желаемой формы, обтачку накладываем лицевой стороной вверх на «лицо» кокетки и притачиваем по намеченной линии. Шов в углу рассекаем, не доходя до строчки на 0,1 см. Детали раскладываем в разные стороны, шов отгибаем и заутюживаем в сторону обтачки.

Кокетку складываем с основной деталью, предварительно собрав полотнище на сборку двумя параллельными строчками с расстоянием между ними 0,5 см. Лицевые стороны «смотрят» внутрь. Уравниваем уголок основной детали с уголком обтачки кокетки и стачиваем по намеченной линии угла — при этом строчка в уголке должна проходить точно по строчке притачивания обтачки. Лишнюю ткань в швах подрезаем, оставляя не менее 1,5 см. Срезы обметываем и заутюживаем в сторону кокетки.

● Полочку и спинку складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы. Стачиваем со стороны переда, швы разутюживаем. Ширина шва 1,5 см.

● Беремся за обработку горловины. Части обтачки складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем швом шириной 0,5—0,7 см. Обтачку накладываем на лицевую сторону изделия «лицом» вниз, срезы уравниваем, а швы стачивания обтачек совмещаем с плечевыми швами. Обтачиваем срезы горловины, ширина шва 0,7 см. По вогнутой стороне и в уголке шов надсекаем, не доходя до строчки 0,1—0,2 см. Обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и настрачиваем с лицевой стороны обтачки на расстоянии 0,1 см от шва обтачивания. Затем обтачку отгибаем на изнанку платья и приутюживаем, образуя в сторону обтачки кант шириной 0,1—0,2 см.

● Перед и спинку складываем лицевой стороной внутрь и стачиваем от надсечки до надсечки швом шириной 1,5 см, шов разутюживаем. Края, чтобы не осыпались, обрабатываем зигзагообразной строчкой.

Пройму и разрез отстрачиваем по лицевой стороне, ширина строчки 1 см.

● Осталось обработать низ. Перегибаем его по намеченной линии в сторону изнанки, срез низа подгибаем внутрь на 0,7—1 см и заутюживаем.

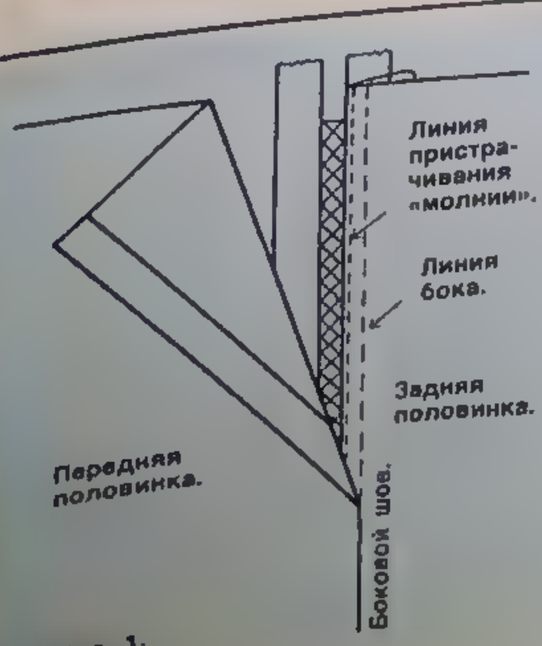


Рис. 1.

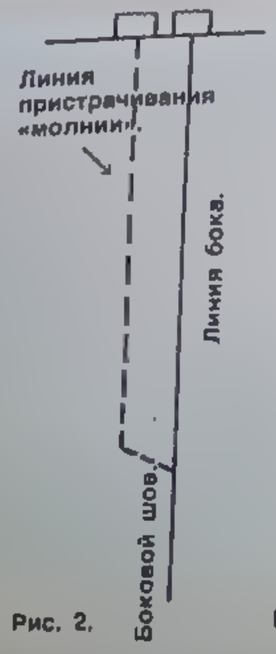


Рис. 2.

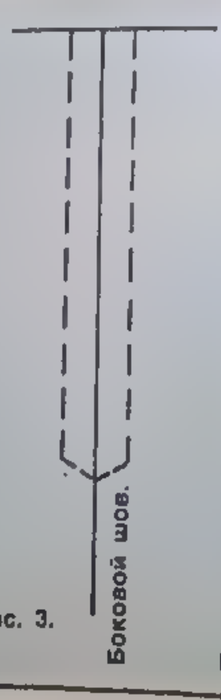


Рис. 3.

На закрытую «молнию» и приметайте к линии, помеченной яркой ниткой. Проведите на переднем полотне линию на расстоянии 1—1,5 см от сгиба. По этой линии «молнию» приметайте и пристрочите (рис. 2).

Оставьте незастроченным небольшое утолщение на верху застежки, где находится замок. Затем выньте наметку, раскройте «молнию» и прострочите верхнюю часть. Сотрите следы мела, с изнанки приметайте края «молнии» к припускам ткани. Верхнюю часть тесьмы вшейте в пояс.

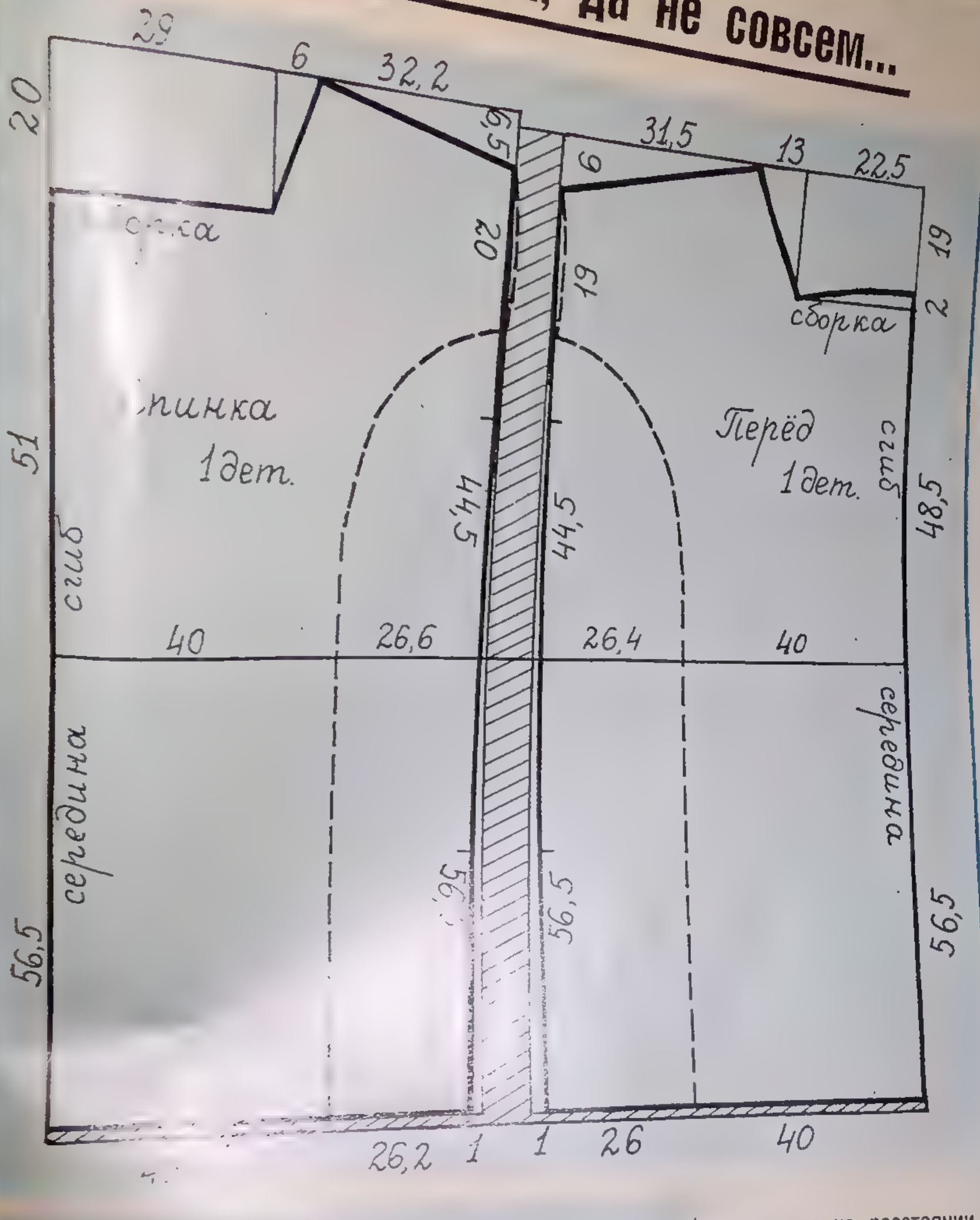
2. Под встречную складочку.

Припуски переднего и заднего полотнищ подогните. Получившиеся сгибы приложите и приметайте к середине «молнии» так, чтобы зубчики были чуть-чуть видны. Затем сметайте сгибы между собой. Прострочите «молнию» на расстоянии 0,5—1 см от сгиба, после чего выньте наметку (рис. 3).

Е. ДЕРЕВИЦКАЯ

...очу. в том и хожу. Так, да не совсем...

Хозяюшка



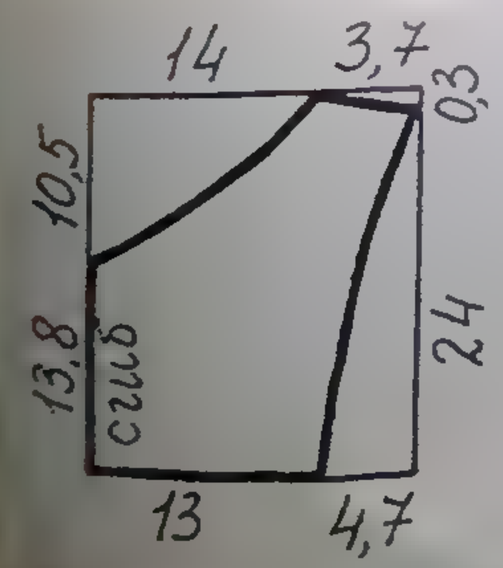
ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА... НОСОВОГО ПЛАТКА

В старину на постельном белье, скатертях, полотенцах, сорочках, носовых платках вышивались монограммы — переплетенные в форме вензеля инициалы владельца. Они служили своеобразной визитной карточкой, по которой нередко судили о вкусе и аккуратности. Вот почему каждая хозяйка стремилась, чтобы ее монограмма была и оригинальна, и изящна.

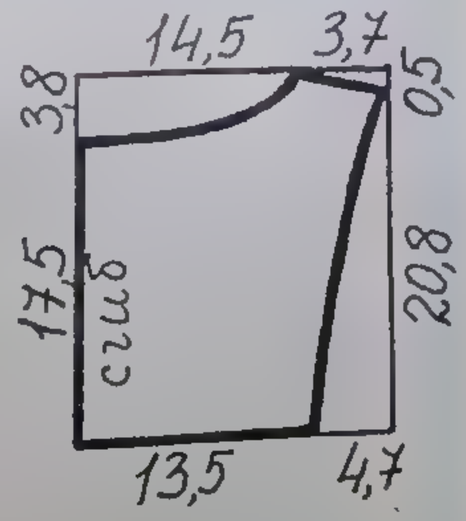
Ставилась монограмма обычно в уголке, на полотенцах и скатертях могла быть и в центре. На рубашках ее вышивали на карманах или манжете. Выполняли монограмму чаще всего крестом, хотя встречалась вышивка гладью или стебельчатым швом. Нитки для работы брались любые: мулине, ирис. Важно, чтобы при стирке они не полиняли. Сочетание цветов на женских вещах было, как правило, контрастным. На скатертях и мужских сорочках очень эффектно смотрелась монограмма в тон изделия — не броско, но заметно.

А если и вам придумать свою монограмму, она сможет оживить любую вещь, придаст ей индивидуальность.

О. ВЛАДИМИРСКАЯ,
руководитель кружка рукоделия.
Ленинград.



Кокетка переда 1дет.



Кокетка спинки 1дет.

страчиваем на расстоянии 0,1—0,15 см от подогнутого края.

И последнее: форма домашнего платья свободная, объемная, поэтому оно подойдет и женщинам, которые носят одежду меньшего размера, и тем, кто еще полнее.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

Красота и здоровье

«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»... С СОБСТВЕННОЙ КУХНИ

В последнее время бывает нелегко найти в магазинах косметические средства, особенно лосьоны, недорогую туалетную воду, питательные кремы. Что же, попытаемся сварить «эликсир молодости» на собственной кухне! Вот несколько рецептов, которые, надеюсь, понравятся вам.

Лосьон для жирной, угреватой кожи готовим из хвоща, липового цвета и тысячелистника. Одну столовую ложку смеси сухих или хорошо подсушенных трав заливаем 1,5—2 стаканами кипятка, настаиваем 2 часа, процеживаем.

У вас вялая, дряблая, склонная к морщинам кожа? Смешайте столовую ложку измельченной зелени укропа или петрушки (их можно заменить чайной ложкой измельченной дубовой коры или шалфея) с таким же количеством цветов липы, а далее готовьте лосьон, как и в первом рецепте.

Для кожи с расширенными капиллярами, чувствительной, легко раздражимой сделаем лосьон более сложного состава: по столовой ложке сухих лепестков розы, шалфея, ромашки, мяты, мелко изрубленной зелени петрушки, подорожника, алоэ смешаем, поместим в стеклянную посуду с притертой крышкой. Если какого-либо из компонентов не хватает — не беда, обойдемся без него. Столовую ложку смеси заливаем стаканом кипящей воды, настаиваем в теплом месте 2 часа, процеживаем. Состав будет эффективнее, если добавить в него немного лимонной кислоты или столовую ложку любого кислого фруктового, ягодного сока.

Как пользоваться домашними лосьонами? Так же, как и покупными: протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

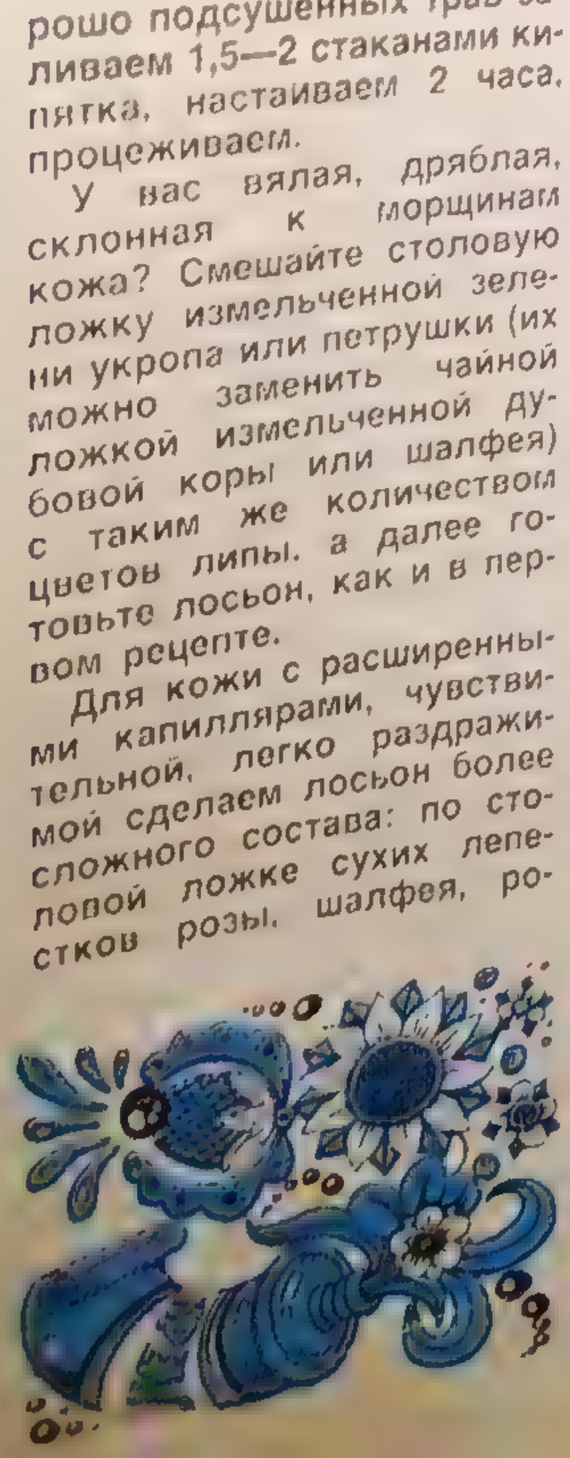
Можно приготовить в домашних условиях и питательный косметический крем универсального действия, который годится и для сухой, и для нормальной кожи.

1. Растираем столовую ложку сливочного масла с одним желтком, чайной ложкой меда и столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины (или яблока, груши, сливы, айвы, хурмы) до получения однородной массы. Наносим на лицо, через 20—30 минут излишек снимаем бумажной салфеткой или мягкой чистой тряпочкой.

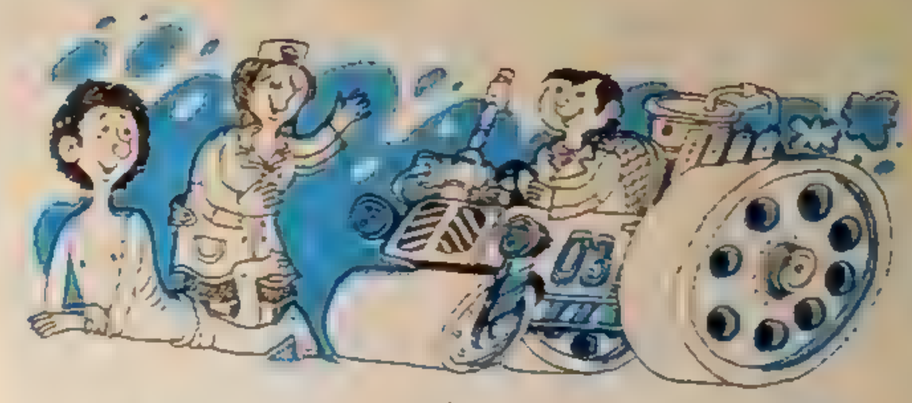
2. Готовим настой цветов ромашки: 2 столовые ложки завариваем стаканом кипятка, настаиваем 2 часа, процеживаем. Храним настой в холодильнике. Чтобы приготовить крем, чайную ложку настоя тщательно растираем со столовой ложкой масла.

«Домашний» крем советую использовать сразу — при хранении больше часа он теряет свои целебные качества.

Н. ИСТОМИНА,
косметолог.



Если хочешь быть красивой —



МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач РСФСР,
доктор медицинских наук.

Беседа десятая.

Сегодня мы продолжаем разговор о массаже внутренних органов с помощью дыхания — полного, очищающего и ритмичного.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ выполняем сидя или лежа (как удобнее). Медленно, но с силой делаем вдох, одновременно втягивая внутрь брюшную стенку. Затем медленно выдыхаем через нос: сначала выпячиваем брюшную стенку, освобождаем нижние ребра, грудную клетку, верхние ребра. Снова делаем вдох. Когда воздух заполнит легкие, живот втягиваем внутрь, задерживаем дыхание на 1—2 секунды, начинаем выдох, но живот не расслабляем, а втягиваем еще сильнее, ребра как бы приподняты и расправлены. Затем постепенно расслабляем живот, ребра сжимаются, плечи опускаются, воздух выдыхаем через нос. По мере освобождения легких от воздуха грудь и живот опускаются, а брюшная стенка втягивается.

Упражнение выполняем сначала 3 раза, постепенно увеличиваем количество до 20 раз.

Для овладения методикой полного дыхания существуют специальные упражнения, которые дают возможность отработать его по стадиям. Каждое из этих упражнений, в свою очередь, включает в себя массаж определенных внутренних органов.

1. Дыхание животом, или НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ. И. П. — лежа, сидя или стоя. Мышцы расслаблены. Одну ладонь положите на живот, другую — на грудь. Сделайте медленный, но сильный вдох, брюшную стенку втяните внутрь. Медленно выдохните через нос; диафрагма расслабилась, брюшная стенка выпятилась наружу, нижняя часть легких наполнилась воздухом. Когда упражнения выполняют подряд, живот как бы проделывает волнообразные движения, массируя при этом желудок, кишечник, печень.

2. СРЕДНЕЕ, ИЛИ ГРУДНОЕ, ДЫХАНИЕ. И. П. то же, все внимание направлено на ребра. Медленно вдыхаем через нос, расширяя в обе стороны ребра грудной клетки, при этом наполняется воздухом средняя часть легких. Выдох делаем также через нос, постепенно расслабляя ребра. Брюшная стенка и плечи в активном дыхании не участвуют. Рука, расположенная на груди, приподнимается вместе с грудной клеткой, а та, что лежит на животе, остается неподвижной. Упражнение повторяют 4—6 раз подряд, 3—4 раза в день. При этом массируются сердце, печень, селезенка и почки, благодаря чему улучшается кровоснабжение этих органов.

3. ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ. И. П. то же, на этот раз наше внимание сосредоточено на верхней части легких. Медленно вдохните через нос, поднимая ключицы и плечи, при этом воздух наполнит верхнюю часть легких.

Хозяюшка

учись и трудись!

Выдохните также через нос, постепенно расслабляя ребра верхней части грудной клетки и опуская плечи. Живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными. Упражнения повторяем также 4—6 раз подряд, по 3—4 раза в день. При этом происходит массаж легких и лимфатических узлов грудной клетки.

Для более активного массажа легких и усиления кровообращения в них применяют прием резкого выдоха: сделайте полный вдох, одновременно поднимите руки вверх и коснитесь ими ушных раковин, задержите дыхание на 2—3 секунды. Затем резко наклонитесь, свободно опустите руки, расслабьтесь и сделайте через рот энергичный выдох, как бы произнося слог «ха». Повторите упражнение 3—5 раз.

НУ КАК, ПОДРОСЛИ?

Как бы хорошо вы ни освоили упражнения школы роста врача А. С. Палько, этого будет недостаточно, если не подкрепить физическую тренировку аутогенной — психологической.

Заниматься аутотренингом лучше лежа или сидя, в спокойной позе. Обопритесь спиной и затылком о спинку кресла или валик для головы, руки положите на подлокотники кресла или на кровать, носки ног направлены немного в стороны, глаза закрыты.

Перед занятием постарайтесь максимально напрячь мышцы всего тела, а затем расслабить их. Забудьте обо всем постороннем, сосредоточьте все внимание на смысле произносимых вами каждую фразу повторяйте про себя 3—5 раз. Занятие продолжается 5—10 минут.

Теперь о том, какие слова нужно углубленно, сосредоточенно повторять. Они могут быть разными. Предлагаемый текст — ориентировочный, вы можете заменить его любым другим, но вот менять слова потом, в ходе занятий, не следует.

Итак, приняли удобную позу, расслабились, начинаем мысленно произносить текст, не давая отвлекать себя никаким внешним раздражителям:

(1.) Я успокаиваюсь. Я совершенно спокоен (спокойна). (2.) Мои ноги тяжелеют. Руки становятся тяжелыми. (3.) Приятное тепло разливается по левой ноге, постепенно переходит в правую ногу, в левую руку, правую руку. Тепло разливается по всему туловищу (4.) Тело становится теплым. (5.) Сердце бьется спокойно. (6.) Дыхание ровное, легкое. (7.) Туловище расслаблено. (8.) Мышечная сила рук сохраняется и усиливается. (9.) Сейчас занятия на тренажере или упражнения на развитие гибкости будут для меня особенно полезны. Тело вытянется максимально. Оно стало пластичным, оно послушно моей воле.

Когда вы произносите последнюю фразу, плавно сожмите кисти в кулак и держите так 5—10 секунд.

Вы уже догадались, что непосредственно после занятий аутотренингом нужно будет переходить к тренажерам. Речь об этом впереди, пока же запомним еще один текст, который мы будем повторять дополнительно к уже приведенному, когда освоим упражнения на тренажере:

(1.) Все мое тело стало пластичным. (2.) Оно удлиняется все больше и больше. (3.) Длиннее становятся туловище, ноги. (4.) Я расту медленно и неуклонно.

Эта мысль: «Я ВЫРАСТУ» — должна все глубже западать в ваше сознание.

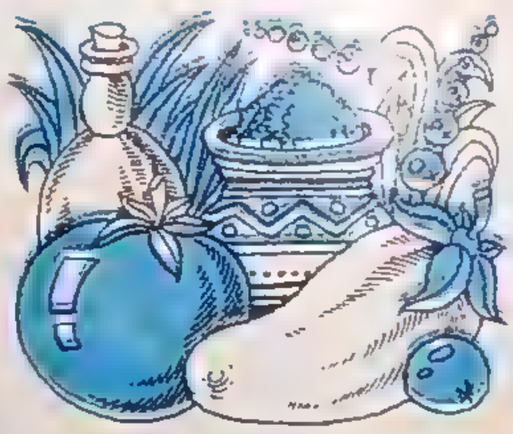
ДОМОВОДСТВО

«КОГДА Я ЖИЛА В МОСКВЕ...»

Я очень люблю русскую кухню и смело могу сказать, что нет почти ни одного рецепта, рекомендованного вашей кулинаркой Марией Ивановной, которого бы не попробовали в моей семье! Это увлечение началось еще в 60-е годы, когда я училась в Москве, на режиссерском факультете ВГИКа. «Крестьянку» выписываю и самым внимательным образом читаю по сей день и всегда нахожу что-то для себя интересное.

Поскольку я не могу, к сожалению, пригласить к себе в гости всех друзей журнала, мне хочется передать свой «кулинарный привет» из Болгарии — несколько рецептов блюд, которые нравились многим моим московским подругам, еще когда мы вместе их готовили в нашем студенческом общежитии.

САЛАТ «СНЕГУРОЧКА». Хорошо взбиваем творог с небольшим количеством сметаны, добавляем толченый с солью чеснок, черный перец, укроп, ложку растительного масла, порезанный кубиками свежий или малосольный огурец. Держим в холодильнике.



САЛАТ ИЗ ПЕРЦА. Сладкий стручковый перец запекаем со всех сторон на сковороде, перекладываем в кастрюлю с крышкой, даем постоять 15 минут. Затем удаляем кожицу, черенки и сердцевину. Укладываем на блюдо, сверху засыпаем измельченным чесноком с солью, заливаем растительным маслом с уксусом, ставим на полчаса в холодильник. Перед подачей посыпаем зеленью.

БАКЛАЖАНЫ С МАЙОНЕЗОМ. Запекаем баклажаны в горячей духовке, пока не сморщится кожица. Вынимаем, даем постоять в закрытой кастрюле, снимаем кожицу, взбиваем миксером или веничком, заправляем толченым чесноком, смешиваем с майонезом. Можно добавить немного лимонного сока или кислоты.

РУЛЕТ ИЗ СЫРА. 300 г любого сыра кладем в полиэтиленовый мешочек, смазанный внутри растительным маслом, хорошо завязываем и кипятим в воде минут 10 — 15, пока сыр не станет мягким. Вынимаем его из мешочка, быстро раскатываем, выкладываем на сыр начинку: творог, заправленный солью, чесноком, мелко нарубленной зеленью (можно добавить немного сметаны, чтобы был сочнее), отварное куриное мясо. Быстро свертываем в рулет и плотно оборачиваем полиэтиленом или фольгой, кладем на несколько часов в холодильник. Перед подачей на стол режем тонкими ломтиками.

КОТЛЕТЫ-ЕЖИКИ. Отвариваем 5 яиц вкрутую. В фарш кладем сырое яйцо, петрушку, ложку панировочных сухарей, хорошо перемешиваем. Когда яйца остынут, чистим их, «заворачиваем» в фарш, выкладываем на смазанный маслом противень. «Глаза» ежику делаем из горошин черного перца, «иголки» из вермишели. Запекаем в духовке, пока вермишель не станет коричневой. На 5 порций требуется 6 яиц, 250 г мясного фарша, сухари, соль, зелень петрушки, немного вермишели.

СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ. Масло или маргарин, брынзу, натертую на крупной терке, муку смешиваем в не слишком крутое тесто, раскатываем, вырезаем печенья разной формы, смазываем взбитым желтком, посыпаем крупной солью, выпекаем в духовке. На 250 г масла — столько же брынзы и муки, желток от одного яйца.

Эди ВАСИЛЬЕВА,
София, Болгарская Народная Республика.

Приложение к журналу «Крестьянка» 10.89

Что показывают космические часы?

Ноябрь

В этом месяце от вас потребуются благоразумие, готовность к примирению, доброта, милосердие. Эмоции сильно влияют на ваши действия и мысли, поэтому старайтесь избегать предвзятости, прислушивайтесь к советам опытных людей. Наиболее насыщены для всех событиями полосы 1—10, 13—17 и 24—30. Вероятность несчастного случая повышается 6—10. Полнолуние 13, новолуние 28. Луна в перигее 12 (13), в восходящем узле 7.

ОВЕН (21.3—20.4).

Нелегкий, даже кризисный для вас месяц потребует мобилизации всех сил на решение главной вашей проблемы. Финансовая неустойчивость — возможны и прибыли (в начале и конце месяца), и существенные расходы (вторая и третья недели). Постарайтесь избежать конфликтов и разногласий (если они не принципиальны!) на работе. Энергичность действий даст свой результаты 3, 16, 19—21, 28, 29. Будьте осторожны 7, 12, 18, 22, 25, 26, 30.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Много оживленных контактов (скорее всего с влиятельным лицом). Возможна дальняя поездка. Советуем не идти напролом, быть более гибким: начальство сейчас не слишком расположено к восприятию ваших идей. Лучшие периоды для их реализации — первая и последняя недели месяца. Успех вероятен 1, 3, 5, 8, 12, 21, 27. Непредвиденные осложнения возможны 6, 10, 13—16, 20, 30.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

В ноябре вас ждет очень много работы на фоне не слишком крепкого здоровья. Однако возможно заметное улучшение условий труда или финансового положения, например, прибавка к зарплате, премия и так далее. Благоприятные дни 1, 3, 4, 6, 8, 12, 18, 21, 23, 26—29. Неблагоприятные 2, 10, 13—16, 20, 25.

РАК (22.6—23.7)

Месяц принесет вам творческий успех, вероятность решения важной профессиональной проблемы и плодотворные дружеские контакты. Те, кто пойдет в ноябре в отпуск, останутся им довольны. Такт и гибкость потребуются в общении с детьми: возможно взаимное непонимание. Эмоционально напряжены периоды 1—4, 9—17 и 25—30. Маленькие радости ожидают 8, 12, 21, 25, 26, 28.

ЛЕВ (24.7—23.8).

На работе у вас сейчас непросто, и тем не менее необходимо заняться своим здоровьем. Отдых и понимание ваших проблем вы найдете в кругу семьи. Попытайтесь использовать ситуацию 8 — 12 для улучшения своего финансового положения. 13 — 17 ваше ощущение реальности притуплено: не решайте сгоряча! Активность пойдет вам на пользу 1—4, 8, 12, 22, 25, 26, 28. Благоразумия потребуют 6, 7, 10, 13—17, 19, 24, 30.

ДЕВА (24.8—23.9).

Для вас ноябрь характерен большим объемом информации. Вероятны многие разъезды, встречи, командировки. Дети настойчиво требуют свободы и самостоятельности — разумнее всего держать их на длинном поводке, не вступая в дискуссии, особенно 13—17. Обстоятельства вам благоприятствуют 1, 3, 6, 12, 18, 20, 21, 23—28. Сохраняйте спокойствие 2, 8, 10, 13, 14, 16, 22.

ВЕСЫ (24.9—23.10)

Много домашних, хозяйственных забот — в основном приятных, связанных, например, с крупными покупками. В период 6—16 остро стоит финансовый вопрос, однако возможны неожиданные денежные поступления. Атмосфера в доме самая благоприятная, однако 13—17 уделите побольше внимания старшим членам своей семьи. Строго соблюдайте технику безопасности на рабочем месте. Фортуна к вам благосклонна 1—3, 7, 8, 11, 21, 27, 29. Неувязки возможны 4, 5, 6, 10, 13—16, 20, 28.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

В целом месяц напряженный. Вас занимают проблемы личного плана, также взаимоотношения с ближайшим окружением, включая соседей, родственников, коллег по работе. Возможна перемена места жительства. Зрелого размышления потребует ситуация 6—11. Пять последних дней месяца опасны — есть риск неприятного происшествия. Ловите миг удачи 2, 4, 8, 16, 20, 21, 24, 27. Мобилизуйте все силы на борьбу с трудностями 1, 5—7, 9, 11, 12, 18, 19, 22, 26, 30.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Важное и неотложное дело займет целиком ваше время и потребует значительных расходов. Возможно, оно будет связано со здоровьем (вашим или ближайших родственников). Особенно насыщен период 6—18. С 10 по 25 ваша активность принесет положительные результаты. В сложных ситуациях месяца трудно выделить удачные и неудачные дни.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Ноябрь — месяц роста вашего авторитета, но одновременно встает вопрос о направлении дальнейшего развития. Дельный совет вы можете получить от друзей. Установление и поддержание профессиональных контактов потребует много сил и времени. Наиболее загружен делами период 9—18. Благоприятная ситуация складывается для вас 1, 8, 12, 21, 25, 26, 29. Недоразумения возможны 3, 5, 7, 10, 13, 15, 16, 23, 27.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Производственная нагрузка велика, но и результаты очень неплохи. Вероятна премия. Однако, увлекаясь работой, вы не должны забывать о семейных обязанностях, иначе 8—16 может возникнуть конфликтная ситуация. 23—27 постарайтесь быть особо внимательны в быту и на рабочем месте: возможен несчастный случай. Благоприятные дни 1, 8, 12, 25, 28. Неблагоприятные — 3, 5, 10, 13, 16, 17, 19, 23, 26, 27, 30.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Много дел и забот, высокая творческая активность. Можете рассчитывать на существенную помощь друзей. Вероятна успешная командировка. 13—17 — дни, плотно забитые текучкой. Удача вам сопутствует 1, 2, 8, 12, 21, 25, 26, 28. Может не повезти 3, 5, 7, 10, 13, 16, 20, 23, 27.

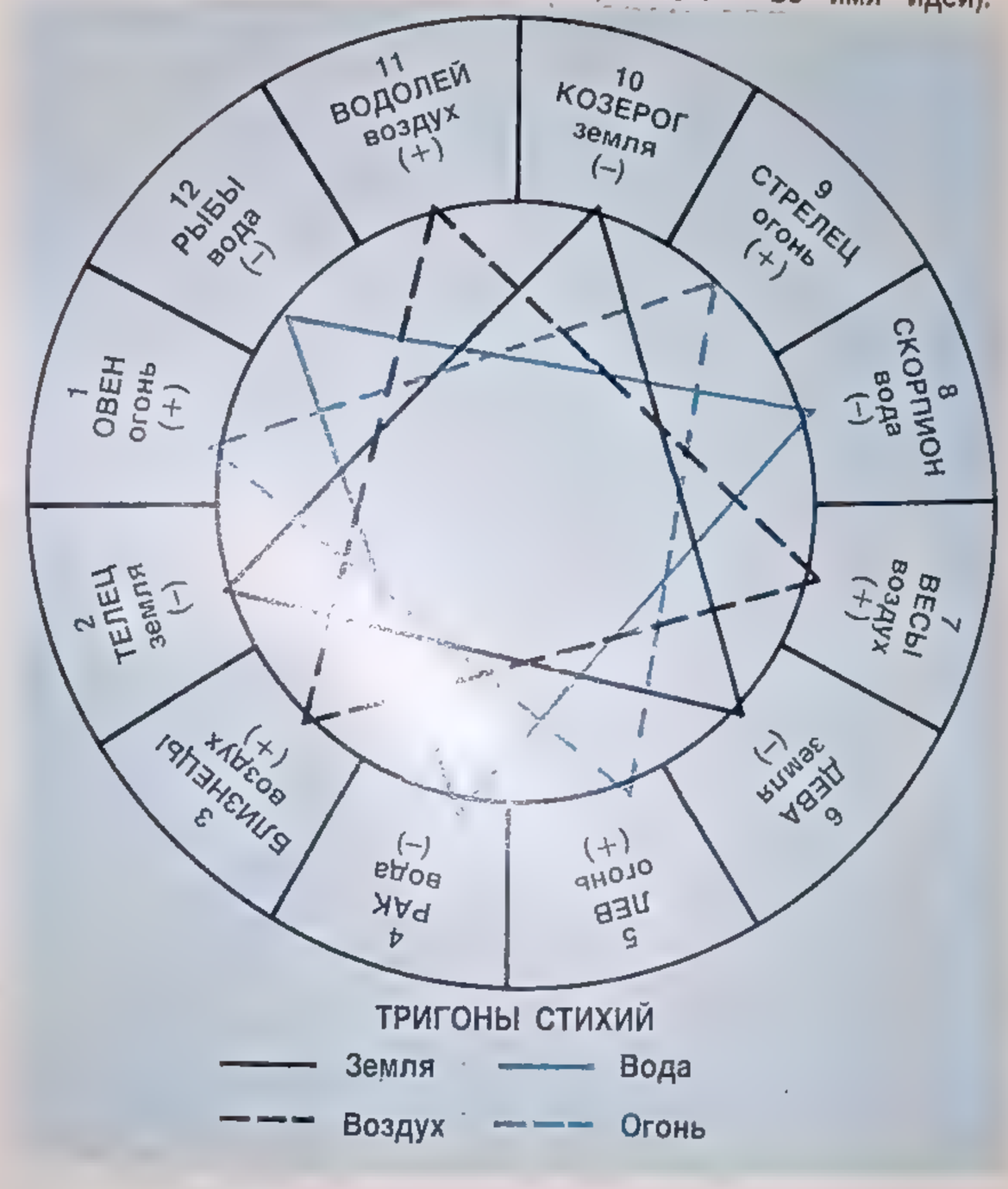
(Окончание. Начало на стр. 20.)

Земли относится консерватизм, стремление продолжать пахать, когда уже все поле вспахано, диктаторские замашки. Практичность Тельца — прирожденная деловитость, проявляющаяся в бережном обращении с деньгами и имуществом, в стремлении к накоплению. Практичность Девы — логическая, проявляющаяся в разумности ведения хозяйства, приспособленности ко всякой тонкой работе, в умной заботе о самом ценном из всех материальных благ — здоровье. Практичность Козерога — информационная, выражающаяся в организации и ведении дел. Разверните дальше сами характеристики знаков Земли, пользуясь самыми широкими аналогиями. Например, земным пейзажам присуща красота. Физически красивы типы знаков Земли — и не только красивы, но и восприимчивы к красоте. Телец — к красоте формы, Дева — к логической красоте, Козерог — к красоте организованной.

ТРИГОН ВОЗДУХА — Близнецы, Весы, Водолей — рассудочный или, по астрологической терминологии, ментальный (от лат. ментум — ум, рассудок, разум). Заметьте: в названиях знаков этого тригона звери не фигурируют — символика астрологии работает очень четко! Родившиеся под этими знаками — большей частью изобретательные, одаренные люди, с гибким интеллектом и хорошей памятью, способные выражать мысли и впечатления через науку и искусства. Действуя в сфере абстракций и размышлений, они получают больше наслаждения от эстетической стороны объекта, нежели от материальной. Люди знаков Воздуха нуждаются в физическом и творческом просторе, для них живителен свежий ветер нововведений. К отрицательным качествам знаков Воздуха относятся непостоянство («нос по ветру»), поверхностность, подражательность, рвачество.

Интеллект проявляется у Близнецов в виде способности собирать и передавать информацию, у Весов — в умении сравнивать, взвешивать мнения и налаживать контакты, у Водолея — в форме интуиции на генеральные идеи во благо всему человечеству. Проанализируйте самостоятельно формы мышления, исследовательские способности, отношение к искусству людей знаков Воздуха — в их развитом и неразвитом типе, используя все, что вы знаете о воздухе.

ТРИГОН ВОДЫ — Рак, Скорпион, Рыбы — эмоционально-интуитивный. Людей этого типа объединяет высокая чувствительность, эмоциональность, они живут сердцем, а не умом, способны на сочувствие и самопожертвование ради других (Рак — ради своих близких, Скорпион — чтобы уничтожить врага любой ценой, Рыбы — во имя идеи).



У них сильная интуиция, связь с людьми подсознательная, телепатическая. Они чутко реагируют на индивидуальные и коллективные биополя, их привлекает все волнующее, таинственное, романтическое, пограничное между светом и тьмой. Они представляют весьма неустойчивый тип нервной системы, переход (критическую зону) между духовным и материальным миром. Как и сама вода, люди этих знаков очень разнообразны по характеру. «Текучие», они проникают в щели чужой души и являются лучшими среди знаков Зодиака консультантами. Но, подобно воде, принимающей форму сосуда, рожденные под знаком Воды (за исключением Скорпиона) легко попадают под чужое влияние — и хорошее, и плохое. В крайних своих отрицательных проявлениях представители тригона Воды обладают чрезмерной впечатлительностью, капризным, очень переменчивым характером, уходят в свой внутренний мир и более других людей склонны к неврозам, если только в них не бьется жилка тригона Земли — ведь чистые типы встречаются редко. (Продумайте, как изменится характер при сочетании в нем тригонов разных стихий.) Закончим, однако, с Водой. Эмоциональность у Рака проявляется в виде глубокого чувства дома (общины, родины) и семьи. У Скорпиона — в стремлении к экстремальным ситуациям. У Рыб — как сопереживание с окружающим миром и склонность к задачам, имеющим решение лишь в бесконечности.

О совместимости тригонов речь пойдет в следующей беседе, а вы на досуге продумайте ее сами: исходя из свойств стихий, оцените их совместимость.

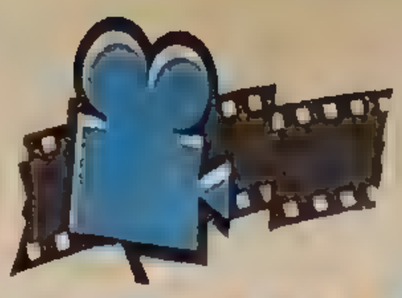
Дорогие читатели!

«Крестьянка» получила уже немало писем от людей, интересующихся нашей астрологической рубрикой. Все одобряют инициативу редакции, только в одном письме (от «Скорпиона») есть упрек в том, что страничка прогнозов «Что показывают космические часы?» прибавляет тревог по поводу будущих (скорее всего нереализующихся) неприятностей: и так в жизни забот хватает. Еще раз подчеркнем, что прогнозы призваны дать лишь ориентировку, помочь получше спланировать предстоящий месяц, предупредить о возможных (но совершенно не обязательных!) осложнениях. Может быть, особо чувствительным людям и вправду лучше их не читать?

Каждое третье письмо содержит просьбу составить личный гороскоп. Увы, пока это неосуществимо. Вычисления «вручную», а главное — трактовка только одной натальной карты потребуют недели рабочего времени.

Многие читатели просят указать литературу по астрологии. В СССР книги по астрологии не издавались. Критика есть: Г. А. Гурев. История одного заблуждения. Астрология перед судом науки. «Наука», Л., 1970. Кооперативом «Банк» издан сборник «Гороскопы» (Составитель Т. П. Кузнецова). Изд. ДОСААФ, М., 1989. Пользоваться им советуем осторожно: слишком категорические суждения. Следите за периодикой: кроме «Крестьянки», астрологические материалы начал публиковать журнал «Наука и религия». Вышла также брошюра общества «Знание» в серии «Твое здоровье».

КРИК В ТЕМНОТЕ, ИЛИ ГЛА



Было было такое желание — прочитать, нарушить уже сложившуюся в «Крестьянке» традицию — знакомить читателя с фестивальными картинами. Я спросил себя: XVI Московский международный кинофестиваль уныл? И ответил: уныл. Неталантлив? Увы. Так что же, ничем нынешние картины не отличаются от середняка прошлых лет? Постой, не спеши отвечать... Ведь насторожила тебя героиня американца Вуди Аллена «Другая женщина», а фильм тоже не из шедевров и тем не менее...

Женщина мается... Мается и, как пряжу, перебирает свою жизнь, такую вроде бы удавшуюся, обеспеченную мужем и домом, и работой, и признанием — и как легко все это может оказаться блефом, мишурой; она, пишущая книги, такая умная, такая рациональная, вдруг начинает прислушиваться к доносящейся из-за стенки через отдушину отопления исповеди совершенно незнакомой женщины, и в исповеди этой одна сплошная тоска, одна неосознанная, вроде бы блажная горечь и ожидание беды. Ну что бы ей, рационалистке, походя не отбросить эти причитания — у нее-то самой все в порядке... Все? В порядке? Боже мой, боже мой, это же не чужой голос, это ее голос, это не другая женщина, это она — стоит только прислушаться, глаза открыть, и распадаются осколками, как разбитое зеркало, и уют, и обеспеченность жизни.

И снова скучные драмы и несмешные комедии, и боевики, и лазурные берега. Но мелькнула улыбка героини из фильма Кеннета Рассела «Радуга», но не отпускают остекленевшие глаза гитлерюгендовки из «Триумфа воли», но продолжается отсчет утопленников в странной английской комедии, и не смолкает крик в темноте...

Женщины... Они были открытием фестиваля. Сегодняшние женщины мира, которых то с недоумением, то с пренебрежением к их непонятливой блажи, то с презрением и враждой, то с затаенной жаждой спасения рассматривает современный кинематограф...

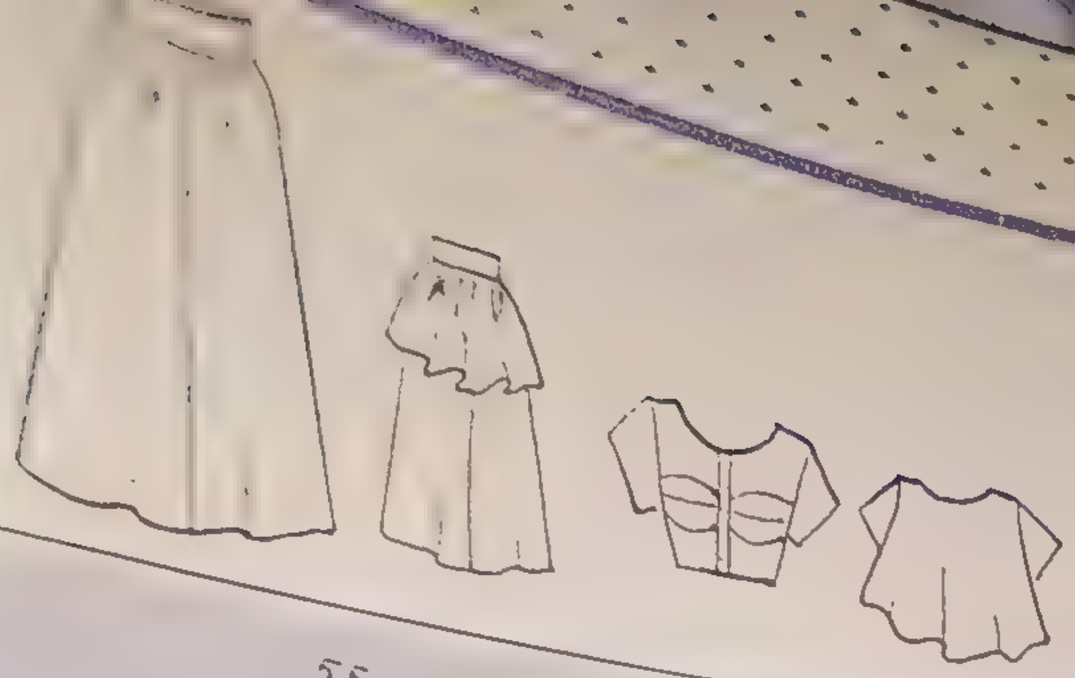
Когда на наши экраны выйдет американский конкурсный фильм «Случайный турист», никакого бума вокруг него не будет. Милый, скажут, в меру мелодраматичный, симпатичный, профессиональный и не более того — все верно, все так. Есть герой — такой, знаете ли, американский зануда, которому ничего уже в мире неинтересно. Он сочиняет справочники, где подробно описывает, в какие ситуации может попасть случайный турист и как на это надо реагировать. Чтобы, значит, комфорта не потерять. Чтобы соорудить вокруг себя капсулу, невидимую, но тем не менее явную, и в ней передвигаться по миру, принципиально ничего ненужного не замечая. Он и сам живет в такой капсуле, и ему это, откровенно говоря, нравится. Катастрофа произошла еще до событий, с которых начинается фильм. Ворвавшийся в кафе террорист, открыв пальбу, убивает сына нашего героя, 12-летнего мальчика... Рушится дом. Находясь на грани нервного срыва, Сара предлагает мужу разойтись: ей надо обдумать, как надо жить в мире, где уже никогда не будет их мальчика. И, разумеется, появляется другая женщина — Мюриель. (За эту роль Джина Девис получила «Оскара» — самую престижную кинопремию.) Герой будет метаться между двух женщин, пока не поймет, что Мюриель ему дороже, но не в этом дело. Дело как раз в самих женщинах. Ну, кто осудит жену! Кто посмеет? Она, а не мы, потеряла сына, она, а не мы, не может утолить печаль. И меньше всего упрекнуть ее может Мюриель, у нее как раз сын есть, а мужа нет, а сыну, как считает Мюриель, нужен отец, так что, сами понимаете, вот и расклад: безутешная мать и молодая, жадная охотница, хищница... И все не так. И фильм течет по одному руслу, а эти две женщины как бы отрываются от него и ведут свой, очень глухой, невнятный еще, диалог.

Никто из нас не упрекнет жену, никто; но есть нечто, имеющее право на этот упрек, и это нечто — жизнь. Сара в горе своем поддалась распаду, смерть поразила ее, и она не нашла сил предотвратить другой катастрофы, крушения другого живого существа: дома. А Мюриель — вся, до кончиков ногтей — жизнь. И желание найти сыну отца — это же не от эгоизма — тоже от жизни. Она любит его, и ей кажется, что и весь мир должен любить его, как же не любить, когда он такой живой и умный, и красивый. Женщина с ребенком всегда ищет в мужчине не только мужа, но и отца. Осуждать ее? Да ведь это глупо. И подло к тому же. А делает ли она это сознательно или нет — уже другой вопрос, и вовсе к тому же не интересный. Интересно другое: во имя чего она это делает? Ответ ясен: во имя жизни. И значит, она права, тысячу раз права. И даже в самых крайних случаях — во время войны, оккупации, голода,— когда она идет на крайнее, все равно права; это может стать ее трагедией, но не виной: жизнь не бывает виновна...

Пожалуй, всего этого и не было заложено сознательно в сценарии и фильме, но ведь роли играют живые люди, и они вносят себя в роли, втискивают себя, если роль не поддается, и тогда получают «Оскаров», даже если мужская часть жюри и не до конца понимает, что же они увидели, что они наградили.

Другая высшая награда в этом году — не у нас, правда, а в Канне, за лучшее исполнение женской роли — вручена, безусловно, лучшей сейчас актрисе мирового кино американке Мерил Стрип (возможно, вы ее видели в фильмах «Крамер против Крамера» и «Женщина французского лейтенанта») за роль в австралийском фильме «Крик в темноте». Во время пикника дикая собака динго утащила ребенка, но в преднамеренном

Шьем, вяжем, вышиваем

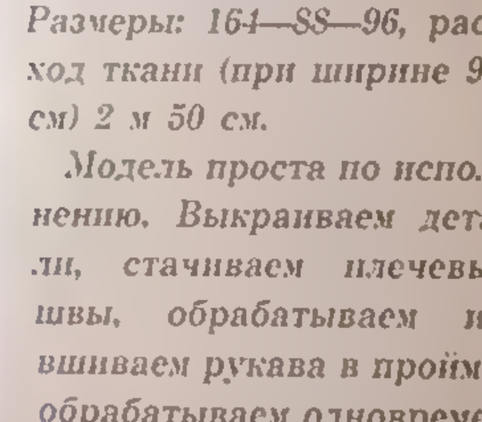


подшиваем и втачиваем ее в боковые швы юбки, одновременно обрабатывая внутренние карманы.

Верхние срезы юбки и кокетки приборируем и притачиваем пояс с учетом запаса в 4 сантиметра для застежки. Подшиваем низ, обметываем петли и пришиваем пуговицы.

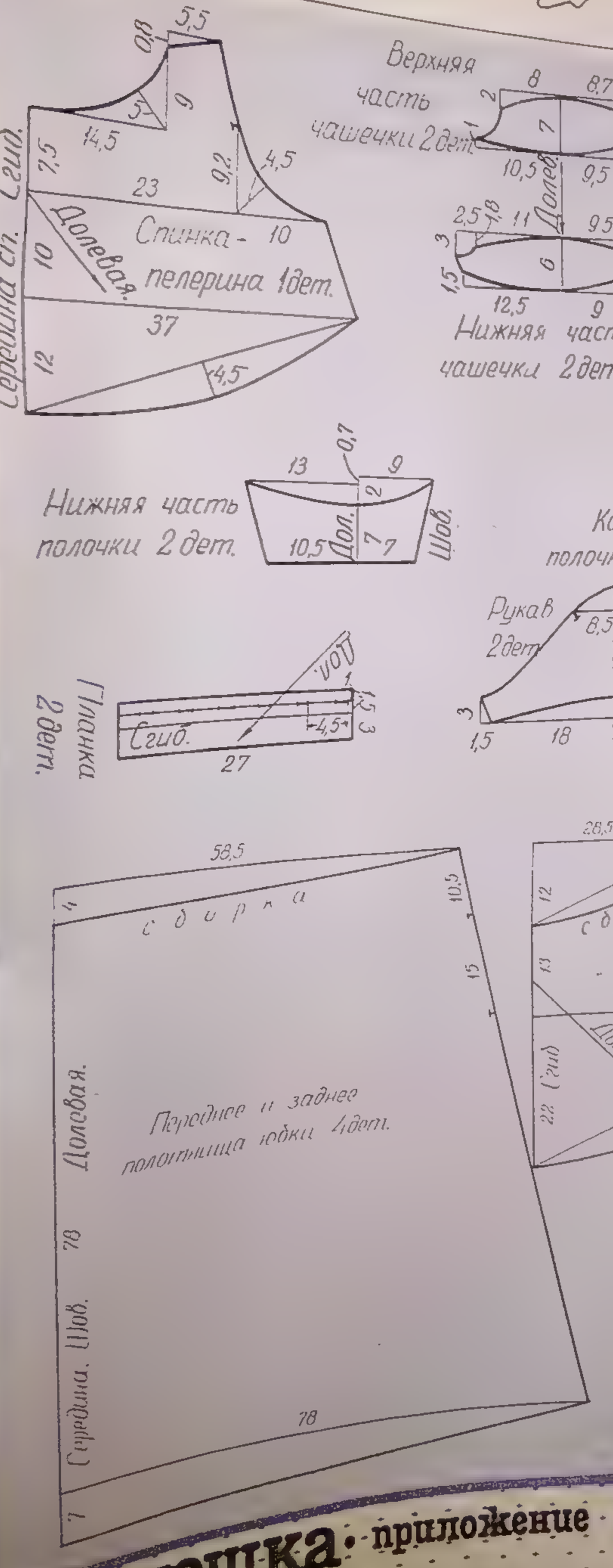
Сконструировала эти модели Анли КУМПАС.

И СНОВА — «ЛЕТЯЩАЯ» СПИНКА



Она придает современный вид универсальному жакету свободного кроя с рубашечными рукавами. Размеры: 164—88—96, расход ткани (при ширине 90 см) 2 м 50 см.

Модель проста по исполнению. Выкраиваем детали, стачиваем плечевые швы, обрабатываем их, вшиваем рукава в проймы, обрабатываем одновременно боковые швы и швы рукавов. Горловину по спинке и края бортов отделываем обтачкой и отстрачиваем на расстоянии 1 см от края. Подшиваем низ, рукава, утюжим жакет и вставляем подплечники.



Рукодельница · приложение к журналу · Крестьянка ·

Шьем, вяжем, вышиваем

Готово? Остается добавить, что жакет можно выполнить из любой ткани и носить не только летом, но и зимой, и в межсезонье.

Конструктор — Вильма РАХУОЯ.

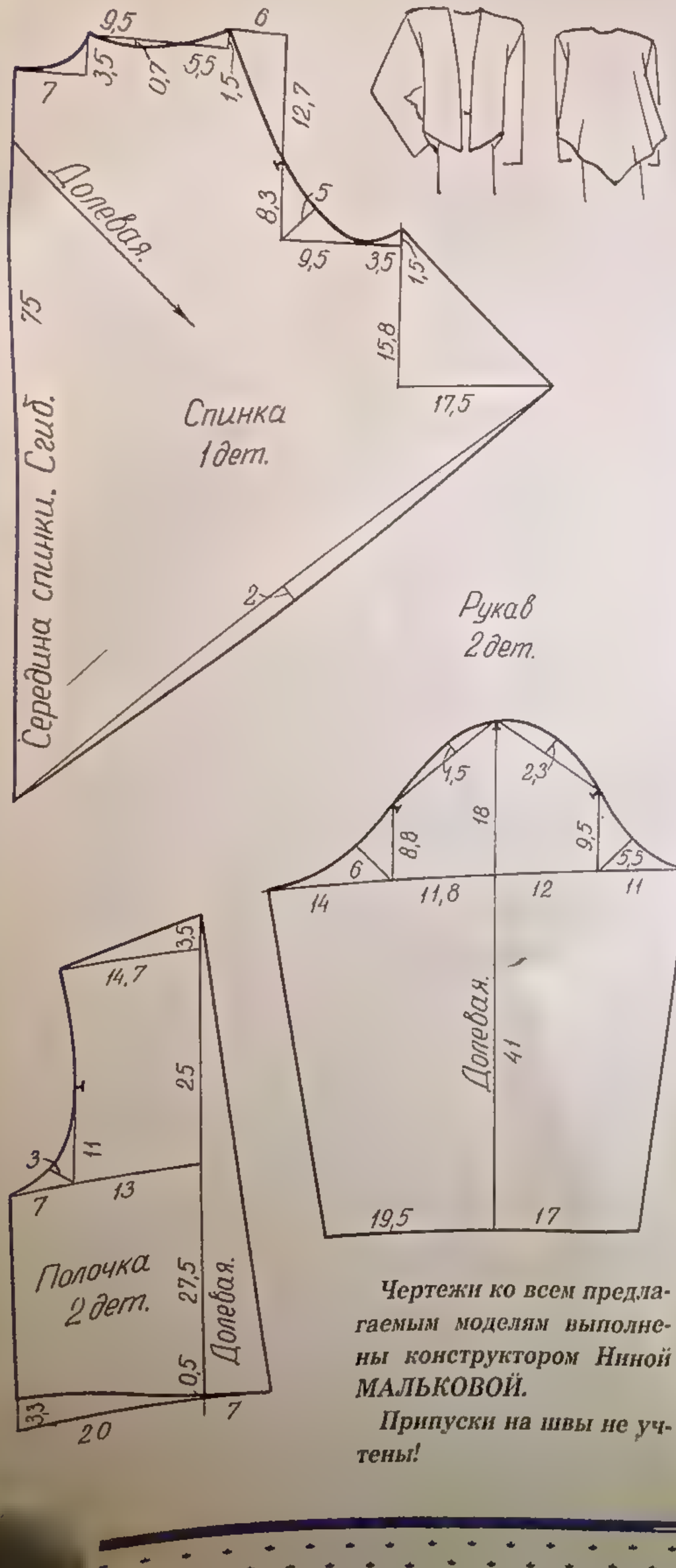
САМЫМ ЮНЫМ И СТРОЙНЫМ...

...можно в жаркий летний день надеть шорты — удобно, легко, красиво! Наша выкройка рассчитана на размеры 170—88—96, ткани потребуется 1 м 50 см при ширине полотна 80 см.

Начинаем с внутренних карманов с отрезными бочками, затем обрабатываем боковые швы, за ними — шаговые, притачиваем пояс, прокладываем по нему 2—3 строчки, продергиваем в образовавшиеся кулиски резинки (по 63 см длиной каждая).

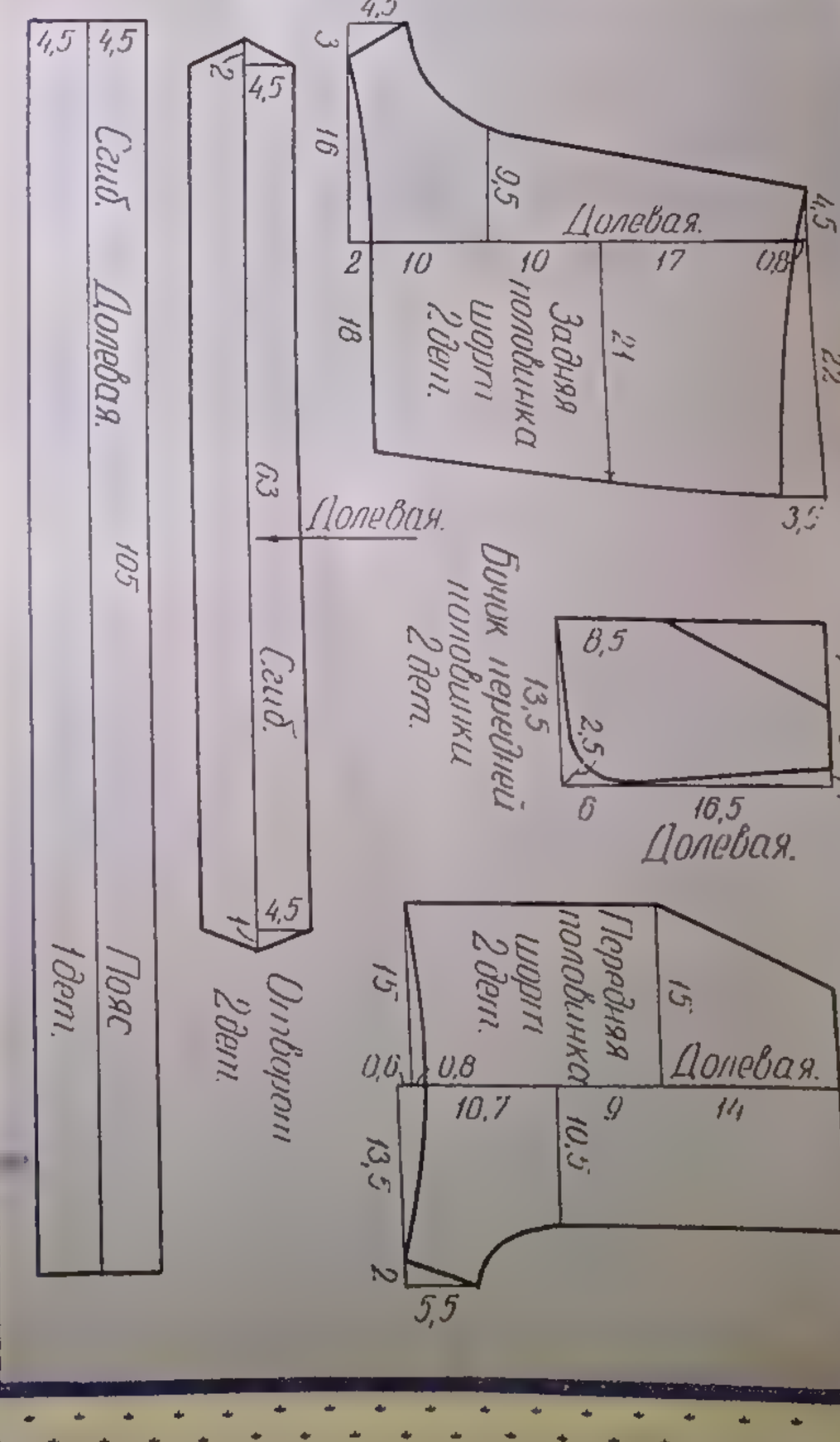
Отвороты отдельно стачиваем по узким сторонам, образуя из каждого кольцо. Кольцо складываем пополам лицевой стороной наружу и притачиваем к низу с изнаночной стороны, совмещая все срезы. Шов обметываем, перегибаем отвороты на лицевую сторону шорт и приутюживаем.

Модель сконструировала Хелен ОТС.



Чертежи ко всем предлагаемым моделям выполнены конструктором Ниной МАЛЬКОВОЙ.

Припуски на швы не учтены!



вину, выворачиваем наизнанку, прокладываем по лицевой стороне отделочную строчку.

Нижнюю часть кармана (вместе с мешковиной) соединяем с верхней и стачиваем, шов заметываем зигзагообразной строчкой.

● В передней части верхнего шва обрабатываем застежку-«молнию».

● Застрачиваем вытачки на задних половинках брюк по намеченным линиям, сводя строчку к концу вытачки на нет. При этом деталь складываем лицевой стороной внутрь по средней линии.

● Стачиваем шаговые срезы по передним половинкам брюк, затем, совмещая их, стачиваем и средние со стороны левой половинки.

● Дело за поясом. Обрабатываем концы, выворачиваем на лицевую сторону, концы выправляем. На изнанку брюк накладываем обработанный пояс внутренней частью вниз, притачиваем. Пояс отвертываем, шов отгибаем в сторону пояса и заутюживаем. Срез наружной части пояса подгибаем внутрь на 0,5 см и настрачиваем по верхнему срезу брюк на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. При этом с изнанки строчка должна проходить по основным деталям брюк.

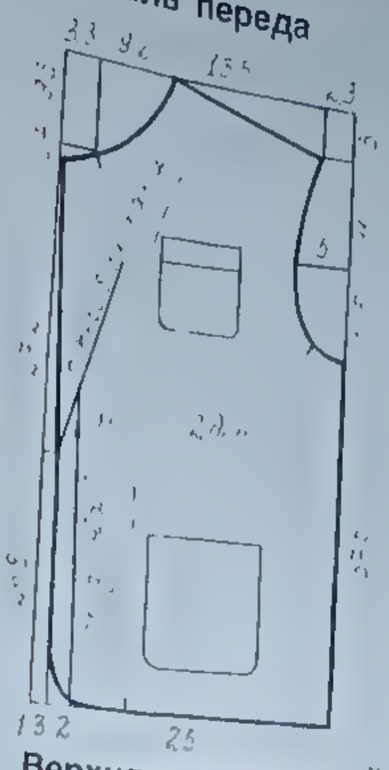
● Осталось самое легкое — обработать низ брюк. Срезы уравниваем, перегибаем наизнанку по намеченным линиям, еще раз подгибаем внутрь и подшиваем потайными стежками, а затем на стачной машине, делая по низу декоративную строчку. Если материала достаточно, подгибку низа сделайте на 5—7 см больше — излишек ткани пригодится, если брюки понадобится удлинить.

Теперь дайте простор фантазии и подумайте об отделке костюма! Напоминаю, что все детали даны без припусков на швы.

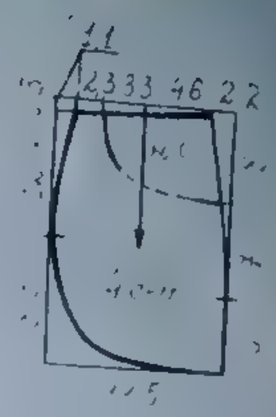
Татьяна АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

Хозяюшка

Деталь переда



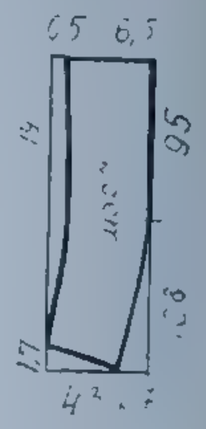
Деталь спинки



Деталь мешковины кармана

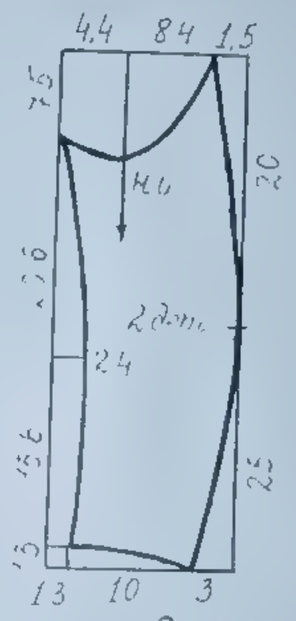
Верхняя половина рукава

Нижняя половина рукава

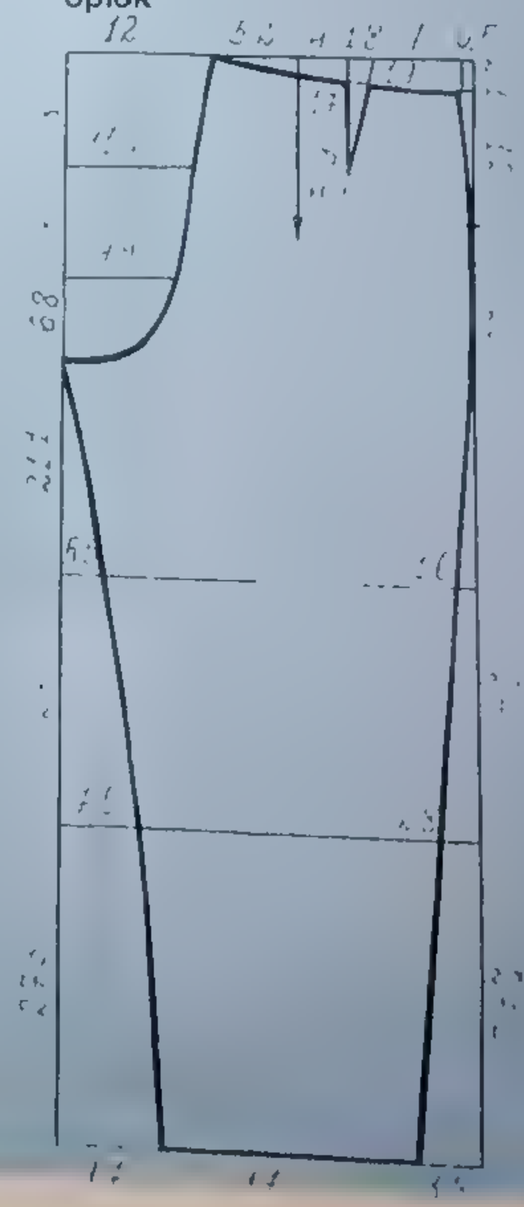


Деталь воротника

Передняя половинка брюк



Задняя половинка брюк



Шьем, вяжем, вышиваем...

НА ЗАВИСТЬ ВСЕМ ПРОХОЖИМ

Свяжите ансамбль, какой вы видите на снимке на 1-й странице «Хозяюшки», и пройдите в нем по улице. Найдется ли женщина, которая не повернется вам вслед? О мужчинах из скромности умолчим...

Справится с этой работой даже тот, кто впервые взял в руки крючок. И шерсть покупать не придется: в дело будут пущены все остатки клубочков, какие только наидутся в доме. Чем они «разношерстнее», тем лучше — сгодится и шерстяная пряжа, и синтетическая, хлопчатобумажная нить, даже кусочки... веревочки! Следите только, чтобы толщина их была примерно одинаковой.

На пальто 48—50-го размера понадобится 1200 граммов ниток, на юбку — 600 граммов. Количество ниток приблизительно, поскольку пальто и юбку можно сделать длиннее или короче.

Комплект связан крючком, основной рисунок — столбики без накида. Можно использовать и другие варианты вязки. Например, прокалывать крючок не в косичку предыдущего ряда, а на 1—3 ряда ниже — получатся вытянутые столбики. Или провязывать по три столбика в каждую косичку на 2—3 ряда ниже — получится треугольник из вытянутых столбиков. Затем несколько столбиков без накида, и снова 3 столбика в одну косичку. Подобных вариантов может быть много — все, что подскажут ваш вкус и фантазия. Примерные образцы вязки показаны на схеме. Кружочком обозначены столбики без накида, овалом — столбики без накида с основанием на 1—3 ряда ниже.

Цвета сочетаются произвольно. Следите, чтобы на спинке и полочках цветные полосы чередовались в одинаковом порядке. Сначала провяжите 2—4 холодных тона, затем 2—4 теплых. Например: белый, серый, синий, черный, затем желтый, коричневый, зеленый, розовый, красный. Потом весь фрагмент повторяется.

Вязание начинаем от плеча полочки — так легче определять необходимую длину. Количество петель и номер крючка зависят от толщины пряжи.

Вяжем крючком цепочку, равную длине плеча. Сразу начинаем вывязывать рисунок. Со стороны проймы вяжем ровно, со стороны ворота прибавляйте по 1 столбику через каждые 1—1,5 см — в зависимости от толщины ниток. Следите, чтобы в рядах, где нет прибавлений, количество столбиков было одинаковым. Делайте прибавки, пока полочка не достигнет нужной ширины. Далее вяжите по прямой. Провязав 55 см от плеча, сделайте прорезь для кармана. Для этого вместо столбиков без накида свяжите цепочку, равную длине кармана. Затем продолжайте вязать столбиками. В следующем ряду на каждой петле цепочки свяжите столбики без накида — карман готов. Чуть ниже таким же способом сделайте петлю для пуговицы. Затем вяжите ровно до конца. Вторая полочка вяжется в зеркальном отражении.

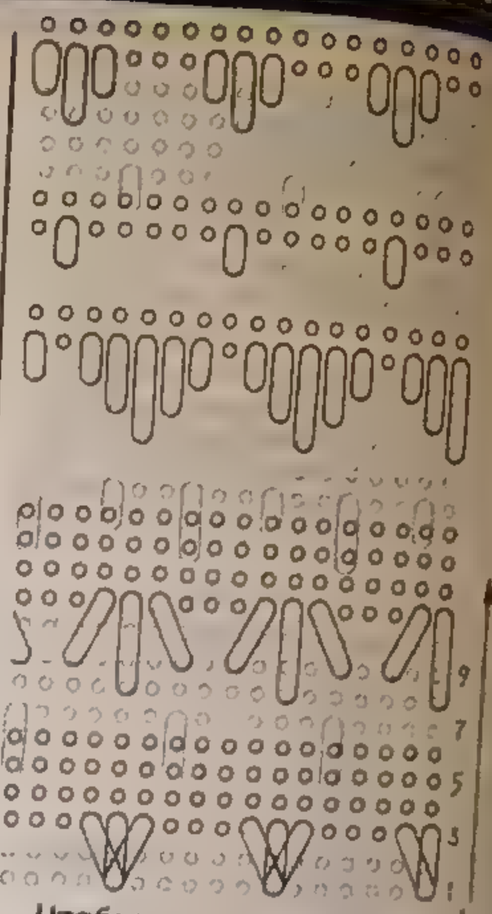
Для спинки по плечам правой и левой полочек провяжите 3 см, затем в конце лицевого ряда левой полочки свяжите цепочку, равную 14 см, соедините ее с правой полочкой. Далее вяжите ровно до конца спинки.

Для рукава свяжите цепочку, равную 80 см, и вяжите рисунком, делая убавки через каждые 2 см. Провязав 42 см, стяните рукав для манжеты — в одном ряду провяжите столбики, пропуская каждую вторую косичку предыдущего ряда,— количество столбиков уменьшится вдвое. Далее вяжите по прямой 5 см. Если окантовка бортов и горловины будет однотонной, вяжите манжету тем же цветом. Готовый рукав вшейте в открытую пройму. У головки рукава можно сделать небольшую посадку.

На спицах чулочной вязкой свяжите подзор для кармана — часть, которую видно, когда карман открыт. Остальные детали кармана сделайте из мешковины. Готовый карман подшейте к прорези.

Сшейте боковые швы и швы рукавов. Пальто обвяжите по бортам и горловине столбиками без накида. Ширина окантовки 4—5 см. Не забудьте вывязать с правой стороны петли для пуговиц. Пришиваем пуговицы и подплечики «реглан».

Юбка вяжется тем же рисунком, что и пальто. Свяжите цепочку, равную окружности талии плюс 4 см. Замкните цепочку и далее вяжите по кругу. Для прибавок по линии бедер разделите окружность на 6 равных частей. Отметьте через равные промежутки по 2 петли. Провязав от талии 4 см, сделайте первую прибавку — два столбика в одну косичку предыдущего ряда до и после двух петель. Таким образом, за один ряд прибавляется 12 столбиков. Вторую прибавку делают еще через 4 см, но, если бедра широкие, можно делать и третью. Если шерсть толстая, а бедра не слишком широкие, делают две прибавки, и только с одной стороны, прибавляя по 6 столбиков за ряд.



Чтобы получилась прямая юбка, после бедер прибавлений делать не надо. Если хотите получить небольшой клеш, прибавляйте по 12 столбиков каждые 20 см. Длина произвольная — сколько хватит ниток.

Когда юбка связана, по окружности талии наберите на спицы петли. Провяжите чулочной вязкой 5—6 см, петли закройте. Полотно подшейте. Внутрь, раздвигая петли английской булавкой, вставьте резинку.

Комплект готов. В прохладный летний день и осенний вечер он станет просто незаменим.

О. ВАССЕРДАМ,
преподаватель курсов вязания

ДОКОВОДСТВО

Кладовушка

ПРОСТ ПИРОЖОК, ДА НАЧИНКА ХОРОША!

Когда и поесть овощей да фруктов вволюшку, как не осенью! У заботливой хозяйки витаминов сейчас хватает всем: и детишкам, и взрослым, и гостей попотчевать, и на зиму приготовить. А кто овощи готовить не любит или не умеет — почитайте, советую, «Крестьянку» с № 9 за прошлый год, когда начали мы печатать читательские рецепты семейных овощных блюд.

А все-таки попеняю: все больше салаты присылали да закуски. А знаете, какие вкусные пироги можно приготовить с картошкой, морковкой, свеклой, не говоря уж о начинке из фруктов и ягод! Ну вот хотя бы ПИРОГИ С КАРТОШКОЙ. Многие, наверное, скажут — и что же тут особенного, и мы такие печем! А вдруг да не такие?

Тесто готовим, как обычно, лучше, конечно, на дрожжах, но если их нет — обойдемся, заменим содой, погашенной уксусом, или раствором лимонной кислоты. Картофель отвариваем, пропускаем через мясорубку. Добавляем соль по вкусу, немного масла, яйцо для связки. Хорошо перемешиваем. Кладем отдельно обжаренный на сковороде до золотистого цвета репчатый лук — побольше, вкуснее будет. А также, если печете летом,— тоже слегка обжаренный в масле нарезанный зеленый лук, измельченный укроп, можно кинуть и немного петрушки. Когда разровняете начинку по тесту, хорошо бы еще сверху ее полить растопленным маслом или маргарином. Теперь накрывайте верхним пластом теста и — в духовку, пока корочка не зарумянится.

А бабушка моя пекла знаменитые ПИРОГИ С МОРКОВЬЮ.

Растворяем половину палочки дрожжей в половине стакана теплой воды или молока, даем подойти, добавляем немного муки, замешиваем опару. Пусть подымается. А мы тем временем высыпаем на доску остальную муку, делаем вверху углубление, выпускаем в него яйцо или два, вливаем довольно горячую воду и замешиваем не слишком крутое тесто. Растираем его руками на доске, пока не станет отставать от доски и от рук, тогда прибавляем сахару и соли, продолжая вымешивать, пока тесто не станет совсем гладким. Тут и опара подошла — кладем ее в подготовленное тесто, добавляем размятое масло или маргарин, хорошо вымешиваем.

Бабушка, бывало, после этого клала тесто в глиняный горшок, укрывала чистым полотенцем и оставляла так до следующего дня, чтобы подошло получше. Но мне все некогда, я ставлю квашню, а сама все поглядываю: подниматься стало — обомну, потом еще раз-другой... Готово! На два с половиной тонких стакана муки — полпалочки дрожжей, 200 г масла или маргарина, столько же сахара, 1—2 яйца, соль по вкусу, воды и молока — сколько потребуется. Такое тесто, кстати сказать, для любой начинки подходит!

А морковь готовим так: моем, хорошо чистим, отвариваем в соленой воде, мелко рубим — через мясорубку лучше не пропускать, она получится водянистой. Добавляем масло или маргарин, солим. Можно положить рубленые крутые яйца.

Со СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ пироги каждая хозяйка умеет делать, вот только, может быть, не все знают, что изрубленную капусту,

прежде чем тушить, нужно обдать кипятком, а затем — холодной водой, после отжать руками и — на сковороду с жиром. Тогда капуста при выпечке не потемнеет, останется беленькой, хрусткой.

Когда печете ПИРОГ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, хорошо добавить в нее хоть немного грибов, на килограмм капусты — граммов 50 сушеных, лучше всего, конечно, белых. Если их заранее замочить в молоке, грибы набухнут, увеличатся в объеме втрое, по вкусу будут как свежие! Отварим их, а потом обжарим на сковороде, отдельно обжарим лук репчатый и тоже отдельно — капусту (если очень кислая — придется промыть и ошпарить кипятком), все перемешиваем, добавляем соль и перец.

А пекли вы ПИРОГИ С КАШЕЙ? Самые вкусные, конечно, с гречневой. Варим крутую кашу, добавляем обжаренный

в масле репчатый лук, немного масла или жира. Бабушка еще клала в такую начинку растопленное сало со шкварками, только кашу тогда нужно хорошо перемешать в миске, чтобы все шкварки не оказались в одном месте.

Вместо шкварок можно взять 5—6 сушеных грибов, отварить их до мягкости, вынуть из бульона, порубить и обжарить с луком. А на грибном отваре сварить гречневую кашу, тоже крутую, смешать ее с грибами и луком, начинить пирог и выпекать с час в среднем жару.

Своеобразный вкус и у пирогов с пшенной кашей. Варим из стакана пшена рассыпчатую кашу, добавляем 2—3 столовые ложки сахара и соли по вкусу, 2 ложки масла. В такую начинку хорошо добавить изюм. А можно начинить пироги крутой пшенной кашей, перемешанной с натертой на крупной терке и слегка обжаренной на сковороде в масле морковью.

«Классическая» начинка для дрожжевых пирогов — отварной рис. Его можно сдобрить обжаренным зеленым луком, или обжаренными грибами, или перемешать с рублеными крутыми яйцами, или с протертым творогом, или с нарезанными на дольки яблоками...

Вот уж, кстати, раз речь зашла о яблоках: самые обычные ПИРОГИ С ЯБЛОКАМИ я теперь стала делать по-новому. Дело в том, что всегда у меня с ними хлопот было много. Хочется яблок побольше положить, чтобы вкуснее пирог был, но как ни защипывай края, а сок вытекает, хоть плачь! Пробовала яблоки сначала потушить с сахаром, а потом в пирог класть — лучше стало получаться, а вкус-то уже не тот, что от свежих... Теперь раскатываю на противень нижний слой теста, намазываю его щедро домашним повидлом или джемом, а сверху укладываю нарезанные дольками свежие яблоки, да стараюсь покрасивее положить, дольками, одна к другой. Сверху чуть присыпаю сахаром. Закрываю «решеткой» из теста и пеку без опасений — и сок не вытечет, и вкус отменный будет, и вид аппетитный.

А у вас есть свои «изобретения» по части начинок? Не устроить ли нам еще один конкурс — «начиночный»? Только договоримся без обид: присылать только собственные, оригинальные рецепты! Такие, каким поделилась с читательницами «Крестьянки» Еликонида Ивановна Южакова из села Южаково Свердловской области: загляните в мартовский номер журнала за этот год, посмотрите, как она печет ПИРОГИ СО СВЕКЛОЙ. Я испекла, попробовала. Вкусно!

Жду ваших писем.
Мария Ивановна.

красота и здоровье

РЕЦЕПТЫ ИВАНКИ

ПРИ БРОНХИТЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Зелеными грецкими орехами (по спелости такими, какие берут для варенья) наполнить емкость, залить доверху водкой. Подержать 40 дней на солнце. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день. Детям давать в день по 1 чайной ложке в теплом чае с медом. Хранить в темном, прохладном месте.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Муку грубого помола (если нет, то обыкновенную) замесить с 1—2 столовыми ложками меда и яблочным уксусом (сколько возьмет), чтобы получилась лепешка. Компресс ставить на ночь и днем держать минимум в течение двух часов. Если есть возможность, то хорошо еще на 2 часа поставить новый в течение дня. Лепешку ставить на чисто вымытое тело, потом накрыть марлей, пергаментом и чем-то теплым укутать. Но это только если нет онкологических заболеваний. В случае онкологии к тому же рецепту добавить семя крапивы (в пропорции с мукой один к одному) и покрыть одной только марлей, укрепив повязку бинтом.

ПРИ МАСТОПАТИИ

Включить в рацион заправленный растительным маслом и соком лимона (или уксусом) салат из морской капусты, тертой отварной свеклы, толченого чеснока, половины стакана молотых ядер грецкого ореха.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Нарезанные курагу и инжир, изюм (предварительно на час замоченный в холодной воде), молотые ядра грецких орехов (все компоненты в пропорции 1:1), 1—2 лимона, порезанных с кожурой, поместить в бутыль или банку и залить медом. Если мед густой, то измельченные продукты надо перемешать с медом предварительно. Употреблять этот вкусный и полезный десерт, полив кефиром.

Молодую нежную крапиву в чистом месте собрать на восходе солнца. Подержать час в холодной воде, порезать, истолочь в деревянной или фарфоровой ступке, соединить с толченым молодым чесноком (количество его определите по вкусу и, главное, по состоянию своего желудка). Добавить нарезанные шпинат, щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, вареные яйца, заправить любым растительным маслом и лимонным соком (или яблочным уксусом).

ПРИ ПЕСКЕ В ПОЧКАХ

1 килограмм свежей петрушки с корнями и один крупный корень сельдерея мелко нарезать, добавить 1 кг натурального пчелиного меда и 1 литр воды; довести до кипения на медленном огне, помешивая. Настаивать три дня. Добавить еще 1 литр воды, снова довести до кипения; процедить, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимать по три столовые ложки перед едой.

ПРИ АСТМЕ

100 г розовых лепестков, 500 г натертой на терке сырой тыквы, 5 листов подорожника, мелко нарезанных, две столовые ложки меда, 1 литр красного сухого вина. Довести до кипения, но не кипятить. Настаивать сутки. Процедить. Пить по столовой ложке пять раз в день.

ПРИ ГНОЙНЫХ РАНАХ, ФУРУНКУЛАХ

К гнойной ране на 2 часа прикладывается свежий (несоленый) домашний сыр. Процедура повторяется два раза в день. При фурункулах повязка с домашним сыром оставляется на ночь.

ПРИ ЭКЗЕМАХ (НАРУЖНОЕ)

200 г плодов шиповника, 100 г сушеной крапивы, зеленую скорлупу двух грецких орехов варить 10 минут в 0,5 литра воды. Настаивать сутки. Процедить. Две столовые ложки настойки смешать со свежим творогом и пчелиным медом (50 г творога на 50 г меда). Полученный бальзам держать на пораженных местах по двадцать минут три раза в день.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА (ЕСЛИ НЕТ ОБОСТРЕНИЯ)

100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, мелко нарезанный лист лопуха. Довести до кипения в 0,5 литра раствора водки и воды (один к одному). Настаивать трое суток. Процедить. Принимать по столовой ложке перед едой.

ПРИ ОТЕКАХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Очистить картофель от кожуры, натереть на терке и держать 20 минут на отечных местах, плотно обмотав сверху мешковиной или другим грубым полотном.

ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

10 лесных желудей и один плод дикого каштана размолоть в порошок, довести до кипения в 0,5 литра красного сухого вина с добавлением 50 г сухой череды и 30 г прополиса. Настаивать сутки в глиняной посуде. Затем добавить 20 г цветочной пыльцы и еще раз довести до кипения. Процеживать не надо. Остудить и принимать, взбалтывая, по столовой ложке 5—6 раз в день.

ОТ МОРЩИН

20 г растертой в ступе цветочной пыльцы, 50 г оливкового масла, 50 г измельченной глины — каолина, 50 г пчелиного меда замесить до кашеобразного состояния, дать отстояться один час. Держать в виде маски на лице по двадцать минут один раз в неделю.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ МУЖСКУЮ ПОТЕНЦИЮ

В медной посуде довести до кипения 0,5 л водки (лучше — виноградной) и 100 г меда. Влить в посуду при закипании 20 г петушиной крови. Снять с огня, перелить в глиняный горшок; добавить натертый на терке неочищенный корень сельдерея и три мелко нарезанных корешка ослиной колючки. Настаивать три дня. Принимать ежедневно по 30 г, смешав с растертым сырым куриным желтком.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Плодами диких каштанов доверху наполнить бутыль или банку, залить водкой, плотно закрыть. Первые 3 дня держать на солнце. Настаивать 40 дней. Втирать настойку в кожу.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

Увидим

греться, а дети — подрасти. И щемит сердце при виде цветущего палисадника, и глаз не отвести от справного дома — ведь, должно быть, так она выглядит, та жизнь, о которой мы тоскуем после горячечных «дискуссий» по поводу происходящего.

В той жизни, о которой мы тоскуем, люди открыты и улыбчивы. Там, наверное, не давятся в очередях за портвейном. Не бьют детей. Не разрушают могил. Не кричат друг другу: «От такого слышу...» Там хорошо лечат, учат, строят, шьют...

Там, наверное, тоже есть горе: люди и болеют, и умирают. Но умирают от старости и болезней, а не от ножевых ран и выстрелов.

Будет ли когда-нибудь у нас эта хорошая жизнь? Ведь столько лет надеемся, так хотим!

Поживем — увидим. А начать можно немедленно, тут тоже тьма вариантов. Заметить, к примеру, что происходит в собственном доме. Не в смысле — кто за какую партию болеет, какая расстановка сил на семейной политической арене, а совсем обыкновенно: что вы друг для друга значите? Чувствуете ли вы свое родство и как подтверждается это чувство?

И, ради Бога, не возмущайтесь такому предложению сразу. Все-таки попробуем подумать: что, кроме разговоров о несносной сегодняшней жизни, требуется от нас для жизни завтрашней?

Законы, которые

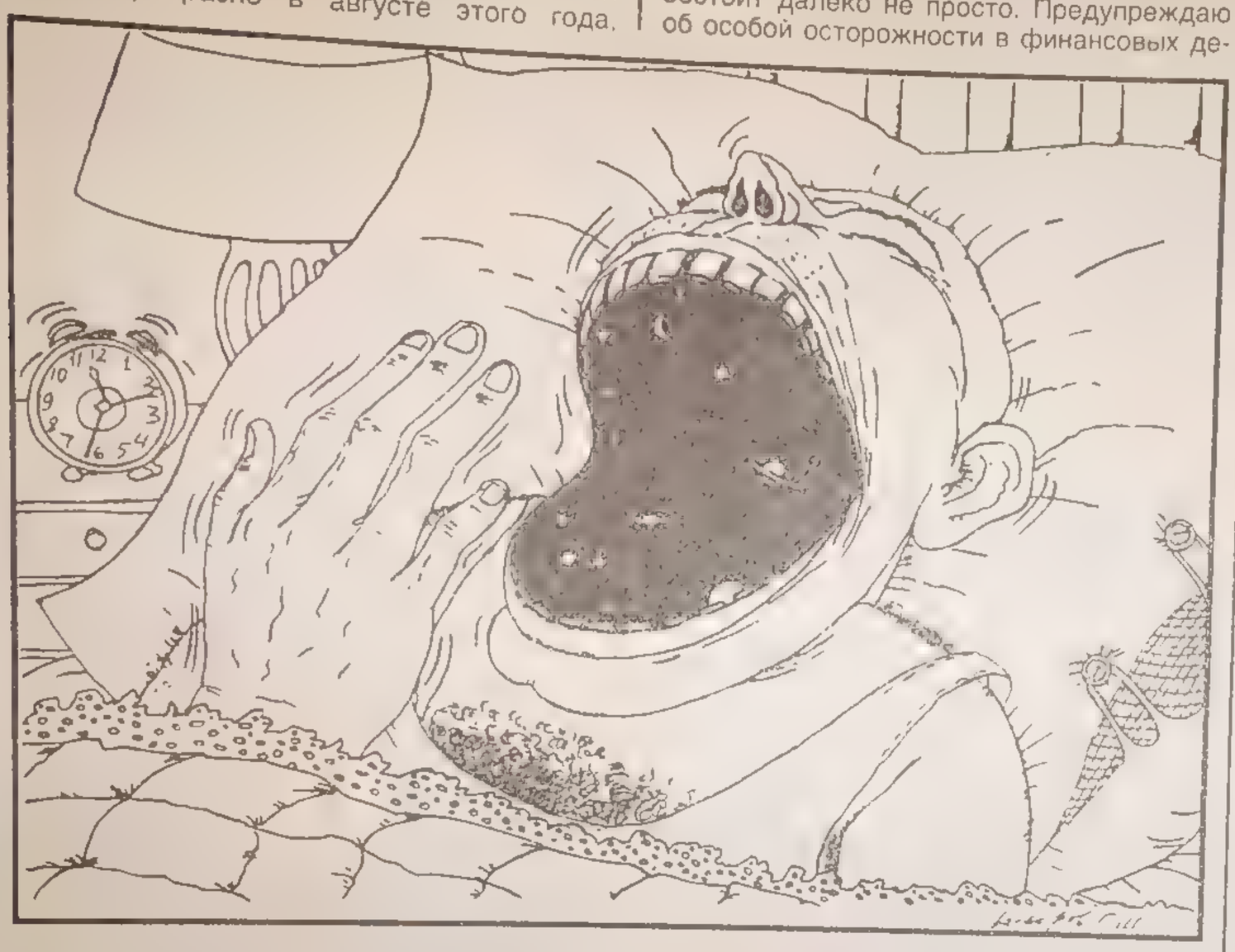
РАЗМЕР КОМПЕНСАЦИЙ, ПЕНСИЙ И ПОСОБИЙ СЕМЬЯМ, УРОВНЕ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ

Типы семей	размер пенсий и пособий, выплачиваемых на детей (без учета компенсаций)	Компенсации: размер компенсаций, выплачиваемых на пенсии и пособия на детей	Компенсации: размер компенсационных выплат на детей, не получающих пособий, пенсий и стипендий (при совокупном душевом доходе не свыше 280 рублей в месяц)	Компенсации: размер компенсационных выплат на товары детского ассортимента (при совокупном душевом доходе не свыше 280 рублей в месяц)	Компенсации: размер компенсаций родителям: матери	Компенсации: размер компенсаций родителям: отцу	Сумма компенсаций, пособий и пенсий на семью: всего	Сумма компенсаций, пособий и пенсий на семью: в среднем на 1 члена семьи
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Полная семья с 1 ребенком:								
а) возраст ребенка до 1,5 лет (мать находится в отпуске по уходу за ребенком);	70[1]	40	—	16,67	60	60	246,67	82,22
б) возраст ребенка от 1,5 до 3 лет (мать находится в отпуске по уходу за ребенком);	35[2]	45	—	16,67	—	60	156,67	52,22
в) возраст ребенка от 3 до 6 лет (мать работает);	35[2]	45	—	16,67	60	60	216,67	72,22
г) возраст ребенка от 6 до 13 лет (мать работает).	—	—	40	20	60	60	180	60,00
2. Полная семья с двумя детьми:								
а) одному ребенку до 1,5 лет, а другому 3 года (мать в отпуске по уходу);	70[1] + 35[2]	40 + 45	—	16,67 × 2	60	60	343,34	85,35
б) одному ребенку 3 года, а другому 6 лет (мать работает);	+ 35[2]	45	40	16,67 + 20	60	60	276,67	69,17
в) одному ребенку 12, а другому 15 лет (мать работает).	—	—	40 + 40	20 + 23,33	60	60	243,33	60,83
3. Полная семья с тремя детьми:								
а) одному ребенку 1 год, другому — 2 года, третьему — 3,5 года (мать в отпуске по уходу);	70[1] + 35[2] + 35[2]	40 + 45 + 45	—	16,67 × 3	60	60	440,01	88,0
б) одному ребенку 2 года, другому — 4 года, третьему — 6 лет (мать в отпуске по уходу);	35[2] + 35[2]	45 + 45	40	16,67 × 2 + 20	—	60	313,37	62,67
в) одному ребенку 10 лет, другому — 12 лет, третьему — 15 лет (мать работает).	—	—	40 + 40 + 40	20 + 20 + 23,33	60	60	303,33	60,67
4. Полная семья с 5 детьми и матерью-домохозяйкой: 1-й ребенок — 1 год; 2-й ребенок — 2 года; 3-й ребенок — 4 года; 4-й ребенок — 5 лет; 5-й ребенок — 7 лет.	35[1] + 35[2] + + 35[2] + 35[2]	45 + 45 + + 45 + 45	40	16,67 × 4 + 20	—	60	506,68	72,38
5. Семья одинокой матери с 1 ребенком: а) ребенку 1 год (мать в отпуске);	70[1] + 35[3]	40 + 45	—	16,67	60	—	266,67	133,34

...от которого может закружиться голова. Но будьте предельно осторожны: что так заманчиво в декабре, может оказаться достаточно драматичным в январе следующего года. И последнее: следите за сосудами, желудком и почками. Соблюдайте диету и пейте травы.

— Так, Весы получили полное руководство к действию. Наверное, того же хочет и СКОРПИОН...

— Скорпиону не занимать силы воли и чистоты. И если он будет честен, то с марта получит невидимую поддержку во всех своих делах. Если же нет, то болезнь и хандра обрушатся на него лавиной. Помните об этом. Скорпиона ожидают глобальные перемены: дальние дороги, новые планы и неожиданные перспективы. Хочу предупредить, что роман, начавшийся столь прекрасно в августе этого года,



очень некрасиво закончится в феврале следующего. Очень благоприятен для Скорпиона будет сентябрь: реализация планов, прекрасные отношения с друзьями и родственниками. Хотя останутся некоторые проблемы дома, родителей. Но начиная с октября — ноября останутся позади и эти сложности. Ждет Скорпиона и финансовая удача. Творческие планы, если не все претворятся в жизнь в этом году, то в следующем реализуются полностью.

— Чего нужно бояться?

— Скорпиону нужно беречь горло и проверять кровь. В июне нужно бояться насилия. Кроме того, в этом же месяце есть угроза заболеть: лихорадка, спазмы сосудов, не исключена операция в половой сфере. Поэтому советую показаться врачу.

— Таким советом никто, конечно, пренебрегать не станет. Посмотрим, как сложится год у СТРЕЛЬЦА?

— Казалось бы, все хорошо. Все удается: новая работа, поездки, любовь. Но до конца весны Стрельца преследуют наговоры, сплетни, слухи. Из-за этого подавленное состояние. Но не надо проявлять раздражения, и тогда уже февраль будет очень хорошим для вас временем. С марта положение начнет еще больше по-хорошему стабилизироваться. Июнь даст широкое поле деятельности. Август же внесет в вашу жизнь какой-то новый поворот. Помните, что осенью могут возникнуть семейные проблемы. Будьте внимательны и к домашним, и к сослуживцам. Если вы начальник, старайтесь создать в коллективе доброжелательную атмосферу. Не забывайте — из-за досадных мелочей может страдать серьезное дело. И последнее — о здоровье: не забывайте следить за печенью, поджелудочной железой и горлом.

— Насколько я поняла, нынешний год Стрельца зависит от него самого, а все нужные рекомендации Вы ему дали. Теперь КОЗЕРОГ?

— Вторая половина прошлого года была для Козерога трудной: рухнули все его планы, все его надежды. Что ж, он, наверное, слишком много хотел. Теперь будет осторожнее. Уроки не пройдут даром. Сейчас Козерог снова строит новые планы, но уже тщательно продумывая их. И все-таки все обстоит далеко не просто. Предупреждаю об особой осторожности в финансовых делах. Иначе вас может ждать потеря вашего состояния еще до наступления лета. Будьте готовы и к тому, что за вашей спиной враги попытаются подорвать ваш авторитет. Действуйте абсолютно честно во всем, и тогда ваши отношения с людьми будут прекрасными и в следующем году вас ждет огромный успех. Вообще с осени Козерогу будет везти, все задуманное отлично получится. Деньги потекут к нему в руки. Очень успешными окажутся поездки. Возможны, правда, проблемы с браком. Лучшее для Козерога время — это, возможно, август, конец октября — ноябрь, декабрь.

— Тамара, неужели Козерога даже не от чего предостеречь?

— Довольно смутное для него время — январь и июль. Возможны перемены в работе, смена места жительства. Следует опасаться больницы. Осенью может проявиться давнее хроническое заболевание. Ломит кости. Следует позаботиться о зубах.

— Будем надеяться, что Козерог позаботится о своем здоровье своевременно. А в остальном, по-моему, совсем неплохой год. А как будет жить-поживать ВОДОЛЕЙ?

— Довольно сложно. Он будет выражать свой протест против общества, социальных законов, существующих порядков. Он всем покажет свою бунтарскую натуру, ту самую внутреннюю свободу Водолея, о которой я вам рассказывала раньше. С начала года Водолей отправится путешествовать по стране. До апреля — начала мая он будет находиться в ладу с самим собой, а вот лето приведет его в смятение. Июнь просто выбьет из колеи. В июле следует опасаться болезней. Позаботьтесь о глазах и сосудах. И еще — не отправляйтесь летом в поездки. Они опасны для вас. Ничем, к сожалению, не порадует и осень. Авторитет Водолея будет страдать. Начнут рушиться любовные и дружеские связи. Водолей почувствует вокруг себя пустоту...

— Тамара, честно говоря, вы меня пугаете — я ведь сама Водолей.

— Пугаться как раз не надо. Пусть уходят те, кто хочет от вас уйти. Не грустите о них — они лишние в вашей жизни люди. Произведите внутреннюю инвентаризацию. Вы приобретете новый внутренний стержень, основанный на переоценке ценностей. Потом вы будете благодарны судьбе за те уроки, которые она преподаст вам в этом году.

— Это, конечно, успокаивает, но как все-таки Водолеям перенести эти нелегкие жизненные ситуации?

— Почаще выезжать на природу, за город одному или с очень верным другом. Больше заниматься хозяйством, работой. Хорошо, если есть дача, копаться на участке. Кстати, неплохо и что-то выращивать на своем огороде, потому что ваши финансовые дела тоже окажутся в плачевном состоянии.

— Ну, слово «финансы» для большинства из нас слишком громкое... Чего еще нам бояться?

— Болезни и бракоразводных процессов.

— Тамара, но должно же быть хоть что-то хорошее?

— Конечно. Очень удачным для Водолея будет февраль: удастся отстоять себя во всех ситуациях. Неплохой будет и половина марта. Декабрь советую использовать для поездок и реализации планов.

— Спасибо и на этом. Надеюсь, что РЫБЫ удачливее Водолеев?

— Рыб ждет то успех, то падение, то любовь, то ненависть, то радость, то горестное потрясение. Советую с головой уйти в работу, иначе можно просто заболеть от такого маятника судьбы. Не теряйте голову и не отчаивайтесь. Будьте начеку. Брак может быть расторгнут. Если это случится, не воспринимайте как трагедию: значит, Провидение спасает вас от ложных отношений. Принимайте жизнь такой, какая она есть, но из всего извлекайте уроки. Друзья будут вас поддерживать. Планы и проекты осуществятся. Короче говоря, при всех трудностях ваши дела идут, как надо. Будьте осторожны летом и во второй половине года: вас может посетить новое увлечение. Если дорожите своим браком, не поддавайтесь искушению: может распасться семья. В августе не забудьте последить за здоровьем, а то попадете в больницу. Вам угрожают невроз, болезни крови и ног. Рыбы обязательно должны служить миру, заниматься общественной деятельностью, отдавать себя людям. Если Рыбы нарушат эту заповедь, то их может ждать не только осуждение, но даже и судебный процесс. Лучшее время года для них — это февраль, апрель, май. И вообще нынешний год для Рыб будет годом переосмысления прошлого и закладки будущего.

— Будем надеяться, что Рыбы заложат хороший фундамент для своего будущего. Тамара, огромное вам спасибо за этот путеводитель по году Белого Барана. Я уверена, что очень многим вы помогли скорректировать завтрашний день, преодолеть те кручи, по которым поведет нас упрямый барашек.

Л. ГАВРЮШЕНКО

Дея Триер Мерк, председатель Союза писателей Дании, писательница и художница, популярна не только у себя на родине. Выставки ее графики проходили во многих странах мира (кстати, среди городов, в которых Дея пополняла свое художественное образование, значится и Ленинград). А одна из ее книг принесла Дее множество премий, наград и всемирную известность. Эта книга — написанный в 1976 году и переведенный на 20 языков роман «Зимние дети». По роману был снят фильм, получивший в 1979 году приз «Серебряный медведь» на фестивале в Берлине.

Роман «Зимние дети», пожалуй, правильней назвать художественным репортажем. Репортаж ведется из родильного дома, где лежат женщины с той или иной патологией беременности, или, как сказали бы мы, где женщины лежат «на сохранении». Дело происходит зимой — маленьким датчанам предстоит родиться в течение месяца с 16 декабря по 15 января, отсюда название книги.

Дея отнюдь не идеализирует организацию здравоохранения Дании. Наоборот, страстная поборница общественной справедливости, она и в этой книге находит повод выступить с критикой некоторых сторон социальной системы Дании, несовершенство которой проявляется в больницах и в родильных домах. Однако невольно с грустью и завистью думаешь, как же далеки еще наши «достижения» от этих несовершенств пятнадцатилетней давности.

Мы хотим предложить вниманию наших читательниц несколько фрагментов из романа, а также иллюстрации автора. Полностью роман (к сожалению, без иллюстраций) будет опубликован в издательстве «Радуга».

Ю. ЯХНИНА

ЗИМНИЕ ДЕТИ

ДЕЯ ТРИЕР МЕРК

Завернувшись в желто-оранжевый махровый халат, Вероника ходит взад-вперед по палате для рожениц. От двери мимо специального высокого стола, на котором она и будет рожать к окну. От окна мимо стола снова к двери. Медленно туда и обратно, чтобы возобновились схватки.

В окне смутно различаются очертания других больничных зданий. В нескольких окнах уже горит свет. При виде их на душе становится теплее.

В дверях показывается ночная дежурная.

— Ну, как дела? Схватки начались?

— Ага, начались.

— Хорошо. Теперь постарайтесь уточнить промежутки между схватками — сколько времени проходит от одной до другой.

На стене против стола висят часы. На них пять минут девятого. Больница понемногу оживает. Белые халаты парами наискосок пересекают двор.

Слышится приглушенное урчание. Голуби, что ли? Воркуют на карнизе под окном? А может, это женщины стонут где-то рядом? Небось не одна она здесь рожениц. Как бы хотелось услышать из соседних палат еще какие-нибудь звуки!

Когда приходит схватка, Вероника, как ее учили, наклоняется, опираясь на стол, чтобы расслабиться.

В углу детская кроватка на колесах. Вероника не раз бывала здесь и заглядывала в кроватку. Одеяльце в красную клетку и желтое пушистое покрывало. К бортику привязана полоска белой ткани с написанным от руки номером.

Значит, они считают, что ребенок появится — вроде как иначе и быть не может.

— Вы не устали?

— Устала. Ноги устали.

Ночная дежурная прикрывает дверь.

— Мы решили поставить вам капельницу, чтобы стимулировать схватки. Раз воды отошли, значит, уже недолго ждать, скоро начнутся роды. Давайте пока запишем ваши данные.

Она раскрывает историю болезни.

— Вероника Андерсен, профессия — секретарь, родилась 2 января 1944 г. в Хиллеред. Так. Ваш муж будет присутствовать, да? Позвонить ему?

Девять часов. Начинает светать.

Беседы ведет доктор химических наук, лауреат Государственной премии СССР
Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО

УЖИВЕТСЯ ЛИ БУЙВОЛ С ТИГРОМ?

Восточный зодиак предлагает свои правила совместимости характеров, прежде всего по ТРИАДАМ СХОДСТВА:

1. Триада четных високосных лет*: Крыса — Дракон — Обезьяна.

2. Триада четных невисокосных лет: Тигр — Лошадь — Собака.

3. Триада нечетных предвисокосных лет: Кот — Коза — Кабан.

4. Триада остальных нечетных лет: Буйвол — Змея — Петух.

Знаки, входящие в одну триаду, хорошо сочетаются между собой во всех вариантах, отлично понимают друг друга. Дружба, любовь, деловые и семейные отношения в этих комбинациях развиваются гармонично. Взаимоотношения между представителями соседних триад одинаковой четности (№ 1 и № 2, соответственно № 3 и № 4) складываются непросто, зачастую конфликтно: эти триады как бы противоборствуют друг с другом. Союз между ними не гармоничен, деловые отношения натянуты. Отношения между четными и нечетными триадами (№ 1 и № 3, № 1 и № 4, № 2 и № 3, № 2 и № 4) нейтральные. Разница в 7 лет между партнерами при этом наилучшая, личные качества обоих дополняют друг друга.

Категорических заключений только на основании соотношений триад делать не следует, они могут привести к ненужным психологическим травмам. Этой ошибкой грешат наспех составленные «руководства». Так, в сборнике «Гороскопы» (Изд-во ДОСААФ, М., 1989) о совместимости Змеи и Свиньи вы прочтете: «Свинья может прийти к печальному финалу: ее задушат...» А в «Краткой популярной астрологии для всех» (Внешторгиздат, 1990) по поводу взаимоотношений двух групп нечетных лет имеются такие строки: «...не позволительно меж ними крепить дружбу, брак, делать бизнес, поскольку такая связь смерти подобна». Не будем принимать такие утверждения всерьез, пока не проанализируем все факторы.

Вспомним, что каждый год относится к одной из пяти СТИХИЙ, отношения между которыми складываются сообразно их природе. Вот они: дерево — огонь — земля — металл — вода.

Как видите, это замкнутый цикл, порядок в котором не случаен. Если читать слева направо, получается гармонический ряд питания: дерево питает огонь, огонь согревает землю, из земли (руды) выплавляется металл, который закаляется в воде, а вода питает дерево. Если же вы настроены агрессивно и заранее готовы к конфликту, читайте этот ряд в обратном направлении — реализуется принцип, кто кого побеждает, или, грубо говоря, «ест». Вода ест металл (он ржавеет), металл ест землю (лопата вскапывает), земля ест (тушит) огонь, огонь ест (сжигает) дерево, дерево поглощает воду. Отсюда ясно, что все взаимоотношения зависят от подхода: добрая воля и обоюдное согласие — важнейшие условия гармоничности любого союза, только от партнеров зависит, в каком направлении они читают цикл стихий. Нетрудно проследить гармонию попарных сочетаний стихий. Ясно, что огню с водой поладить трудновато, так же как металлу с землей. Вода с землей и с деревом — плодотворные союзы. Можно представить себе и то, как изменяется одна стихия под действием другой. Металл от огня меняет форму, от воды ржавеет, на земле оставляет глубокий след и т. д. Поскольку последняя цифра года рождения указывает на стихию (0 и 1 — металл, 2 и 3 — вода, 4 и 5 — дерево, 6 и 7 — огонь, 8 и 9 — земля), можно заметить, что между годами одной четности может сложиться гармония, например, между годом, оканчивающимся на 9 (земля) и на 3 (вода) или на 2 (вода) и 4 (дерево). Таким образом, закон совместимости триад не является абсолютом.

Придают свою окраску взаимоотношениям и ЧАСЫ РОЖДЕНИЯ, ведь они тоже расписаны по зодиакальным животным (см. «Крестьянка», 1991, № 3). По часу рождения вы тоже имеете свой знак и уже в этом качестве входите в ту или иную триаду. Может оказаться, что несовместимость по годам рождения компенсируется совместимостью по часу рождения.

Наконец, и МЕСЯЦЫ ГОДА соотнесены со знаками восточного зодиака. По японской упрощенной системе январь соответствует Коту, февраль — Дракону, март — Змее, апрель — Лошади, май — Козе, июнь — Обезьяне, июль — Петуху, август — Собаке, сентябрь — Кабану, октябрь — Крысе, ноябрь — Буйволу, декабрь — Тигру. Используя правила триад, можно видеть, что, если вы родились в год Буйвола, Змеи, Петуха, наиболее удачными месяцами рождения вашего спутника будут ноябрь, март, июль, поскольку они относятся к той же триаде. Для Кота, Козы и Кабана подходят те, кто родился в январе, мае, сентябре. Триаде Тигр, Лошадь, Собака соответствуют декабрь, апрель, август. Группе Крыса, Дракон, Обезьяна лучше всего подходят родившиеся в октябре, феврале, июне. Самые неудачные сочетания вашего года ро-

---

* *Напоминаем — високосный год тот, который делится на 4 без остатка.*

Июнь

Июнь ожидается жаркий, грозовой, как в прямом, так и в переносном смысле. Максимум эмоциональной напряженности в стране и в личной судьбе каждого из нас ожидается между 12 и 22. Наилучшая тактика — удерживаться от крайних проявлений в эмоциях. Опасность дорожно-транспортных происшествий наиболее высока 1—3 и 17—30 (особенно 23—25). На 23—30 приходится наибольшая вероятность природных бедствий и несчастных случаев на воде. Опасность пожаров и аварий повышена 17—30, особенно 25.

Новолуние 12, полнолуние 27. Луна в перигее 13, в восходящем узле 1 и 28, в нисходящем 14.

ОВЕН
(21.3—20.4)

На работе 12—20 возможны трения с начальством и ограничение творческой инициативы. 26—28 повышена опасность неприятной случайности в быту и особенно на рабочем месте. Если окажетесь 12—15 в пути вместе с детьми, внимательно за ними присматривайте: береженого Бог бережет! В течение всего месяца оживленные контакты, волнующая информация, много коротких поездок. Ловите удачу 7, 11, 14, 18 (до 19 чс.), 20, 24, 25. Осторожность показана 1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 19, 21, 23, 27, 30.

ТЕЛЕЦ
(21.4—21.5)

Возможно обострение материальных проблем. Напряженные периоды 12—19 и 27—30. Первая половина месяца наиболее благоприятна для решения финансовых вопросов, активные действия 3—5 и 10—11 могут улучшить ваше материальное положение. А вот 12—23 будьте аккуратны с капиталовложениями, не идите на риск. В сложной ситуации 17—20 оправдана выжидательная тактика. Шансы на успех — 10, 11, 13—15, 18, 20, 25, 30. Может не повезти 1, 9, 12, 17, 19, 23, 27.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.5—21.6)

Наиболее загруженный период 12—22. В эти дни вам нужно быть внимательным, чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Вероятно деловое общение, контакты в официальных инстанциях. 26—30 постарайтесь избежать осложнений, связанных с чужими деньгами или казенным имуществом. Всем, кто за рулем, нужно быть особенно внимательными 1—3 и 17—30. Можете рассчитывать на удачу 1, 2, 7, 8, 10, 13, 14, 22, 24, 27. Не все пойдет по вашему плану 4, 6, 15, 17, 19, 26, 28, 30.

РАК
(22.6—23.7)

Постарайтесь не перемудрить: в вашей тактике вероятен просчет, влекущий за собой ощутимые потери. Наиболее ответственна неделя 17—23, а также конец месяца. 27—30 может нарушиться взаимопонимание как в делах, так и в семейной жизни. Спиртные напитки 12—13 и 27—29 вам категорически противопоказаны. Если собрались в дорогу, лучше не начинать поездку 12, 13, 15, 23, 30. Многообразие впечатлений вероятно 22, 23. Положительными эмоциями окрашены 7, 10, 11, 16, 18, 25, отрицательными — 2, 4, 6, 9, 12, 15, 19, 26—29.

ЛЕВ
(24.7—23.8)

На первом плане личные проблемы, по-видимому, связанные с друзьями, не оправдавшими ваших надежд. Пик эмоций 17—25. В первые и последние 3 дня месяца повышена опасность травматизма. Будьте сдержанны в дружеских контактах, после 22 опрометчивые обещания могут связать вам руки. 23—25 проведите как можно спокойнее, иначе возможны разного рода неприятные ситуации. Лучшие дни месяца 1, 10, 13, 14, 16. Сдержанность и осторожность рекомендуются 3, 4, 9, 15, 19, 23—25, 27—30.

ДЕВА
(24.8—23.9)

Повседневная загруженность не дает свободы действий. Не исключено пребывание в больнице или санатории. Последите за здоровьем детей и постарайтесь свести к минимуму возможность несчастного случая — удерживайте их от шалостей на воде. Наиболее опасны в этом отношении 17—25 и 27—29. С 12 по 22 сами будьте внимательны на рабочем месте, соблюдайте технику безопасности. Особого везения в июне не ожидайте, радости черпайте в дружеском общении. Будьте начеку 4, 6, 15, 17, 19, 23—25, 28, 30.

ВЕСЫ
(24.9—23.10)

Прекрасное время для отпуска. Последите за престарелыми членами семьи: вероятность их недомогания пойдет на спад после 20, пик опасности 6—15. Дружеское общение интенсивно весь месяц и способно вас утомить. Реализации ваших планов способствуют ситуации 10, 11, 18, 20, 25, 30. Не слишком рассчитывайте на удачу 1, 9, 12—15, 17, 19, 23, 27.

СКОРПИОН
(24.10—22.11)

Напряженная ситуация в профессиональной сфере, возможно, сопровождается нарушением важных планов. Тем, кто имеет дело с транспортными средствами, горючими или едкими жидкостями, острыми инструментами, следует поостеречься, особенно 12—25 и 27—30. В любви вероятны конфликты, даже разрыв. 12—13 лучше не пользоваться транспортом повышенного риска (самолет, мотоцикл). Держите себя в руках, чтобы не вступить в конфликт с представителями охраны общественного порядка, 17—25. Ваши лучшие дни 7, 11, 14, 18, 20, 28. Не давайте волю эмоциям 2, 3, 9, 10, 13, 15, 16, 19, 23—25, 26, 30.

СТРЕЛЕЦ
(23.11—21.12)

Июнь для вас — месяц семейных дел. Возможна продолжительная поездка, однако она может сорваться в последний момент. В пути будьте осторожны, особенно 12, 13 и 17—22. В конце месяца вероятны большие расходы. Из-за денежных затруднений домашняя обстановка несколько нервная, потребуются такт и взаимопонимание всех членов семьи, чтобы избежать конфликтов. Фортуна может вам улыбнуться 7, 10, 11, 15, 25. Нарушение планов вероятно 6, 9, 12, 13, 17, 19, 22, 30.

КОЗЕРОГ
(22.12—20.1)

Кризисный месяц. Туговато с деньгами, вероятны большие издержки. Не исключено, что во второй половине месяца вы станете объектом, «притягательным» для хулиганов, шантажистов. Неприятности могут быть связаны с деньгами, не принадлежащими вам: кассиры, инкассаторы и работники сбербанков должны быть бдительны, особенно 17—19 и 22—25. Самочувствие не самое лучшее, следите за состоянием горла и мочеполовой системы. Все дела пойдут на поправку после 20, но 27—30 могут возникнуть затруднения личного плана. Благоприятные возможности открываются 7, 8, 10, 11, 24. Неувязки вероятны 2, 6, 9, 12, 15, 22, 29.

ВОДОЛЕЙ
(22.1—19.2)

Основные события происходят в семейном кругу. Супружеские недоразумения вероятны 16—22, скорее всего из-за пустяка. С пессимистическими настроениями вам придется бороться весь месяц, особенно 1—5 и 29—30. Опасность травмы или серьезного нервного переутомления высока 22—30. Случай работает на вас 3, 5, 13, 18, 22, 25, 30. Элементы невезения проявятся 4, 16, 20, 23, 26, 27.

РЫБЫ
(20.2—20.3)

Вы на спаде своих биоритмов — поберегите здоровье. Со второй половины месяца лучше бы уйти в отпуск и тем избежать осложнений на службе. Пожилые члены вашей семьи потребуют внимания: их здоровье может ухудшиться. Наиболее нервная полоса на работе и дома приходится на 12—20. Советы друзей после 20 могут оказаться не самыми удачными. Жизнь открывает вам свою приятную сторону 3, 9, 10, 18, 29, но способна огорчить 4, 8, 14, 20, 26, 28.

Год 1991-й... Женщины не хотят больше быть жертвами. Они становятся силой — доброй, созидающей и активной.

ПОЧЕМУ ОНИ СЕЛИ НА РЕЛЬСЫ?

В сентябре нынешнего года, целый месяц, между Молдовой и Приднестровьем не было движения железнодорожных составов. Не вследствие катастрофы или ремонта. На рельсах сидели люди. Женщины.

решено было дежурить в три смены по 200 человек.

ДРОЙЗЕН: После дежурства прибежишь домой, переоденешься, подкрасишься — и на службу. Ведь никто из бастующих не был освобожден от основной работы

МИГУЛЯ: Хотя домашние в этот месяц, конечно, страдали. У меня дочка не совсем здорова, да еще в первый класс гимназии пошла. Я попросила мужа взять на себя все заботы о доме. Он ворчал: «Если через два дня победы не будет — не возвращайся!» И так месяц. Сам научился готовить, ходить в магазины. Правда, дом мхом покрылся, но мы оба продержались.

ГРЕБЕНЯК: Кстати, многие мужья приходили дежурить вместе с женами. Все-таки было жутко. Особенно ночью. Горят костры, и из темноты надвигается поезд с яркими прожекторами. Женщины по команде встают в шеренгу и... поют.

ДРОЙЗЕН: Мы задерживали, естественно, не все составы, ведь и со скоропортящимся грузом шли поезда в Молдову и в Россию. Контроль был четкий

МИГУЛЯ: Мы были не одни — к нам приходили простые люди, приносили еду, фрукты. Да так много, что мы отправляли ящики в Дом ребенка. Нас просили: держитесь, только держитесь, мы готовы голодать, но уступать нельзя.

ДРОЙЗЕН: Вспоминаются события в Дубоссарах, куда ввели омоновские подразделения, волонтеров. Но они оставались в стороне, толкая вперед агрессивно настроенных людей. Хотели, чтоб народ пошел на народ. И были ужасные сцены, я тому свидетель, как убивали и избивали депутатов, издевались над пятнадцатилетними девочками, не щадили стариков и детей. Злоба и вино застили глаза и разум националистов.

ГРЕБЕНЯК: Мы готовы были идти на помощь дубоссарским женщинам. Нас удержали мужчины, готовые сами ринуться в бой. Только не это, умоляли мы, там ждут провокаций, начнется настоящая бойня. Мы выпустили листовку, женщины ездили по городу с мегафоном, уговаривая жителей остановиться, не прибегать к оружию и насилию.

МИГУЛЯ: Наши женщины оказались реальной силой, способной объединять людей разных национальностей, корни которых тесно переплелись на приднестровской земле. На рельсах мы сидели вместе — молдаванки, болгарки, русские, украинки, еврейки. Это обнаруживалось, когда мы пели песни. 86-летняя бабушка, когда мы стали ее уговаривать уйти ночью домой, ответила: «Я столько терпела несправедливостей в своей жизни, но теперь не хочу оставаться в стороне, ведь идет борьба за права человека». И осталась с нами.

Мы видели перед собой уверенных женщин, напомнивших всему миру: если народ принял решение жить так, а не иначе, его надо услышать. Не считаться с его мнением уже нельзя. Пока политики ищут пути, как разрубить тугой узел национальных проблем, женское движение Приднестровья набирает силу. И это не формальное объединение, к которым мы привыкли, это движение с новым мирным лицом, но способное на действие, на поступок.

Подготовила Л. БОГДАНОВА,
наш спецкор.
Фото А. ЖЕМЧУГОВА

Встреча в редакции.

ПРАВО МАТЕРИ — СПАСТИ СЫНА

Вероника Марченко,
директор Фонда «Право матери»:

Для наших детей она стала школой смерти. Они погибли в мирное время, не в Афганской войне, а в «обычных» воинских частях. И женщины, матери погибших, поняли, что долг перед памятью их сыновей — не допустить новых жертв. Молчать больше нельзя.

Фото В. Федосеева из выпущенной Фондом «Право матери» Книги Памяти погибших в армии в мирное время. Счет благотворительного Фонда № 700731 МФО 201865 во Внешторгбанке РСФСР.

«Мария и Юрий ждут ВАС!..»

МАРИЯ:
ученица 9-го класса
14 лет
любимый вид отдыха — компьютерные игры
музыка — группы «Слейд» и «Квин»

ЮРИЙ НИКОЛАЕВ:
телеведущий
42 года
женат
любимый вид отдыха — теннис и все что угодно
музыка — Вивальди, Стинг

Они встретились год назад и как давние друзья вышли к телезрителям с новой музыкальной программой «Утренняя звезда». Ах, как давно уже хотелось чего-то доброго, милого, позволяющего хоть на время отвлечься от грустных мыслей... И закружились в конкурсных турах танцевальные пары, детские ансамбли зазвучали новые мелодии, открывая зрителю незнакомые имена певцов и певиц от 5 до 20 лет, и маленький [illegible] на стекле ритмы, отчаянно играл гитарист, один за другим ставил катушки юный [illegible] и парил высоко над сценой, силясь ухватить свою звезду. Что это? Конкурс? Шоу? Игра? Наверное, не это важно. «Утренняя звезда» дарит надежды юным артистам, впервые выходящим на сцену, и зрителям, искренне ожидающим чуда — открытия новых талантов.

«Мария и Юрий прощаются с вами! Встретимся через неделю!» — Мария весело машет рукой. Юрий ловит эту руку и пожимает ее как коллега коллеге. Они знают: через неделю их зритель обязательно придет.

А пока они отдохнут после работы нелегкой, поговорят. Перекинутся несколькими вопросами в неторопливой обстановке. Ведь они друг для друга тоже открытие.

Ю.: Мария, о чем ты мечтаешь?

М.: О вашем белом «мерседесе». Он вам не надоел?

Ю.: *Господи, опять «мерседес»! Его упоминают все журналисты, о нем расспрашивают знакомые. Да он старый, и я готов его сменить. Хотя, с другой стороны, его в городе знают, и мне часто удается воспользоваться чьей-то бескорыстной помощью на дороге или снисходительностью ГАИ. И потом без машины я просто никуда не успею, а если поеду в метро, все меня будут останавливать и спрашивать: «Почему вы один? А где Мария?»*

М.: Гм... Мне задают тот же вопрос: «А где Юрий?» Я летом много путешествовала и вдруг поняла, что меня тоже узнают, про нашу передачу расспрашивают, просят автограф. Меня это смущает. Можно ли к этому привыкнуть и как выходить из таких ситуаций? Поделитесь опытом.

Ю.: *Знаешь, когда говорят: ой, популярность мешает, утомляет,— это от лукавого. Если ты не популярен, значит, ты плохо работаешь. И когда люди тебя запомнили, ждут встречи, улыбаются, это приятно. Да, теперь на тебе постоянные взгляды, кто-то хихикает, увидев тебя, кто-то подбежал пощупать — живой! Относись к этому спокойно, доброжелательно. У меня все было, я терял чувство реальности, забывался, [illegible] в лучах обманчивой попу-*

Фото А. ЖМУЛЮКИНА

[illegible] не вовремя остановился, встал [illegible] ногу.

Хватит у тебя ума справиться с популярностью — честь тебе и хвала. Не хватит — [illegible] скажу. все. Машуня, ходи просто в школу, учись как следует, забудь о сцене.

М.: Так как же справиться?

Ю.: *Больше думай, анализируй свои поступки, слова. То, что ты могла позволить себе раньше, теперь сто раз взвесь, оглянись. Но главное — надо так работать, чтоб не разочаровать никого. Успех — он ведь не на всю жизнь приходит. Очень много придется трудиться, с потом и кровью, с великой заинтересованностью. Честно скажу: я боюсь и за тебя, и за наших маленьких артистов, на которых обрушились внимание и букеты цветов. Да, мы задумали этот праздник для детей. Но совсем не обязательно, что все они станут артистами, звездами эстрады. Мы даем им возможность попробовать свои силы, открываем дорогу на сцену — твори, играй на радость себе и людям. И познай, как труден путь артиста...*

М.: А кто-то пытается нашу «Утреннюю звезду» перепутать с «Утренней почтой».

Ю.: *Надеюсь, ты сама понимаешь различие. Не то я обижусь! В «Почте» я был много лет просто актером, читая чужие тексты, выполняя задания режиссеров. И работал на камеру. «Звезда» — моя передача, от первых полутора страничек заявки до сегодняшнего признания. Наши записи проходят со зрительным залом, и он всегда полон. Мы видим живые глаза, реакцию, искренность. Помнишь, как я волновался на первых порах? Мне [illegible] тогда то, что ты волновалась еще больше. Но как тебе удалось так быстро собраться почувствовать зал?*

М.: Вы в самой первой [illegible] представили меня как [illegible] ведущую. И что мне [illegible] делать? Я мигом припомнила [illegible] артистов, как они красиво выходят на сцену.

Ю.: *Каких, если не секрет?*

М.: Майкла Джексона, Бой Джорджа. А у вас были кумиры, когда вы начинали?

Ю.: *Были и есть. В нашей профессии без кумиров не обойтись. Из певцов — Стинг, Пугачева, в кино — Никита Михалков, драматические актеры. Талантливые люди всегда как поддержка, как путеводная звезда в искусстве.*

М.: А что, ведущий тоже имеет отношение к искусству? Я выхожу, улыбаюсь, задаю вопросы. Мне легко, я чувствую себя в красивой обстановке почти принцессой из сказки. И вы — загадочный для многих — мой добрый друг...

Ю.: *Вот ты и ответила на свой вопрос. Если нам удалось создать в программе сказочную обстановку, мир праздника, значит, мы имеем отношение к волшебному творчеству — искусству. Хотя я больше люблю определение «профессионализм». Умение общаться, держать ритм, помочь актеру выйти на сцену... Не хочу, чтоб ты серьезно относилась к самой себе: вот я — ведущая! Чуть-чуть взгляд со стороны, с улыбкой: давайте поиграем в конкурс, я пришла к вам со своими друзьями...*

М.: Это я согласна, я люблю «несерьезно»! А вы слышали, когда Майкл Джексон готовится к концерту, вокруг него 780 помощников: врачи, парикмахеры, массажисты, гримеры, психотерапевты. Зачем так много? Лично я справляюсь сама, только мама помогает, считая, что я маленькая. А вы, профессиональный ведущий, имеете психотерапевта, гримера, массажиста?

Ю.: *Конечно! И все 780 проблем Джексона у меня решаются... сама догадаешься кем, или сказать? Женой Леной. Вообще хорошо бы и нашим артистам не искать иголку перед выходом, утюг или пудру для носа. Это все так напоминает самодеятельность...*

М.: Недавно я прочитала в газете, что моя манера ведения не очень нравится, а вы меня хвалите. Может, и наша передача кого-то раздражает: веселимся, когда жить так трудно?

Ю.: *Всем нравиться невозможно, да и плохо это. Люди-то разные смотрят, а ты хочешь быть Марией, сохранить свою индивидуальность. Так? Вот и работай. А передача — да, это фантазия, сказка, этого праздника пока нет в жизни. Но сказка существует, мир полон талантов, музыки, света. Пусть пока только на телеэкране. Серости-то достаточно, но открой окно — есть другая разноцветная жизнь! И пусть дети научатся радоваться и верить в свою звезду.* •

Машуня, ты ко мне основательно пристала с вопросами. Я тоже спрошу. Ну, с «мерседесом» ясно: будешь много работать..

М.: ...Купишь такой же. Мне папа так всегда говорит...

Ю.: *Ответь, почему ты так быстро растешь?*

М.: Морковки много ем. А если серьезно — я всегда была меньше всех в классе и мечтала подрасти. Если же чего-то очень-очень захочешь, то получится.

Ю.: *Не надо торопиться, мне нужна маленькая ведущая.*

М.: А как же переходный возраст? Ну, если очень просите...

Ю.: *Ладно, спасибо. Скажи лучше, кто тебе из наших победителей нравится, независимо от мнения жюри?*

М.: Ансамбль «Гномы» из Нижнего Тагила. Все они мои ровесники и очень большие [illegible]. Снежана Финогенова — она меня учила танцам, сама прекрасно танцует. Ансамбль «Турбо» из Харькова. Жаль, что с ними мы уже не встретимся, ведь в новом круге к нам приедут новые таланты.

Ю.: *Ребят очень много, и, кажется, есть замечательные исполнители. А летом наши [illegible] друзья побывали в Голландии на конкурсе «Юнисеф». Из [illegible] в финал вышло шесть участников [illegible]. Гриша Горячев получил серебряную медаль. Пел и Костя Бышев [illegible] Нижнего Тагила. Выходят ребята на мировую орбиту. А ты говоришь — не встретимся! У вас, утренних звездочек, все впереди.*

М.: Мы вырастем, а вы...

Ю.: *Постарею, отпущу бороду и уйду в Деды Морозы. Пойдешь ко мне Снегурочкой? «Дед Мороз и Снегурочка ждут вас через год!» Здорово, да?*

М.: Но это будет уже другая сказка.

Разговор записала Л. ВАСИЛЬЕВА.

Татьяна Ивановна Пельтцер,

народная артистка СССР

ВЫ ПРОСТО ГЕНИАЛЬНЫ

Ну что вам пожелать, милые женщины? Я теряюсь. Вы и так очаровательны, неотразимы, мужественны, изобретательны, да вы просто гениальны. Хотя бы уже потому, что все абсолютно можете, не имея почти ничего. Вы ухитрились разработать специальную технику домашнего хозяйства (пока там мужчины бьются в политических и прочих дебатах), которая великолепно скрывает катастрофическое состояние ваших холодильников, гардероба, кошелька. Не знаю, что вы такое едите, но выглядите божественно. Наверное, пищу [illegible]. Не представляю, как, имея всего [illegible] быть вполне не [illegible] у Кардена. [illegible] великий артист [illegible] хорошая актриса [illegible], превратись она даже в английскую королеву. И вовсе незачем ей мчаться [illegible] опытом. И так [illegible] дется в искусствен[illegible] как вся в соболях. И [illegible] Я обожаю моих любимых зрительниц, которые [illegible] няют театр. Бросят в гардероб свои [illegible] вые авоськи с картошкой и мясом и [illegible] ганные сапоги. На ноги изящные туфли, несколько манипуляций перед зеркалом и позабыла ужасную очередь, давку в автобусе, злого начальника. Она теперь просто доверчивая зрительница, что будет внимать мне в эти вечерние часы. Для вас признаться, и выхожу я на подмостки, несмотря на возраст и недуги. Не желаю сдаваться. Терпеть не могу [illegible] старушечьих нарядов, [illegible]. И вот теперь, когда в [illegible] пахнет елкой и праздничным пирогом, хочется вам пожелать: пусть уйдет из вашей жизни страх за детей и перед завтрашним днем, чтобы вы спокойно могли идти по улице, возвращаясь из театра, чтобы были красивы ваши платья, чтобы вы были любимы, могли восхищаться и сохранить это чувство подольше. Я вас люблю!

НИ ПУХА — НИ ПЕРА!

Желает [illegible] телям Юрий ТАРАСОВ.

— Юрий Васильевич, хочу сразу начать с одного из многочисленных писем: «Уважаемый Юрий Васильевич, я попробовала, честно говоря, не очень надеясь на успех, следовать вашему совету, как стать привлекательной. И поразилась тому, насколько вы оказались правы. Действительно, стоило мне сделать вид, что вокруг увиваются мужчины, как и на самом деле они стали проявлять ко мне интерес, которым не могла похвастаться раньше. Однако человек, который, я в это верю, действительно полюбил меня, все-таки не до конца мой. Не могу сказать, что дальше все у нас будет хорошо. Простите, но хочу вновь обратиться к вашей помощи: посоветуйте, как мне его сохранить, удержать возле себя. Вера И.».

— Я был абсолютно уверен что именно таких писем будет особенно много. Наши с вами читательницы, очевидно, забыли главное, о чем я их предупреждал еще в первом разговоре: школа любви — это школа постепенного постижения истины, не надо спешить и перескакивать через класс — результаты будут плачевными. Вот на самом первом этапе, на самой первой ступеньке к вершине науки любви вам, дорогие женщины, нужно было научиться тому, как стать привлекательной. Этому, судя по письму Веры, вы научились. Но теперь предстоит освоить следующую главу, подняться на следующую ступеньку: как стать интересной для вашего избранника, как достичь того, чтобы в вас он видел тот идеал женщины, к которому всегда стремился

— Простите, но разве существуют идеальные женщины, идеальные мужчины? По-моему, мы все так далеки от идеала...

— Действительно, нет людей, в которых сочетались бы лишь положительные черты. Но тем не менее школа любовной магии указывает качества характера, необходимые женщине, чтобы она никогда не познала горечь разлуки с любимым человеком.

ЖЕНСТВЕННОСТЬ. Мы уже говорили о том, что вкладывается в это понятие, и давали рекомендации, как это качество характера приобрести.

ВЕРНОСТЬ. Надеюсь, вы помните, о чем я вас предупреждал: в мужчине постоянно должно уживаться два противоборствующих начала — вы принадлежите только ему, и у него есть соперник.

ДОВЕРЧИВОСТЬ. Даже если вы абсолютно уверены, что ваш возлюбленный чуть-чуть привирает, ни в коем случае не уличайте его в этом, потому что он и привирает-то для того, чтобы наиболее выигрышно выглядеть в ваших глазах.

ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ. Конечно, в жизни у всех у нас немало сложностей, горестей. Но никогда не надо позволять себе, как бы трудно это ни было, ходить с хмурым, угрюмым лицом. Поймите, дорогие женщины, ваш удрученный вид убеждает мужчину, что вы не верите в его силу, в его способность разрешить трудную ситуацию, а ему эта вера просто необходима — тогда он может сделать все.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ. Только прошу вас четко себе представить, что я имею в виду. Ни в коем случае я не призываю женщину проявлять излишнюю застенчивость в минуты близости. Я говорю о том, что ваше поведение в обществе непременно должно убеждать мужчину в вашей душевной чистоте. Например, обсуждаются весьма пикантные темы, и вам, может быть, хочется принять участие в разговоре. Не делайте этого: если мужчина слышит, как свободна женщина в своих высказываниях о весьма деликатных предметах, он почти уверен, что так же свободна она и в своем поведении. Однако не бросайтесь и в другую крайность — не начинайте возмущаться, охать и ахать, просто уйдите или, если сможете, деликатно переключите разговор на другую тему. То есть покажите возлюбленному, что вы прекрасно ориентируетесь в том, о чем говорят, но считаете неприличным вести на эту тему дискуссии.

И еще — разговаривайте, не повышая голоса. Помните, есть пословица: «Тихий голос далеко слышен». Могу сказать, что его слышит сердце мужчины. Кричащая женщина выглядит ужасно, даже когда она и не ссорится, а просто очень громко разговаривает. Только тихий, ласковый голос делает вас привлекательной, только таким голосом можно заставить

На снимке: премьер-министр Норвегии Гру Харлем Брундтланд (в центре), лидер Партии центра Анне Энгер Ланстейн и лидер Консервативной партии Каси Кулман Фиве (слева от премьер-министра).

ЖИЗНИ БЕЗ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ, —

считает премьер-министр Норвегии госпожа ГРУ ХАРЛЕМ БРУНДТЛАНД

Избранная в третий раз на этот пост в ноябре 1989 года, она предоставила в своем кабинете 8 постов министров женщинам. Их возраст — от 35 до 53 лет. Самой Гру Харлем Брундтланд 52 года. Помимо поста главы правительства и лидера правящей Норвежской рабочей партии, она еще занимает должность вице-президента Социалистического интернационала, руководителя Международной комиссии по окружающей среде и развитию (Комиссия Брундтланд) и является членом Комиссии по вопросам разоружения и безопасности (Комиссия Пальме).

...Гру Харлем Брундтланд родилась в Осло. Окончила университет, получила степень кандидата медицинских наук, училась в аспирантуре Гарвардского университета в США. Начинала консультантом в министерстве здравоохранения и социальных проблем. Пять лет работала заместителем директора Отдела здравоохранения в городском Совете Осло. Она всегда была активным сторонником Норвежской рабочей партии, участницей ее молодежного движения. В 1974 году ее назначили министром по защите окружающей среды, а в 1981-м избрали лидером партии. В том же году она сформировала свой первый кабинет министров.

Вот к этой во всех отношениях замечательной женщине — политическому и государственному деятелю — мы и обратились с просьбой ответить на вопросы «Работницы».

Такое стремительное продвижение по службе и в политике оставляло Вам, наверное, очень мало времени на личную жизнь?

— Еще в студенческие годы я вышла замуж за Арне Улафа Брундтланда. У нас четверо детей и теперь уже четверо внуков. Мы всегда разделяли между собой поровну заботы по дому и воспитанию детей и поэтому справлялись с этим. В настоящее время мой муж занимается политологией и является старшим научным сотрудником Норвежского института внешней политики. Мы любим спорт, которым можно заниматься на открытом воздухе,— зимой ходим на лыжах, а летом — под парусом.

— В мире не так много женщин, занимающих столь высокие посты, как Ваш. Как Вы считаете, почему?

— Наверное, потому, что им мало помогают. Женщинам необходимо всемерно помогать в их продвижении по службе, и я стараюсь это делать. В частности, во всех трех кабинетах, которые мне приходилось формировать, я назначала много женщин на посты руководителей министерств.

— Норвегия занимает одно из первых мест в мире по уровню жизни населения. Наверное, у жительниц Вашей страны нет больших проблем и трудностей?

— Я бы этого не сказала. Наверное, жизнь без проблем вообще невозможна, как бы ни было благополучно общество. Есть они и у женщин Норвегии. Их гораздо чаще, чем мужчин, увольняют с работы, они составляют большинство резервной армии труда. Раньше в обществе господствовало мнение, что жена, мать должна принадлежать только дому, семье, детям. Но в последнее время женщины все больше включаются в общественную деятельность и все активнее участвуют в политической жизни. Они оказывают все возрастающее влияние на жизнь общества

Однако чтобы достигнуть определенного успеха в служебной карьере, женщинам надо обеспечить определенные условия. В частности, важно иметь разветвленную сеть детских дошкольных учреждений. Но в Норвегии это большая проблема. Только 35 процентов всех желающих получить место в детском саду могут отводить туда своих детей. Особенно сложное положение с детскими дошкольными учреждениями в столице Норвегии Осло, где потребность в таких местах очень велика. Предпочтение часто оказывается детям из семей с особыми потребностями. Поэтому правительство должно заботиться о том, чтобы все дети имели право получить место в детском саду

— А Вы лично, как глава кабинета министров, испытываете какие-либо трудности?

О, и немалые. В области внутренней политики оппозиционные партии критикуют нас за то, что пока не удается справиться с ростом безработицы. Во внешней политике нас подвергают критике за отношение Норвегии к Европе и Европейскому сообществу. Эти проблемы, однако, чрезвычайно важны для правительства. Я думаю, что наши предложения по решению этих проблем получат широкую поддержку

— Вы в течение длительного времени занимались проблемами защиты окружающей среды?

— Да, я посвятила много лет изучению вопросов защиты окружающей среды, и мне приносит большое удовлетворение сознание того, что в нашей стране проблемы экологии решаются на совершенно ином, более высоком уровне.

— Госпожа Брундтланд, накануне Нового года редакция журнала «Работница» передает Вам лично и Вашей семье самые добрые пожелания здоровья, благополучия и успехов в Вашей большой и ответственной работе. Может быть, и Вы хотели бы что-то пожелать нашим читательницам?

— Я хочу воспользоваться этой возможностью, чтобы пожелать читательницам «Работницы» счастливого Рождества и много счастья в новом, 1992 году.

Подготовила И. РЫБАЛКИНА,
кандидат исторических наук.

Наталья АРИШИНА

БЕЛОЕ и ЧЕРНОЕ

СУБЪЕКТИВНЫЕ ЗАМЕТКИ О ЖЕНЩИНАХ ИЗ ЛЕГЕНДЫ

Две женщины взяли себе в качестве псевдонимов восточные имена.

Одна из них — писательница, журналистка, рисовальщица, музыкантша, коммерсантка — оказала духовное влияние на Циолковского и Эдисона, Скрябина и Чюрлениса, Рериха и Волошина, Ганди и Нору.

Другая — танцовщица, куртизанка, шпионка — пребывала на вершине богатства и двусмысленной славы до тех пор, пока не увидела под ногами бездну, падения в которую ей не суждено было избежать.

Две такие разные дамы из Европы устремили свой взор на Восток. Наверное, Восток ближе женской душе, в отличие от богатого точными знаниями Запада менее оторван от природы, больше занят человеком. Кто, столкнувшись с миром Востока, избежал его таинственного очарования?

Танцовщица распорядилась своими истинными или мнимыми познаниями в искусстве Востока вполне по-европейски: она извлекла из них практическую пользу. Кажется, ее даже можно назвать крестной мамашей современной маскультуры (или китч-культуры, как будет угодно). Она первая придумала раздеваться на [illegible] опасных инструментах [illegible] А от [illegible] это не только для пущ[illegible] но и для [illegible] таки европейской даме изыва[illegible] не в чем мать родила.

В 30-е годы в американском фильм[illegible] женщину сыграла Грета Гарбо.

Теперь вернемся к той, которую мы по праву назвали первой. По воспоминаниям ее двоюродного брата, тоже весьма выдающейся личности, однажды, будучи еще очень юной, она была отправлена дедом к отцу, по месту военной службы последнего (дед не одобрял многих ее устремлений и поступков). А находилась она в доме деда, доме весьма высокопоставленного чиновника, ввиду ранней смерти матери.

Путь был долгий (железных дорог в тех краях еще не водилось). При нашей героине находилась подобающая ее положению свита... Процитируем кузена: «... дед назначил доверенного человека — дворецкого, двух женщин из дворни и одного малого из молодой мужской прислуги; был нанят большой фургон, запряженный четырьмя лошадьми».

Наша путешественница прибыла в один из черноморских портов: «... в одно прекрасное утро, когда люди в гостинице встали, они своей барыни не нашли». Как потом выяснилось, «... в трюме английского парохода удрала в Константинополь. В Константинополе она поступила в цирк наездницей».

Зависимости от родни, от светских условностей она предпочла рискованную свободу. Путь, который она выбрала, поначалу извилистый, привел ее в конце концов к служению непреходящим ценностям. Девизом ее стало: «Нет религии выше истины».

Минуточку, дорогой читатель!

Если мы тебя немножко интригуем, так это потому, что обе наши героини — натуры загадочные. Может быть, ты с нами и не согласишься во многом, когда узнаешь их имена, может быть, у тебя уже сложилась своя версия этих характеров, и наше повествование о том, как две богато одаренные авантюрного склада натуры нашли применение своим склонностям и способностям и что из бесценных даров природы в себе развили, покажется тебе надуманным. Впрочем, нам сдается, что разговор о разном складе женских натур, о женских типах вообще, о направлении, которое принимает женская судьба, разговор этот не лишен интереса.

Остается назвать эти два вымышленных имени: РАДДА-БАЙ И МАТА ХАРИ.

I. «Человек, познай самого себя»

Итак, начинаем сократовским изречением, которое любила и цитировала в своих трудах писательница Радда-Бай. Мы [illegible] исчерпывающе объяснить [illegible] читателям этот псевдоним, может б[illegible] когда-либо и давала ему объясне[illegible] но нам это пока неизвестно. С[illegible] ко, что фантазия у нее бы[illegible] [illegible]держимая и подчас, особен[illegible] жизни, неподвластная ей [illegible] может быть, вас удовлетворит с[illegible] объяснение (оно основано на н[illegible] необычных для нашего времени предста[illegible] имя Радда-Бай сакральное, его продиктовал ей Учитель. Он же говорил ей, когда она может им пользоваться и когда ей надлежит называть себя тем именем, которым нарекли ее люди. Мы еще расскажем о необычайных способностях, [illegible] обнаружила в себе Елена Петров[illegible] урожденная Ган (Радда-[illegible]).

Думается, она искренне верила в своего Учителя из Шамбхалы, из земного представительства Высших Космических Сил. Некоторые люди и [illegible]час верят, что за нами [illegible] эти Силы и даже ино[illegible] тем или иным способом [illegible] Где сосредоточена [illegible] Шамбхала? Давайте не [illegible]ться, если мы еще не под[illegible] себя к восприятию подобных по[illegible] за пределами нашего обы[illegible]о сознания. Напомним только, что [illegible]ифах стран и народов» Шамбхала — [illegible] в окружении семи снежных гор, которые напоминают лепестки лотоса. В цен[illegible] столица Шамбхалы. Существует [illegible] что Шамбхала находится [illegible] то ли Амударьи, то ли Сырдарьи. Наверное, это удивительные места, не ме-

«Я одинока. Я буду защищать [illegible] сама.»
Маргарита Зелле (Мата Хари).

«Еще в глубокой древности... был дан ключ к раскрытию наиболее трудных загадок человеческой жизни.»
Е. П. Блаватская

[illegible] удивительные, чем окрестности библейского Рая.

Давайте все-таки спустимся на землю и узнаем кое-что из подробностей жизни этой таинственной женщины - ЕЛЕНЫ ПЕТРОВНЫ БЛАВАТСКОЙ.

Родилась она в Екатеринославле (Днепропетровске) в семье русского офицера-артиллериста, была старшей дочерью в семье. Ее мать, Елену Андреевну Ган (урожденную Фадееву), Белинский называл русской Жорж Санд. Необыкновенные способности у ее дочери появились неожиданно для нее самой. «Сама не знаю,— объясняет будущая Радда-Бай родным, уже после ранней смерти матери,— что за напасть такая! Пристала ко мне какая-то сила, из Америки я ее вывезла. Мало того, что кругом меня все стучит и звенит, но и вещи движутся, подымаются без толку и надобности... Да и, кроме того, осмысленные проявления высказывает: в разговоры стуками мешается, на вопросы отвечает и даже мысли угадывает. Чертовщина какая-то!»

Предоставим слово кузену писательницы, будущему премьер-министру, С. Ю. Витте. Мы уже привели несколько строк из его воспоминаний. Напомним, что Сергей Юльевич был на 18 лет моложе своей двоюродной сестры (их матери — родные сестры). О первом появлении Елены Петровны в доме их деда он, естественно, знал лишь по рассказам домашних. «Когда Ган умерла, дед мой Фадеев взял обеих ее дочерей к себе на Кавказ». Вскоре старшая из сестер вышла [illegible] за эриванского вице-губернатора Блавацкого (так Витте обозначает эту фамилию). Но к ужасу деда, внучка вскоре бросила мужа и из Эривани снова явилась в Тифлис. Тогда-то дед и попытался отправить ее к отцу, снабдив многочисленной [illegible] (или охраной)... Мы уже знаем, чем это кончилось. Витте повествует и о дальнейших приключениях своей кузины: в дом деда пришло письмо. Писал ему знаменитейший в Европе бас Митрович. Артист назвался «новым внуком» Фадеева и сообщил ему, что женился на Елене Петровне, тогда как деду было доподлинно известно, что развода с прежним мужем у нее не было.

В 60-х годах прошлого века Блаватская снова появляется в Европе. Из газет семейство Фадеевых узнает, что Елена Петровна стала сотрудницей Юма, известнейшего спирита того времени.

Но и этим ее неуемные искания не ограничились. Газеты сообщили, что Блаватская дает в Лондоне и Париже концерты на фортепиано, потом становится капельмейстером хора у сербского короля Милана. Витте вспоминает: «Во всех этих перипетиях прошло, вероятно, около десяти лет ее жизни, и, наконец, она выпросила разрешение у деда Фадеева приехать в Тифлис, обещая снова сойтись со своим настоящим мужем — Блавацким. И вот хотя я был тогда еще мальчиком, помню ее в то время, когда она приехала в Тифлис; она была уже пожилой женщиной, и не так лицом, как бурной жизнью. Лицо ее было чрезвычайно выразительно: видно было, что она была прежде очень красива, но со временем крайне располнела и ходила постоянно в капотах, мало занимаясь своей особой, а потому никакой привлекательности не имела. Вот в это время она почти свела с ума часть тифлисского общества различными спиритическими сеансами, которые она проделывала у нас в доме».

Спиритические сеансы внезапно прекратились, так как в Тифлисе появился бас Митрович, встретил на улице свою сбежавшую [illegible] и устроил грандиозный скандал. Блаватской пришлось вместе с ним покинуть Кавказ. Объявились они в Киеве, где бас получил ангажемент в опере. До тех пор он в русских операх не пел, но Блаватская стала учить его петь по-русски, в чем он очень преуспел и отлично пел в «Жизни за царя» и «Русалке». Но его учительница не поладила с князем Дундуковым-Корсаковым, киевским генерал-губернатором, который знавал ее в молодости.

Немолодая уже пара переехала в Одессу, где в это время проживала родня Блаватской (дед ее и бабушка к тому времени умерли в Тифлисе). Блаватская открывает сначала фабрику чернил, а потом магазин искусственных цветов. Но оба эти начинания, одно за другим, прогорели. Митрович выхлопотал себе ангажемент в итальянскую оперу в Каире, куда он и Блаватская отплыли из Одессы. Но, не дойдя до Каира, пароход почти у берега потерпел крушение. Митрович спас свою даму, а сам утонул. Блаватская явилась в Каир в мокром капоте и без гроша.

Есть сведения, что она переехала в Штаты и в 1873 году получила американское гражданство, в 1875-м основала вместе с полковником Генри Стилом Олькоттом Теософское общество, основной целью которого было «основание всемирного Братства, без различий вер, рас, происхождений. Члены его обязуются постоянно стремиться к самоусовершенствованию и к посильной помощи своим ближним — помощи духовной, а при возможности и материальной». Есть свидетельства, что Блаватская следовала этим целям в Америке, России, Индии, Англии (куда она вскоре перебралась). Для подкрепления начал Теософского общества, по словам Витте, «она отправилась в Индию, где изучала все индийские тайны... По возвращении из Индии она приобрела много адептов и поклонников в своем новом теософическом учении».

Умерла Блаватская в Лондоне в результате сильной простуды. Среди своих почитателей пользовалась репутацией высшего, избранного для необычайных откровений существа. «Именно она была великим духом, принявшим на себя тяжкое поручение дать сдвиг сознанию человечества, запутавшемуся в тенетах догм и устремившемуся в тупик атеизма» (Рерих).

На сохранившемся скульптурном изображении полковник Олькотт почтительно стоит подле царственно сидящей и глубоко погруженной в себя немолодой женщины.

Блаватская считала, что для пробуждения духовных сил человек должен трудиться каждодневно: «События должны происходить внутри нас». Наряду с главным трудом, «Тайной доктриной», ее перу принадлежат «Ключ к Теософии», феерические рассказы «В дебрях Индостана», приводившие в восторг редактора «Русского вестника» Каткова; в «Отечественных записках» появлялись ее стихи.

В конце нашего повествования мы приводим фрагменты из ее «Практического Сокровенного учения» (они собраны в одной из ее статей, написанных по-английски, и связаны с деятельностью Теософского общества).

II. Я люблю русского офицера

«Что касается меня — я была чистосердечна. Моя жизнь и своекорыстие — тому гарантия. Сегодня вокруг меня все рушится, всякий отвернулся от меня, даже тот, для кого я испепелила себя. Никогда не предполагала я такого человеческого малодушия. Хорошо. Так тому и быть. Я одинока. Я буду защищать себя сама, и если я должна пасть, то это будет с улыбкой глубокого презрения».

Мата Хари, май 31, 1917

О жизни Мата Хари красноречиво говорят ее фотографии, надписи на них, ее афиши, фотографии ее палачей, отпечаток ее ладони, на которой Кейро, известный в начале нашего века хиромант, нашел знак насильственной смерти; запечатленная на снимке ее казнь на Венсенском поле в октябре 1917 года. (На заднем плане то ли деревья в еще не опавшей листве, то ли высокий кустарник. На фоне листвы — ее стройная фигура в темном, по моде тех лет — громоздкая шляпа на голове, придающая горделивость одинокой фигуре. На переднем плане — солдаты с ружьями. Чуть поодаль от казнимой — фигура монашки, еще какие-то довольно многочисленные группы мужчин.) Сколько мужчин потребовалось для казни одной женщины, жизнь которой и без того неудержимо катилась под уклон!

...Она нуждалась в деньгах, чтобы выйти замуж за своего любовника Вадима Маслова, ради этого она была готова торговать и торговала собой — что уж говорить о каких-то военных секретах! Но французы за секреты ей не платили (речь идет о годах первой мировой войны), поэтому она дипломатично умолчала о том, что предлагала кое-что и германцам, благо по-немецки она говорила прекрасно и Берлин любила не менее еще недавно носившего ее на руках Парижа. «О эти французы!» — было ее неизменной фразой, которой она кон-

допрос во время следствия, еще не само преступле-

[illegible] фотографиях из архива французской [illegible] Вадим Маслов, русский офицер, москвич, который воевал на французском фронте. Снимок датирован 1916 годом. Маслов — в военной форме, в фуражке, на груди — какая-то награда, не очень хорошо видно, какой-то крест. Маслов чем-то напоминает Владимира Высоцкого в одной из его белогвардейских ролей. На другом фото он стоит возле лошади. Лошадиная морда со звездой во лбу задумчиво глядит в объектив. На фотографии — надпись по-французски: «Моей дорогой крошке Марине — твой Вадим». Свою любовницу Маслов называл Мариной. Вот они оба на парижском снимке того же 1916 года: она выше ростом, вся в белом. Белая большая шляпа, белая песцовая горжетка. Он — с романтической повязкой на глазу...

Да, странные персонажи попадают иногда в пространство культуры! Не слишком нравственная женщина и пошловатая актриса превратилась в литературную героиню, стала женщиной-легендой. А здесь уже действуют свои законы.

Кто же она была на самом деле?

Звали ее Маргаритой Гертрудой Зелле. Родилась в Голландии. 17 лет вышла замуж за пожилого капитана колониальных войск, шотландца Р. Мак-Леода. Маргарита уехала с мужем в Индонезию, родила ему двоих детей. Один ребенок умер при странных обстоятельствах. В 190[illegible] году она оставила мужа и вернулась в Европу.

И с этого времени начинаются легенды о Мата Хари.

По одной из них, женщина по имени Мата Хари была жрицей в храме на юге Индии, откуда похищена английским офицером. У нее рождается сын, которого отравляет слуга храма, мстя за измену богам.

Другая легенда повествует о том, что в некоем монастыре живет юная девушка, дочь яванки и голландского фермера. В нее влюбляется священник, с которым она бежит из монастыря. Брошенная возлюбленным девушка пытается вернуться под родительский кров, но родители проклинают ее, она вынуждена вести скитальческую жизнь, попадает в Индонезию, где исполняет при храме ритуальные танцы. В нее влюбляется английский офицер...

Маргарита Зелле ни в каком монастыре не воспитывалась и никаким священным танцам не училась. То, чем она покорила в 1905 году Париж, скорей не танец, а ритмическая пантомима.

На фотографиях тех лет Мата Хари чуть прикрыта какими-то побрякушками. У нее красивое лицо с крупноватым носом и чувственными губами, она удивительно гармонично сложена и напоминает опереточную баядерку.

Потом, во время следствия, она обвинит себя в своекорыстии, которое подтолкнуло ее к гибели.

А пока она в зените успеха, столицы меняет как перчатки, покупает роскошный особняк, разоряет своих любовников. Кто-то из-за нее попал в тюрьму — и тут же перестал для нее существовать.

Начинается первая мировая война. Мата Хари уже не так юна. К тому же она тратит больше, чем зарабатывает. Тут мы уже вступаем в область догадок: накануне и во время войны Мата Хари не раз приезжала в Париж. Этим будто бы пользовалась германская разведка, сыграв на ее денежных затруднениях и сделав своим агентом. Мата Хари будто бы выдала планы нескольких французских наступлений, которые захлебнулись в крови. Затем она выдала французских разведчиков, действовавших в германской армии, и они были казнены немцами. Она действительно, была вхожа во дворцы аристократов и августейших особ, в министерские кабинеты. И наверняка умела пользоваться «дипломатией подушки». Говорят, что она узнала о дате отплытия крейсера «Хэмпшир», на котором находился английский главнокомандующий лорд Китченер. Крейсер торпедировала германская подлодка. Экипаж погиб, а с ним и лорд Китченер.

Мата Хари будто бы предложила свои шпионские услуги и французам, уже значась у немцев под номером «Х-21». Но начальник французской военной контрразведки Ладу не доверял ей. Мата Хари спровоцировали, перехватив немецкую шифровку, и арестовали.

Сколько во всем этом правды, а сколько вымысла? Вещественных доказательств, подтверждающих, что Мата Хари действительно занималась шпионажем, так и не удалось обнаружить. Склянка с «секретными чернилами» на самом деле содержала какое-то снадобье, которое ее владелица употребляла внутрь.

[illegible] наказуемого по закону Мата Хари не совершила. После окончания первой мировой [illegible] германская разведка работу [illegible] Мата Хари отрицала.

[illegible] в военных кругах [illegible] обвинили, танцовщица [illegible] «Я люблю офицеров. Я [illegible] мою жизнь. Я предпо[illegible] [illegible] редного офицера [illegible]

[illegible] шившая все заповеди [illegible] свете хотела выйти [illegible] за [illegible] Вадима и [illegible] с ним [illegible] как она уверяла, была бы [illegible]

С [illegible] фотографии, сделанной в тюрьме (профиль и анфас), смотрит утомленная сорокалетняя женщина с тяжелым лицом, на котором трудно отыскать следы былой чувственной красоты, но различимо равнодушное презрение к жизни.

P. S. Архивные изыскания проливают свет на замысел Блаватской сделать карьеру международной шпионки.

Во время своего посещения Одессы перед отъездом в Египет она пишет начальнику III Отделения: «...я хорошо ознакомилась со всей Западной Европой, со всеми выдающимися личностями политиков разных держав, как правительственной, так и крайне левой стороны... Занимаясь спиритизмом, прослыла во многих местах сильным лидером... каюсь в том, что три четверти времени духи... отвечали моим собственным — для успеха планов моих — словам и соображениям. Редко, очень редко не удавалось мне посредством этой ловушки узнавать от людей... их надежды, планы и тайны».

Елена Блаватская.

Несколько указаний для каждодневного пользования

* * *

Во время умывания упражняйте вашу волю с целью смыть заодно с физической грязью тела также и нравственные нечистоты. В отношении с другими соблюдайте следующие правила:

1. Никогда не делайте того, что не является вашим долгом, то есть не делайте ненужные дела. Прежде, чем что-либо делать, подумайте, является ли это вашим долгом.

2. Никогда не говорите ненужных слов. Прежде, чем произносить их, подумайте об их возможных последствиях. Никогда не позволяйте себе нарушать свои принципы, уступая давлению окружающих.

3. Никогда не позволяйте ненужным или пустым мыслям занимать ваш ум.

4. Не читайте много. Десять минут читайте, десять часов — размышляйте. Привыкайте оставаться наедине со своими мыслями.

5. Прежде чем заснуть, молитесь, как вы молились утром. Пересмотрите свои поступки за день, отметьте свои ошибки и примите решение не повторять их завтра.

* * *

Накопленная энергия не может быть уничтожена, она должна быть переведена в другие виды движения... Бесполезно пытаться заглушить страсть, которой мы не в силах управлять. Если ее накапливающаяся энергия не переводится в другие каналы, она будет расти, пока не станет сильнее, чем воля, и сильнее, чем рассудок. Чтобы контролировать ее, вы должны ввести ее в другой, более высокий канал. Так, любовь к чему-то пошлому может быть заменена превращением ее в любовь к чему-то возвышенному, и порок может быть превращен в добродетель изменением его цели... Накопившийся гнев (или любовь) непременно найдет какой-либо объект, чтобы излить на него свою ярость, иначе он может вызвать взрыв, разрушительный для своего хозяина; спокойствие следует за штормом. Древние говорили, что природа не терпит пустоты. Мы не можем уничтожить или упразднить страсть. Если ее отогнать, другое стихийное воздействие займет ее место. Потому не следует пытаться уничтожить низкое, не ставя ничего взамен, но следует заменить низкое высоким, порок — добродетелью, суеверие — знанием.

* * *

Ум требует очищения, как только ты испытал гнев или произнес ложь, или без необходимости обсуждал недостатки других, или сказал (сделал) что-нибудь ради лести, или ввел кого-либо в заблуждение неискренней речью или поступком.

* * *

Человек не может быть спасен никакой внешней силой — это вечный закон.

В духе преступления совершаются столь же явно, как и в деяниях тела. Тот, кто по любому поводу ненавидит другого, кто наслаждается местью, кто не прощает обиды,— полон духа убийства... Если бы только люди были честны перед самими собою и добросердечно расположены к другим, то в их оценке и смысла жизни, и ценностей этой жизни произошел бы огромный переворот.

* * *

Все вещи необходимы лишь постольку, поскольку сам человек их таковыми сделал. Они образуют такое состояние, в котором человек доволен сам собой, и искушают его оставаться в этом состоянии, не желая ничего более высокого.

ДОМ, ГДЕ МЫ ЖИВЕМ

КОМНАТА

Ответьте на такой вопрос: вы получили новую квартиру — какую комнату отведете под детскую? Увы, знаю заранее, что подавляющее большинство ответов будет одинаково: маленькую комнату, площадью 10—12 метров. Потому что так уж заведено (вот только непонятно, кем), что в большой комнате мы устраиваем гостиную, одеваем мебель в чехлы, принимаем там раза три в году гостей и не любим, чтобы здесь играли наши дети.

Мое твердое убеждение — детям должна быть отдана самая большая комната в квартире. (Даже если у вас один ребенок.) И мне очень хочется, чтобы вы стали моими единомышленниками в этом вопросе. Ведь самая главная наша задача на этой земле — воспитать из своего ребенка яркую, интересную, свободную личность. И что же мы для этого делаем? Сначала помещаем их в десятиметровую клетку, а потом удивляемся: почему подростки предпочитают родному дому подвалы и подъезды? Суждения типа «обойдется» или «разбалуется» приводят к тому, что с детства вы загоняете ребенка в дискомфорт, который порождает ущербную психологию. Конечно, все это я говорю о трехкомнатной квартире. Если же вы пока живете в коммунальной или однокомнатной — решения будут совсем другими. Я расскажу о них в следующих номерах. Мы неправильно относимся к своим детям, а они впоследствии к нам. Вы ведь согласитесь, что у ваших сына и дочери знакомых и друзей в десять, в двадцать раз больше, чем у вас. И они не могут чинно сидеть за столом, часами пить чай и говорить или тихо смотреть телевизор. Им надо бегать, кричать, стоять на голове, рисовать, танцевать — «беситься», если говорить на их языке. Конечно, для этого нужна большая площадь, где мог бы разместиться (обязательно!) и спортивный комплекс. Пойдите по этому пути, и вы увидите, что ваши дети перестали крутиться под ногами, когда к вам приходят гости, перестали слушать взрослые разговоры, мешать. Их энергия получила выход в другое пространство, где у них началась своя интересная жизнь. Так что мое предложение о размещении детской в большой комнате носит не только функциональный, но и воспитательный характер. Надеюсь, что единомышленники у меня появились.

Детская обязательно должна быть поделена на зоны: спальную, зону отдыха, рабочую, спортивную и т. д. У кого-то в детской будет пианино, у кого-то — мольберт. Зоны могут быть выделены подиумами или визуально (я, например, поднял на невысокие подиумы спальные места — а в подиумы убираются игрушки). Смещение зон приведет к неразберихе, неряшливости, постоянной неубранности. Каждый ребенок должен иметь свое спальное место, свой шкаф, свои полки, свой рабочий стол. И свою тумбочку — может быть, даже запирающуюся на ключик — ведь у каждого есть свои тайны, секреты... Каждый ребенок должен иметь возможность жить своей жизнью.

На какие зоны вы разобьете детскую, зависит от характера детей, от их увлечений — у кого-то большую площадь займет железная дорога, кто-то захочет иметь постоянный уголок с экраном — для показа диафильмов... Если у вас два мальчика или две девочки — можно сделать двухъярусные кровати — таким образом вы выиграете пространство. Но не экономьте на лестнице к кровати: она должна быть обязательно наклонной, с небольшой площадкой, а на втором этаже располагается не только кровать, но и тумбочка, зеркало — как бы маленькая комнатка. Если же у вас сын и дочь, советую разместить кровати по разные стороны от двери.

Спортивный комплекс необходим, но если у вас есть возможность вынести его в коридор — значит, вы еще раз выиграете пространство в детской.

Чем будем отделывать эту комнату? Надо признать, что детей наших меньше всего интересует, какие обои в детской и что на потолке. Карлсоны и волки на стенах их занимают только первые два дня. И поэтому отделочные материалы должны носить прежде всего функциональный характер. Я бы рекомендовал спокойные, неяркие тона. Почти все любят рисовать — поэтому на стенах можно укрепить большие листы ватмана или обклеить дешевыми обоями — обратной стороной (без рисунка).

А можно вместо обоев использовать географические карты. Ваш ребенок каждый день будет получать подсознательную информацию, и через несколько лет вы удивитесь, как он так хорошо знает географию. А вот еще одна идея, которая будет «работать» на подсознательное воспитание: на стенах детской должны висеть застекленные рамы для картин, которые могли бы открываться, как форточки. В детской должна быть сменная экспозиция. И не только картин. Если ваш ребенок увлекается физикой — повесьте портреты Энштейна, Фарадея. А может быть, Шостаковича, Шекспира? Пусть он узнает эти лица. То, что висит на стенах, входит в его подсознание. Это может быть и английский текст, и стихи. Конечно, раза два вы подойдете к раме и расскажете, например, когда Куинджи написал эту картину и почему, и поведаете историю художника. Правда, перед этим рассказом вам придется полистать книги и энциклопедии — что ж, наши дети заставляют нас быть образованными людьми... Дерзайте!

В конце два слова об освещении. Оно должно быть локальным, каждая зона должна иметь свой источник света — спальня, рабочий стол, игровая... Если это необходимо, сделайте и общий свет.

Думаю, что многие, занимаясь ремонтом и переустройством жилища, так или иначе стараются решить вопрос, как «спрятать» батареи — уж очень они уродливы. Советую в детской установить деревянную решетку, отступив от батареи на 50—60 см, а сверху сделать открывающуюся крышку. Зимой каждый день приходится сушить одежду и обувь детей, вернувшихся с прогулки, и лучшей сушилки не придумать.

Ждем ваших писем с вопросами.

В. СТЕПАНИЩЕВ

г. Фрязино

«ВАРЕНКИ» В АРЕНДУ

РАБОЧАЯ ОДЕЖДА
РО
М·П·Ш·О

— Эй, друг, ты что за фирму отхватил? По виду — итальянская...

— Раз «РО» — значит, наша...

— Темнота! Чей-то лейбл по ошибке прилепился.

Во-первых, «варенки» наша промышленность начнет выпускать еще лет через сто, а во-вторых, где ты видел, чтобы за нашими куртками в очередях убивались?

● Интересно, сколько на рынке продержится эта модель?

● Откуда качество ткани? Просто текстильщикам экономически выгодно дружить со швейниками!

Фото М. Вылегжанина.

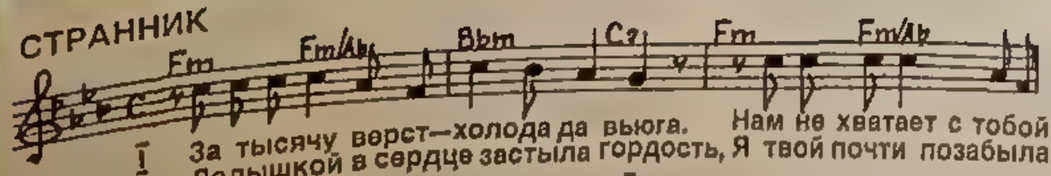
По вашей просьбе

Ирина Аллегрова

Об актерах часто говорят: с пеленок мечтал о сцене. Впервые я появилась на сцене действительно в пеленках: родилась в актерской семье, и мое рождение отмечали в театре. Родители часто вспоминают, как старейший актер их труппы вынес меня на сцену и со словами: «Она будет актрисой!» — прошествовал со мной несколько кругов. По образованию я музыкант, пою о любви, песни мне пишет Игорь Николаев. Порой мечешься, ищешь, а он приносит песню, и с первого прослушивания уже знаю: вот то, что искала! Я люблю своего зрителя. Пою про нас, женщин, любимых и одиноких. И бесконечно благодарна всем, кто приходит на концерт. Освобождается от забот, вечных проблем и приходит.

СТРАННИК

Слова и музыка Игоря НИКОЛАЕВА

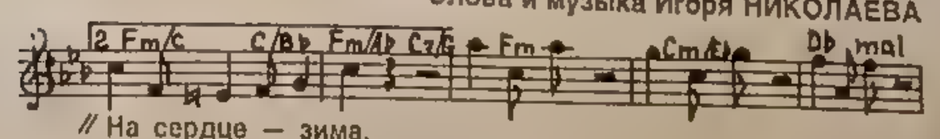


I За тысячу верст—холода да вьюга. Нам не хватает с тобой
Ледышкой в сердце застыла гордость, Я твой почти позабыла

II А у меня все идет отлично, Друзья, дела, счастье в жизни
Я тоже так, как и ты хотела, Свободной стать и душой,

I друг друга. Молчи, ничего не говори, Я знаю сама.
голос. Молчи, ничего не говори.

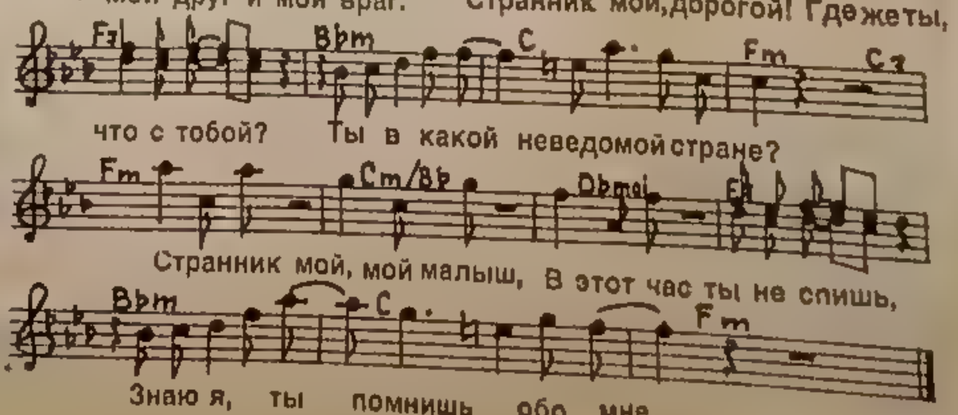
II личной. Молчи, ничего не говори, Все это не так.
и телом, Но ты это сделал за меня,



// На сердце — зима.

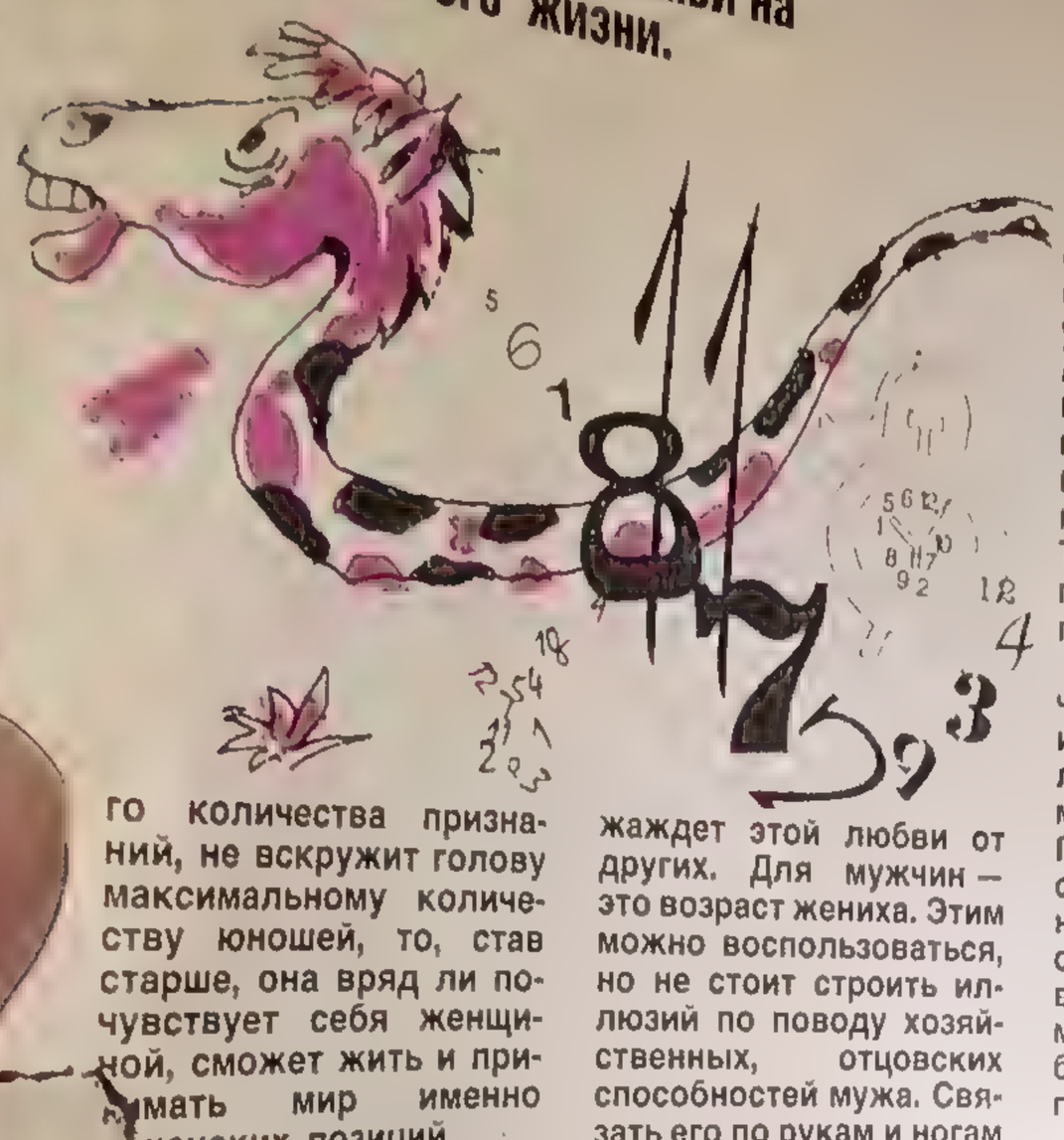
// Мой друг и мой враг.

ПРИПЕВ.



...любви

любви и брака. В этой статье авторы постарались показать, как меняется отношение любого человека к проблемам любви, семьи на протяжении его жизни.



го количества признаний, не вскружит голову максимальному количеству юношей, то, став старше, она вряд ли почувствует себя женщиной, сможет жить и принимать мир именно с женских позиций.

Итак, в возрасте Крысы юноша научился любить и понимать женщин, а девушка получила максимальную дозу ухаживания, комплиментов. Теперь включается возрастная программа Кабана.

В 24 года заключается достаточно большое количество браков, но ни юноша, ни девушка в большинстве случаев не воспринимают сам брак как семью с ее бытовыми проблемами, воспитанием детей. Для них брак — это олицетворение прочной любовной связи, в какой-то степени авантюрное предприятие, один из способов существования вдвоем. Дети, как часть семьи, существуют наравне с планами путешествий, с развлечениями и увлечениями.

Возраст Кабана успокаивает мужчину, он обычно слегка охладевает к женщинам. С другой стороны, в этом возрасте он достаточно мягок, редко имеет определенную жизненную цель, его сравнительно легко увлечь. Перестав быть источником любви, он жаждет этой любви от других. Для мужчин — это возраст жениха. Этим можно воспользоваться, но не стоит строить иллюзий по поводу хозяйственных, отцовских способностей мужа. Связать его по рукам и ногам семейной жизнью вряд ли удастся. Для мужчины это возраст самоуглубления, подведения итогов перед самым важным периодом социальной жизни — возрастом Собаки.

А что же происходит с молодой женщиной? Она становится Женщиной. Об этом говорят ее поступки, желания, потребности.

Возраст Кабана придает ей женскую красоту и вместе с тем понимание мужской психологии, внутреннюю сексуальность, волю для претворения в жизнь своих желаний и стремлений и полную независимость.

Из этого возраста она должна вынести понимание мужчин, а это, вместе с умением любить и умением восхищать, станет фундаментом для кардинального изменения женской личности.

Итак, мужчина и женщина подошли к заключительному возрасту социального периода жизни человека — возрасту Собаки.

Для мужчины кончилось время шуток. Пора браться за дело. Решения приняты, цель определена. Для него знак Собаки — это волевой, чрезвычайно деятельный и последовательный знак. В этом возрасте он наиболее хорошо подготовлен и для карьеры, и для научных изысканий, и для любви, и для создания семьи, и для воспитания детей.

Мечты Быка, донжуанство Крысы, жениховство Кабана, как этапы узнавания противоположного пола, должны вылиться в создание семьи. Ее появление именно в этом возрасте — закономерность развития. Только семья делает представителя сильного пола Мужчиной, Отцом.

В этом возрасте мужчина опять становится источником любви, но любви жертвенной, романтической, идеальной. Главной его любовью становится Семья. Конечно, романтическая страсть может увести его в сторону, но все-таки мужчина в возрасте Собаки постоянен в своих привязанностях.

Для женщины возраст Собаки — не плавная трансформация, а полная смена жизненных ориентиров. До этого она отвечала только за себя, а женская программа возраста Собаки несет в себе ответственность за других, несет в себе материнство как жизненную позицию. Будет ли женщина матерью своего ребенка или матерью для кого-то из окружающих ее людей — это не имеет значения. Именно в этом возрасте женщина становится хранительницей очага, оплотом стабильности и спокойствия.

В 42 года, немногим раньше или позже, наступает новый кризис. Меняются физиология, психология. Человек понимает это не сразу, и поэтому данный переход опасен вдвойне. Кризис 42 лет очень сложен для мужчин, причем особенно для тех, кто пытается не заметить перехода или, вернее, начинает бороться с ним. Возраст Змеи лишает мужчину энергетической мощи, он становится мнителен, слаб, сверхчувствителен, его мучают сомнения, появляются мысли о крахе, о жизненной неудаче и т. д. и т. п.

Если жена не почувствует кризис супруга в эти годы, то они вместе рискуют потерять все, что было создано ранее. Новая тяга к семье появится у мужчины лишь в 55—60 лет, в возрасте Дракона, когда пойдут внуки.

Для женщины переход в возраст Змеи не столь катастрофичен. В отличие от своих сверстников, которым седина в бороду, бес в ребро, она в 45 — «ягодка опять». И речь идет не столько о красоте, сколько о внутренней силе, которой одаривает женщин этот возраст. Ведь знак Змеи для них — это опять знак романтической любви и сильнейшей воли. Лучший выход из столь сильных приобретений данного возраста — общественная карьера. Почувствовав себя матерью в возрасте Собаки, женщина в возрасте Змеи переносит свое материнство на весь мир.

Читатель уже понял, что возраст супругов дает значительную поправку на их отношение к семье, любви и браку. Надо осознать, какие качества вашего спутника являются пожизненными (определяются годом рождения), а какие возрастными (определяются жизненным этапом). Лучше опираться на пожизненные качества, при этом соотносясь с возрастными изменениями. Такой подход к семье убережет от многих разочарований.

Если кто-то ратует за планирование семьи, то по структурному гороскопу центральным возрастом для рождения детей является 30-летний возраст хотя бы одного из супругов.

Тогда вы будете идеальными дедушкой и бабушкой в возрасте Дракона (55—70 лет).

Ну и, наконец, немного о характере протекания всех 4-х типов браков, которые описаны в предыдущих публикациях («Крестьянка», №№ 7, 8 «Выйти замуж за Дракона»).

Браки можно сравнить со звездами. Звезда **РОМАНТИЧЕСКОГО БРАКА** загорается сразу же, горит сильно, бурно, но и потушить ее достаточно сложно. Эти чувства поддерживают супругов всю жизнь. Молодость, нетерпимость, неопытность — все это не станет препятствием в таких союзах.

БРАК ОБЩЕГО ЯЗЫКА — его звезда может быть не так ярка, но ее спокойный ровный свет привлечет любого. Ну а расцветет этот брак с появлением детей и когда супруги войдут в возраст Собаки. Так же, как и для романтического брака, молодость и горячность не должны стать препятствием в таком союзе.

Два других типа брака — брак равных и брак преодоления — заключают в себе более сложные варианты взаимоотношений. Но здесь надо помнить, что путь к большим звездам лежит только через тернии.

Бескомпромиссность молодости может стать препятствием на пути к счастью в **БРАКЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ.** Но у молодости есть одно качество — она проходит и уступает место зрелости.

Тогда-то и приходит время величия такого союза.

Не легче и в **БРАКЕ РАВНЫХ.** Он расцветает тогда, когда у супругов есть общая цель в жизни. Это брак активных людей. Только смогут ли они быть в постоянном действии, не захочется ли им спокойной домашней жизни, без проблем карьеры, работы?

Если вы еще не вступили в брак, то сначала спросите себя, чего вы ждете от этого шага, и соотнеситесь с брачной теорией структурного гороскопа: возможно, он подскажет вам что-то важное до того, как прозвучит марш Мендельсона.

Если вы уже в браке и у вас какие-то трудности, то рискните последовать рекомендациям нашей теории, какими бы странными они вам ни казались. И, может быть, вы откроете что-то новое в вашем союзе, мимо чего в свое время прошли.

Жанна АККУРАТОВА,
Григорий КВАША

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

КУЗНЕЧИК БЕЗ ПАНЦИРЯ

Нина РУСАКОВА

Фото А. БЕЛЯСОВА

Девушка сидела на окне четвертого этажа, свесив на улицу красивые, длинные ноги, и задирала прохожих: «Молодой человек, вы не Любу случайно ищете? А может, Галю с Липовой улицы?» Подружки, перегибаясь от хохота, пытались стащить ее с подоконника. Общежитие, где это происходило, больше напоминало ночлежку из знаменитой пьесы Буревестника революции. Все, что можно, было сломано, выворочено, разбито. В холле на стенах сквозь частокол непечатных слов смотрели грустные глаза Богоматери, какой ее представил общежитский художник. В этом общежитии находились представители «группы риска». Нет, не наркоманы, не проститутки, не гомосексуалисты. Нормальные подростки. Те, кого из деревень, районных городков родители отправили в областной центр — в училище.

Я ходила по темным коридорам ярославского общежития учебных заведений искусств, натыкаясь то на целующуюся парочку, то на неестественно веселую компанию, и вспоминала одну свою давнюю командировку в южную республику в начале 80-х годов.

В этом городе жил известный поэт, который в своих стихах прославлял Женщину — Мать, Жену Любимую. В обкоме меня строжайше предупредили: с наступлением темноты не выходить на улицу. Да я и не пыталась испытывать судьбу, мне хватало приключений в гостинице, когда после закрытия ресторана разгоряченные джигиты рвались в мой номер, живописуя, что они со мной сделают, когда сломают дверь.

Айшат было пятнадцать лет, когда она приехала сюда из горного села поступать в культпросветучилище. Больше всего ее поразила здесь шелковица — она росла чуть не из асфальта, почти на шоссе, по которому в четыре ряда неслись автомобили.

Это случилось вечером. Айшат ждала автобуса — собиралась ехать к родственнице, которая жила тут же, в городе. Рядом стояла группа подвыпивших парней. Один из них как-то невнятно обратился к Айшат. «Что-что?» — переспросила она. Дальше все произошло стремительно и страшно, как в кошмарном сне: удар в солнечное сплетение, резкая боль — и все поплыло перед глазами. Очнулась Айшат в какой-то пустой, грязной квартире, голая, она была распята на койке, привязана за руки и за ноги к железным прутьям. Те четверо с остановки выясняли между собой, кто будет первым.

Ее насиловали всю ночь. Я и сейчас не могу вспоминать подробности обвинительного заключения — у меня холодели пальцы, когда я держала его в руках. Даже следователь, повидавший в своей жизни немало, скажет потом: «Я удивляюсь одному: как она выжила и не потеряла рассудок».

Насильники пили сами и в разорванный рот Айшат лили портвейн. Ее рвало, они били и заставляли убирать за собой. Под утро у них кончилось вино, кончились силы. Минутами приходя в сознание, Айшат слышала, как двое из них на ее родном наречии обсуждали, что делать дальше: «Сунуть в мешок и утопить в море?» Собрав последние силы, Айшат бросилась перед ними на колени, заговорив на своем родном языке. Сердце земляка дрогнуло — Айшат завязали глаза и повезли на ту злосчастную остановку.

Конечно, никто из нас не застрахован от несчастья. Особенно теперь. По данным ООН, на протяжении жизни практически каждый из нас подвергнется ограблению, девять из десяти — два и более раза, а один из 133 умрет насиль-

[illegible] смертью. Случай [illegible] и неизвестно, на кого именно укажет перст судьбы? Наверное... И все же... Человек взрослый, имеющий определенные навыки, рискует меньше. Он инстинктивно избежит мест, от которых исходит опасность, поздним вечером пойдет по освещенной дороге, а не по тропинке, задержится у почтового ящика, чтобы не ехать в лифте с подозрительным типом; сумеет отвязаться от пьяной компании. А если человеку всего лишь 15 лет и он впервые оказался в незнакомой обстановке?

Айшат вернулась в общежитие. Она не могла ни плакать, ни говорить что-либо. Закрывшись в комнате гигиены, вымылась, постирала окровавленную одежду и легла спать. А утром пошла на зачет по вокалу. Но петь, конечно, не могла. «Что с тобой?» — спросила преподавательница, заметив, что все лицо девушки в синяках и кровоподтеках. «Упала с автобуса»,— сказала Айшат и разрыдалась.

Однако приехала я в этот южный город вовсе не из-за истории с изнасилованием. К тому времени преступники уже были найдены и получили по приговору от шести до девяти лет. Айшат пролежала в больнице, здоровье ее оказалось вне опасности, только теперь, вероятно, она уже не сможет иметь детей... А вот дальше события приобрели еще более страшный оборот.

В той республике говорят: плохо воину, когда с саблями нападают на него сразу несколько человек и он не может защитить себя одновременно со спины и спереди. Но если найдется скала, о которую можно опереться, то дела не так уж плохи. Что способно поддержать человека, когда несчастья сыплются на него со всех сторон? Наверное, понимание и сочувствие близких людей. И прежде всего родных. Однако Айшат панически боялась, что об этом узнают родители: «Отец меня убьет». Потом я спрашивала подростков в других — европейских — городах нашей страны: «Обратишься ли ты за помощью к родителям, если с тобой случится несчастье?». И, как правило, они отвечали: «Нет». В Волгограде одного учащегося ПТУ систематически избивали до потери сознания. Но на расспросы отца, откуда синяки, каждый раз выдумывал какую-нибудь безобидную историю. В Чебоксарах мне рассказывали, как группа парней вынудила пойти на сожительство девушку, приехавшую вместе с ними из одной деревни, шантажируя тем, что все расскажут ее родителям. Через полгода она превратилась в проститутку. В чем тут дело? Дети не хотят огорчать своих родных и потому скрывают от них свои несчастья? Боятся их гнева? «Да нет,— ответила мне одна девушка,— просто матери расскажешь, она ляпнет что-нибудь, еще тошнее станет». Да, никто не сделает нам больнее, чем наши близкие... И не потому ли дети предпочитают в одиночку страдать, мучиться, искать выход, что взрослые зачастую не способны достойно пережить несчастье, случившееся с ребенком, и либо разражаются упреками и нравоучениями, либо впадают в такое отчаяние, что в пору утешать их самих.

Родители Айшат были далеко. Как же отреагировали на беду окружающие ее взрослые? Администрация училища пришла в ужас.

— У нас в республике нравственность поставлена на высоком уровне. Вопрос девичьей чести выдвигается на первый план. И то, что у меня в училище шестнадцатилетняя девушка недевственница, это ЧП, позор! — возмущалась директриса при встрече со мной

— Вы же знаете пословицу о паршивой овце,— вторил ей завуч, молодой парень в безумно модном тогда джинсовом костюме.— Айшат познала мужчину, теперь ей захочется еще и еще. Она вовлечет в это других девушек... Во что превратится общежитие?

А общежитие к тому времени, как Айшат вышла из больницы, клокотало. Кто-то видел ее рядом с милиционером, кого-то из девчонок просто напугало слово «гинекология». И зашуршали слухи: «Айшат родила ребенка и оставила его в больнице!», «Да нет, задушила и бросила в помойку!», «Ее судили!». Вчерашние подруги шарахались в сторону, встречаясь с Айшат. Ее существование мешало всем.

И вот однажды к воспитательнице вошла взволнованная соседка по комнате Айшат — Фрида: «У меня пропал дорогой платок с блестками». Мгновенно созданная группа студентов пошла по общежитию с обыском. Платок обнаружили у Айшат под одеялом — сама она в этот вечер была у родственницы. На другой день состоялся студсовет. «Воровка и курильщица!», «Таким не место среди нас!», «Она еще что-нибудь натворит, а нам расхлебывать!» — Эти цыплята с удовольствием добивали раненого товарища. Студсовет постановил выселить Айшат из общежития.

...Она проплакала всю ночь. Утром пошла к директрисе: «Я не крала». «Охотно верю,— ответила та, глядя поверх головы девушки.— Если бы ты действительно своровала этот платок, тебя выгнали бы не только из общежития, но и из училища. И отдали бы под суд».

Всё. Защиты ждать было неоткуда. Вдруг Айшат вспомнила, что есть в городе один человек, сочувствовавший ей,— следователь, который вел дело по изнасилованию. Она пошла в прокуратуру.

— Ты чего такая бледная? — бросил на ходу следователь, увидев Айшат в коридоре.— Сядь.

— Спасибо вам. Вы очень хороший человек. Я выпила...— сказала она и упала.

По дороге сюда Айшат зашла в аптеку, купила три упаковки димедрола (начало 80-х годов, тогда все было значительно проще) и, остановившись у ближайшей колонки, выпила таблетки. Умирать второй раз оказалось не так страшно.

Общежитие, где жила Айшат, внешне походило на сотни ему подобных. Построенное по типовому проекту, в нем, казалось, даже запахи были «типовые» — подгоревшей картошки и общественной уборной. А вот комнаты свои девушки убрали «под дом»: вдоль стен развешаны пестрые ситцы, имитирующие ковры, на полу — самотканые половики, на тумбочке — пухлые тетрадки с песнями, начиная от шлягера того года «Танец на барабане», кончая полублатной «Лилией».

Айшат сидела передо мной на краешке табуретки — крепкая деревенская девушка, из тех, что быстро выходят замуж и одного за другим рожают здоровых, румяных ребятишек. То, что с ней произошло, выдавал лишь взгляд — тяжелый, черный, словно прожигающий насквозь. С трудом подбирая русские слова, Айшат говорила:

— Мне стыдно, что я не умерла. Не знаю, как жить. Тот случай, этот случай... Фрида в больницу приходила. Я спросила: «Зачем платок положила в мою кровать?» Она говорит: «Если бы я не подчинилась, они со мной бы что-нибудь сделали». Мы обнялись с ней и обе заплакали.

Мы разговаривали уже, наверное, час, когда в комнату вбежала взволнованная студентка и что-то крикнула на своем родном языке. Соседки Айшат сорвались с места, я бросилась за ними. В комнате напротив на полу лежала без сознания девушка. Ее подруги совали ей под нос ватку с нашатырным спиртом, она слабо отворачивалась... Через некоторое время появилась воспитательница общежития. «Опя-ять?» — В голосе ее звучали раздражение и скука. Увидев меня, она слегка смутилась:

— Да ничего страшного. Эта девушка из высокогорного села, а здесь море, влажность. Вот она и падает.

— Но надо же вызвать «Скорую помощь»! Надо завтра же показать ее врачу!

— Надо,— вздохнула воспитательница.— Но кто это будет делать? Я только с семи до одиннадцати работаю.

Так они и остались у меня в памяти: мертвенно-белая девушка на полу, перепуганные, растерянные ее соседки по комнате и скучающая, почти зевающая воспитательница...

Мою статью об Айшат тогда не напечатали — слишком уж мрачная для того времени была история. Я очень переживала: мне хотелось, чтобы о бездушии людей, не пришедших на помощь Айшат, узнала вся страна. Мы ведь тогда верили, что такое отношение — исключение. А как правило, наши люди отзывчивы и всегда готовы помочь пострадавшему. Последние годы развеяли много иллюзий, в том числе и эту. Да, мир не без добрых людей, но это не значит, что он состоит из одних только добрых. Увы, шанс встретить человека, равнодушного к беде другого, гораздо больше. Вообще если кто-то в трудную минуту приходит к вам на помощь, это подарок судьбы. За это можно благодарить Бога, но рассчитывать, что окружающие обязательно бросятся решать ваши проблемы, вряд ли реалистично. Может быть, поэтому в цивилизованных странах, не особо полагаясь на доброту и отзывчивость абстрактного человека, создаются общественные и государственные структуры. Каждый подросток там знает, куда он может обратиться в случае конфликта с родителями, учителями, кто встанет на защиту, если ущемляются его права, куда пойти забеременевшей девочке. У нас ничего этого нет и, видимо, не скоро будет. А жизнь между тем предъявляет очень суровые требования к человеку: выстоять в борьбе за существование, опираясь на свой опыт, умение ладить с людьми, способность преодолевать трудности. Готов ли к этому подросток?

Родители отправляют его учиться в 14—16 лет. Переезд из деревни в город, отрыв от семьи — это тяжелейший стресс даже для взрослого человека. Тут же еще и возрастные особенности: подросток словно кузнечик, сбросивший панцирь, который мешал ему расти. Механизмы защиты, что действовали в детстве, уже не работают, а новые еще не возникли. Разрушены старые фор-

КОЛДУНЫ...

Ваша задача — вывести его из этого состояния любым путем. Возможно, вылить ему на голову тарелку щей (не слишком горячих желательно), или разбить с грохотом вазочку у него под носом, или бросить на пол тарелку... Хорошо действует также небольшой скандал на ровном месте, только прошу не путать со скандалом вообще — их и так достаточно в нашей жизни! А вот скандальчик из ничего — это его озадачит, заставит понять, что рядом с ним не говорящая табуретка, а Женщина...

Вам нужно чего-то добиться от мужа? Проще простого! Ни в коем случае не употребляйте слова в повелительном наклонении, только просьбы, и самые ласковые: «Милый, не мог бы ты...» или: «Дорогой, будь так любезен...»

Допустим, купили вы новое пальто, сапожки, еще что-нибудь. Ну, повезло, бывает. У мужа квадратные глаза: вот как ты наши деньги тратишь?! Если вы подготовили стандартный ответ типа: «Имею право!» или: «И так раздетая хожу!» — скандал обеспечен. Рекомендую ответить так: «Дорогой, я никогда не купила бы такую шикарную вещь, но ведь рядом с тобой я просто не могу выглядеть плохо! Я сделала это только для тебя...» Потом расскажете мне, какова была реакция.

— Ну а если даже разбитая вазочка не помогла разбудить внимание вашего мужа?

— Тут уж придется, как советовал великий Крылов, и на себя, кума, оборотиться! Многие женщины где-то к сорока годам уже перестают ощущать себя женщинами. Жизнь уже устроена, какой-никакой муж рядом имеется, растут дети... Вот обед сготовить, чистоту в доме навести, рубашки мужу нагладить — да, это для нее, а красоту наводить поздно...

Да не давайте вы себе установку на старение! Поверьте авторитетнейшим специалистам по женщинам — французам и колдунам: самыми обаятельными и привлекательными женщины становятся после сорока пяти!

— А муж все равно так и норовит сбежать из дома, как выходной — так то на «рыбалку», то на «охоту» — ну не желает он сидеть дома с самой обаятельной...

— Тогда так: он готовит удочки, а вы приводите себя в порядок, наносите на лицо «боевую раскраску» и медленно, со вкусом начинаете наряжаться. Примеряете одно платье, другое... И при этом, заглядывая мужу в глаза, с самой нежной улыбкой желаете удачной рыбалки, советуете забыть о доме и только отдыхать, отдыхать как следует... Помяните мое слово: нормальный муж наверняка решит, что рыбалку можно и отложить, а вот за женой приглядеть — самое время!

— А если и это не сработает, какое «колдовство» посоветуете? Представьте себе, что муж все-таки уходит... Что делать? Можно как-то присушить его, приворожить, вернуть?

— Во-первых, не вижу в такой ситуации ничего трагического — если хочет, пусть идет себе на все четыре стороны! И не вздумайте плакать, наоборот, сияющая улыбка на лице: наконец-то вы избавились от этого недотепы, который даже не смог оценить ваши красоту, ум, деликатность, преданность!

А если по-серьезному — есть, конечно, свои секреты ворожбы и на этот случай. Охотно поделюсь ими с читательницами «Крестьянки» в одном из будущих номеров. Тем более что секреты эти вполне доступны не только колдунам, но и всем женщинам!

Беседу вела
Александра ЛЕРОВА.

Фото В. ДОЗОРЦЕВА.

КРОССВОРД

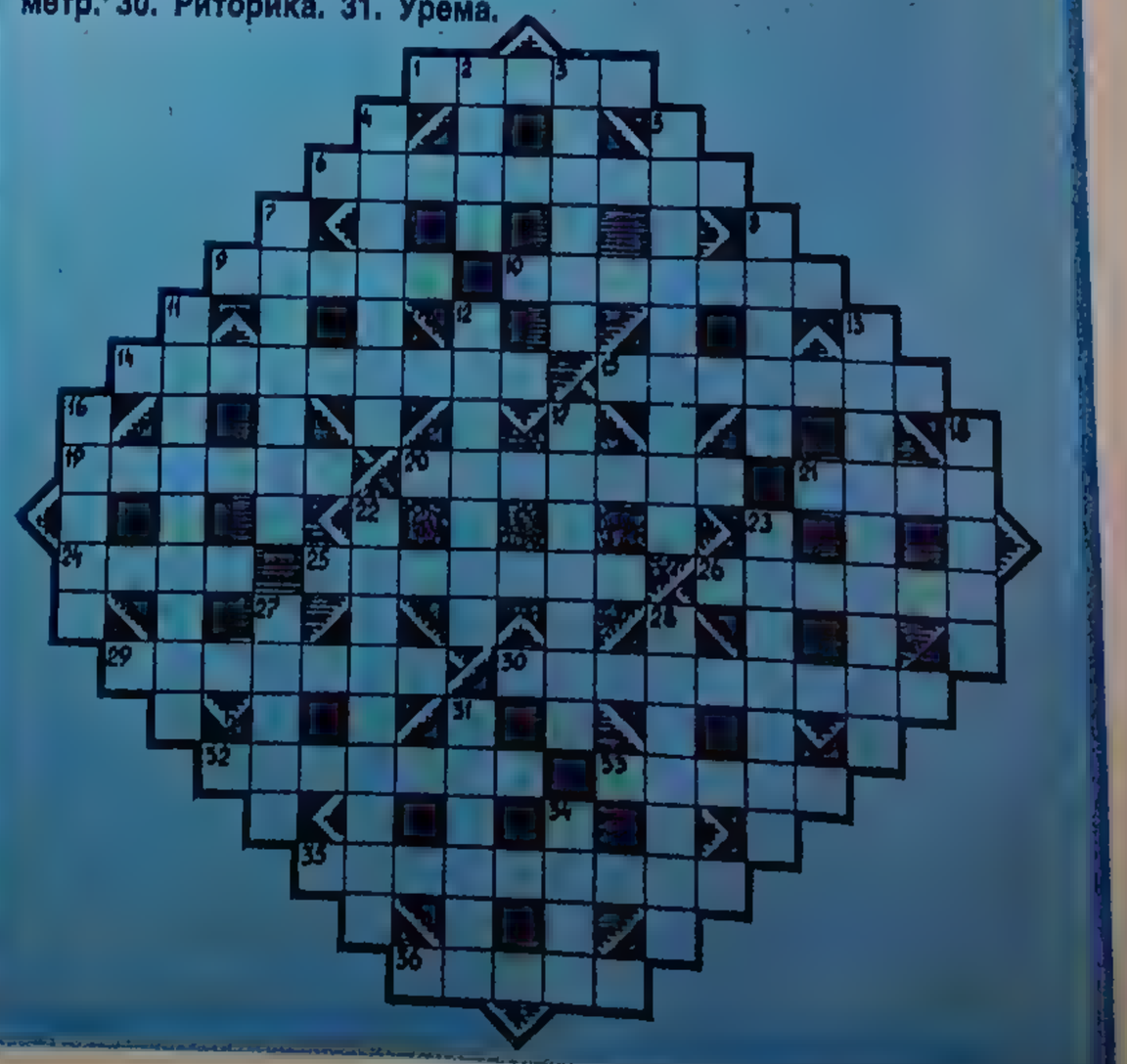
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Выделанная мягкая кожа с бархатистой поверхностью. 6. Город в Армении. 9. Род пастилы. 10. Дощечка художника для смешивания красок. 14. Последняя царица Египта из династии Птолемеев. 15. Крупнейший город Турции. 19. Чилийский поэт, лауреат Нобелевской премии. 20. Уверенность в осуществлении чего-нибудь радостного, благоприятного. 21. Спортивный метательный снаряд. 24. Советский актер театра и кино. 25. Садовые ножницы. 26. Декоративный кустарник с душистыми цветками. 29. Духовой музыкальный инструмент. 30. Ягодная культура. 32. Остров в составе Индонезии. 33. Окружающая нас реальная действительность, бытие. 35. Международное совещание по научному вопросу. 36. Проявление нежности, любви, доброе, приветливое отношение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Музыкальное произведение для одного певца. 3. Прочная бечевка. 4. Персонаж оперетты И. Кальмана «Принцесса цирка». 5. Колонна в виде женской фигуры. 7. Приспособление для запирания двери. 8. Большое зеркало. 11. Зеленый пигмент растений. 12. Старинное название верховых лошадей восточной породы. 13. Основание, опора. 16. Полиграфическое издание. 17. Преобразование, изменение, переустройство. 18. Лирическая народная песня у румын и молдован. 22. Русский художник-баталист. 23. Занавеска на все окно. 27. Неусыпный страж в греческой мифологии. 28. Воинский устав, изданный Петром I. 31. Несколько человек, собравшихся вместе. 34. Важнейшее средство человеческого общения.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Палинология. 7. Скала. 8. Липа. 11. Манго. 13. Фирдоуси. 14. Воткинск. 15. Длина. 16. Молотьба. 19. Норматив. 22. Воровский. 23. География. 25. Гонсалес. 29. Формуляр. 32. Итака. 33. Сквозняк. 34. Затмение. 35. Карло. 36. Колба. 37. Марка. 38. Нумизматика.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Каракуль. 2. Пирамида. 3. «Хованщина». 4. «Котлован». 5. Директор. 7. Садко. 9. Афиша. 10. Широконоска. 12. Ассимиляция. 17. Тавда. 18. Букле. 20. Олово. 21. Муром. 24. Диафрагма. 26. Свояк. 27. Линолеум. 28. Сиккатив. 29. Фазометр. 30. Риторика. 31. Урема.



Хорошая девоч

Агния БАРТО

ВСТРЕЧА

Не в машине легковой,
Не в подводе тряской —
Едет брат по мостовой
В собственной коляске.
С горки на горку
По городу Загорску.

Вдруг, откуда ни возьмись,
Как принцесса в сказке,
Едет важно с горки вниз
Девочка в коляске.
С горки на горку
По городу Загорску.

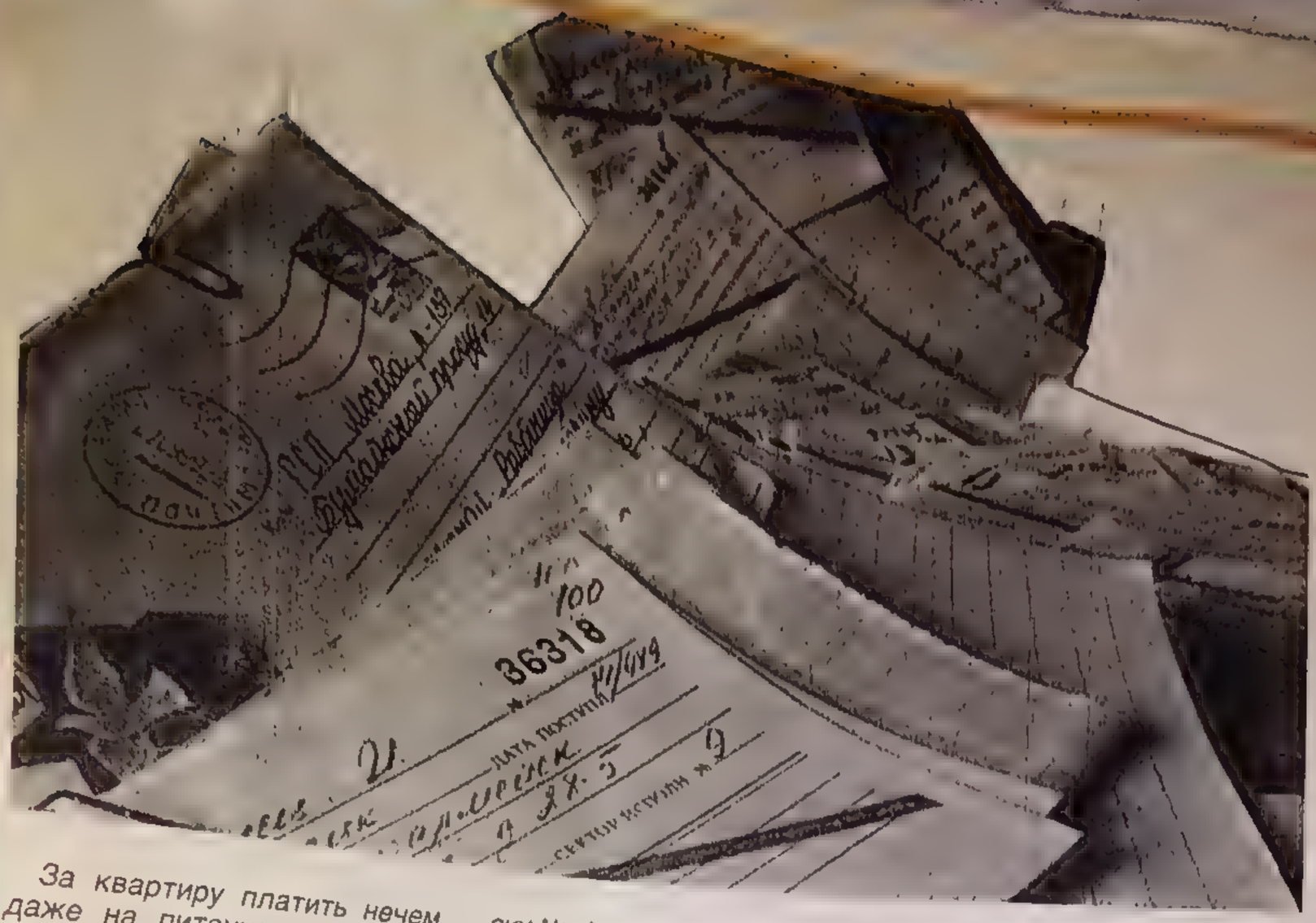
Но уже коляски нет —
Скрылась незнакомка.
Поглядел Андрюша вслед
И заплакал громко.

Саша ЧЕРНЫЙ

ПЛАКСА

Визг и слезы. По дорожке
Мчатся голенькие ножки.
Пляшут бантики на юбке,
Нос горит, раскрыты губки.
Вот блоха!

Уронила с маком пышку —
Испугалась пе-ту-ха!..
То ли дело
быть мальчишкой —
Ха-ха-ха!



За квартиру платить нечем, даже на питание не хватает. Судья, который выносил решение о штрафе, еще пригрозил: будете жаловаться — снова оштрафую. Чем же дети виноваты?

г. Коломна
Московской обл.
А. Ш.

ЭВРИКА!

Старое — не значит бросовое

Уважаемая редакция! Хотим предложить вам одну идею. В каждой семье найдутся вещи, которые никто уже не носит, а выбросить рука не поднимается. Может, есть смысл организовать пункты, где бы эти вещи принимались? Пожилым людям, живущим на одну пенсию, старикам они бы очень пригодились. Основное условие — чистота сдаваемой одежды. И работать там должны люди милосердные, трудолюбивые, чтобы могли починить одежду, подогнать по размеру. Пусть райисполкомы подумают о выделении помещений для этих целей, а объявления можно расклеить по подъездам, при райсобесах.

Левитина, Кузьмина

г. Москва

* * *

Уважаемая редакция!

Мы, рабочие цеха дезактивации Курской АЭС, обращаемся к вам после того, как прошли все официальные кабинеты. Наша АЭС представляет собой станцию, аналогичную Чернобыльской. В 1976 году был пущен ее первый блок, и тогда всем нам, поступившим на работу в цех дезактивации, администрация гарантировала пенсионные льготы согласно списку № 1. Каждый год комиссия по условиям труда подтверждала наше право уйти на пенсию в 45 лет, и мы, признаться, не могли дождаться этого дня. Работа наша сложная — занимаемся дезактивацией оборудования, помещений, спецодежды, сортировкой, транспортировкой и захоронением радиоактивных отходов. Многие из нас были в Чернобыле и участвовали в ликвидации последствий аварии. Так вот, когда до заветного срока осталось, как говорится, рукой подать, администрация вспомнила про постановление, по которому, оказывается, дезактиваторщики пользуются льготами по списку № 2, а не № 1, то есть идут на пенсию не в 45, а в 50 лет! Когда сил и здоровья нам уже никто не вернет, нас поставили перед фактом, что все обещания администрации (которая с 1976 года полностью обновилась) не имеют юридической силы. Нам не только обидно, нам еще многое непонятно! Непонятно, например, почему условия нашего сегодняшнего труда оцениваются постановлением четвертьвековой давности, когда мир и понятия не имел о реакторах, которые нам сегодня приходится обслуживать. Непонятно, почему дозиметристы и ремонтники (все мужчины) имеют льготы по списку № 1, а дезактиваторщики (все женщины) этих льгот лишены. Когда дело касается ликвидации последствий аварии или ремонта оборудования, первыми в зону входят действительно дозиметристы, которые замеряют фон. Но потом-то идем мы, которые этот фон снижают, а уж после нас — ремонтная служба.

Помогите восстановить справедливость!

По поручению коллектива
цеха дезактивации
Курской АЭС
Р. С. Сомова, Т. А. Дьякова.

От редакции. Как нам удалось узнать, ЦК профсоюза рабочих электростанций и электротехнической промышленности поддерживает требование дезактиваторщиков и в своем письме от 21.08.89 г. в Совет Министров СССР «просит принять решение о распространении списка № 1 по назначению льготной пенсии на тех дезактиваторщиков атомных электростанций, с которыми был заключен трудовой договор на этих условиях до февраля 1988 года». Но как же в дальнейшем будут оцениваться условия труда дезактиваторщиков? Не устарело ли действительно постановление «четвертьвековой давности» по этому вопросу?

ПАРАДОКСЫ

И не румяны, и не свежи...

Однажды читала маленькому племяннику сказку и споткнулась на словах: «Свет мой, зеркальце, скажи...» И иллюстрация наводила на размышления. Эдакая пава, чернобровая и яркая, вглядывалась в себя, держа кругленькое зеркальце с изящной ручкой. Решила и я критическим взором поглядеть на свое отражение. Увы...

Оказалось, что мои за ...дцать видны невооруженным глазом. Седина кое-где благородно поблескивает, свежести в лице нет, да и губы подувяли. Обнаружив это, решилась подретушировать себя не столько из любви к косметике, сколько из любопытства: что из этого получится?

Пыл мой слегка остыл, когда я обнаружила в запасе лишь тушь гомельскую для ресниц. (Рекомендуется только в теплую и солнечную погоду при наличии носового платка, ибо, не успев попасть на ресницы, она имеет обыкновение хлопьями черных воснушек осыпать лицо.) Если ваш избранник и после такой косметики на вашем лице на отвернется от вас, значит, смоло связывайте с ним судьбу.

— А была ли ты, голубушка, в универмаге? — спросите вы. Посетила. Царовна Несмояна с большущими, как у куклы, умело загнутыми ресницами, не глядя на меня, процедила: «Туши давно не было».

Конечно, могут выручить яркие цветастые барышни, унизанные кольцами и монистами. Они зазывно хватают за полы проходящих по Крещатику и предлагают ваксу вперемешку с дефицитным ныне мыльным раствором, от которого глаза становятся кроличьими, а ресницы высыпаются через одну.

Теперь о помаде. Недавно удалось достать польскую за 7 рублей, хотя стоит она всего 3. И то, говорят, мне повезло, по учреждениям предлагают такую же помаду, но уже по 12 рублей.

Бывает красивая помада в комиссионных магазинах. Сама видела на прилавке под стеклом. Производство неведомо чье, цена наша, советская — 6 рублей.

А недавно город наводнили таблетки с содержимым, напоминающим по цвету едва проклюнувшуюся после зимы травку. Цена — 10 рублей. В народе нарекли сию помаду турецкой. Но вот вопрос: в магазинах ее нет. С кем же Турция заключила взаимовыгодный контракт на поставку косметики? Может быть, кооператоры так быстро договорились со стамбульскими фирмачами?

Милые женщины, помните ли вы те времена, когда, забежав в магазин и постояв в очереди эдак минут 50—60, вы покупали крем-пудру французскую четырехрублевую или пудру компактную стоимостью 12 рублей? Теперь, если повезет, можно достать лишь компактную пудру фабрик «Новая заря» (5 руб.), «Алые паруса» (3 руб.). В общем-то они не так уж плохи. Но... попробуйте попользоваться «пуховкой» из этой пудреницы... Попробовали? Не напоминает ли вам теперь ваша кожа наждак?

Наши милые юные девушки и свежи, и белокожи, и в глазах у них огонек. Ну, а как быть нам — тем, кому за...? Полки магазинов пусты, и пока не будет на них того, что требуется для зрелой женщины, зеркальце не скажет: «Ты румяна, спору нет».

Т. Васильченко

г. Киев

Фото А. Жмулюкина

КУПЕ ДОВЕРИЯ

Поезд медленно сдвинулся с места, вдруг резко затормозил, снова дернулся, подал назад, остановился...

— Вниманию личного состава лекторской группы, началось маневровое движение. Всем находиться на своих местах, будьте осторожны!

Необычный поезд — необычные пассажиры — необычное движение — шаг вперед — два назад. В свой очередной рейс по Нечерноземью отправился агитпоезд «Ленинский комсомол». Лекторская группа, специально подобранная из работников МВД СССР, будет разбираться в причинах преступности молодежи, вести правовую подготовку. Для разрядки два коллектива художественной самодеятельности — «Северянка» и группа студентов Шяуляйского пединститута. Психолог проведет психологический тренинг с комсомольцами из резерва руководящего состава. И, наконец, я с особой миссией — оказание «скорой душевной помощи». Я хозяйка кабинета доверия, со мной можно посоветоваться по острым житейским проблемам. Я сижу в купе — кабинете доверия,— а поезд из Владимира начинает путь в город Горький, с остановками, лекциями, беседами, встречами.

Жду. Все разъехались по своим «объектам», на платформе толпятся женщины, заглядывают в вагон, мол, торговать-то чем будете? Выхожу к ним, здороваюсь, объясняю про свой кабинет, приглашаю на разговор. Засмущались, даже отодвинулись от меня.

— Как живете, женщины? Неужто и проблем нет в ваших семьях? Я не врач, но кое-какие советы могла бы дать, выслушать, подсказать выход...

— Да что там, живем как живем, как сложилось,— раздумчиво ответила одна.— Вот только карамельку к нам редко завозят, не с чем чаю попить, детей угостить.

Заметив мое удивление, она развела руками:

— Такие наши простые проблемы...

Конечно, я понимала, что карамелька — это повод для разговора, а вот так, с ходу войти к чужому человеку и открыть свои немалые проблемы мои собеседницы не готовы, не приучены, характеры не те, да и слишком уж мимо проходят все поезда, все новации, они сами привыкли справляться с невзгодами.

И все-таки в мое «купе доверия» постучались. Это была женщина лет тридцати двух, нервная, возбужденная, нетерпеливая. Вошла и стала судорожно что-то искать в сумочке.

— Сколько стоит ваша консультация?

— Да, собственно, ничего не стоит,— ответила я.

— Вы врач?

— В какой-то степени, врач души, если хотите.

— Ну, что ж, тем лучше,— сказала она и добавила:— А рецепт вы можете мне выписать?

— Медицинский — нет, а педагогический — да.— Я была само спокойствие, и это, кажется, подействовало на посетительницу. Она присела и вздохнула.

— Расскажите, что вас беспокоит, тревожит,— попросила я.

— Вам нужно все рассказывать? — встрепенулась она.

— Как посчитаете нужным.

— Ну, в общем, так. В общем, так. Он больше меня не замечает совсем. Вот почему я про рецепт и говорю, может, уколы какие помогут. Чтобы проснулся он, стал опять обычным человеком, детей увидел и меня.

— Не волнуйтесь, давайте по порядку,— попросила я.

— Понимаете, живем мы с мужем десять лет, двое детей. За это время все бывало: и пил, и бил. Я все прощала. Думала, образумится, поймет, что напрасно меня обижает. Не понял.

— Не понял совсем?

— Обнаглел даже. И пить стал больше и бить чаще. Надоело мне это, жить не хотелось. Посоветовалась с добрыми людьми. Они-то меня к бабке-травнице и направили...

— И что же, сходили? — испугалась я.

Она заплакала, а я стала догадываться, что бабка, видно, постаралась чрезмерно. Крепкий успокаивающий отвар из трав сделала.

— Теперь и не пьет, и не бьет... и ничего прочего, понимаете? Не мужик теперь больше. Я опять к бабке той ходила, деньги предлагала, просила, чтобы обратно все вернула. Не берет денег, говорит, что обратно невозможно. А он сидит сиднем, как немой. Никого вокруг не замечает. Один. Молчит. Выходит, не в травах дело?

— Ищите женщину, ищите соперницу,— сказала я.

— Соперницу? — Она задумалась, наморщила лоб.— Есть такая! Сколько раз на работе видела, как чай пьют и беседуют. Разведенка. Видная такая, нравная. Она, точно она! Что делать?

Моя собеседница схватила сумочку, будто собралась бежать, спасать мужа от разлучницы. Я смотрела на нее и думала о своем. Как поздно мы прозреваем, только когда по-

УКРАШЕНИЯ, КОТОРЫЕ УКРАШАЮТ

Человек всегда стремился украсить себя. Потому и ювелирное дело существует, наверное, со времен первобытных: серьги в носу у дикарей тоже ведь для украшения. Уже в странах Древнего Востока и Древнем Египте умели делать золотые—с камнями и эмалью—браслеты, кольца, ожерелья, диадемы, убранные драгоценностями парадные регалии и оружие. Мы видели их на выставке сокровищ из гробницы египетского фараона Тутанхамона. И еще в древнем Вавилоне было известно искусство резьбы по камню (резной камень называется геммой: с углубленным рельефом—инталией, с выпуклым—камеей).

В Эрмитаже хранится немало золотых украшений из скифских курганов IV в. до н. э.: подвески, браслеты, гребень со скульптурным изображением сражающихся воинов...

Украшения часто служили талисманами и амулетами. До наших дней дошли поверья о «счастливых» и «несчастливых» для человека камнях—в зависимости от звезды и знака Зодиака, под которыми он рожден. У мусульман счастливыми камнями считались сердолик, бирюза и кораллы. Сердолик и бирюза якобы приносили их владельцу благоденствие и радость; кораллам приписывалась целебная сила. В Средней Азии еще совсем недавно на грудных детей надевали серьги, ожерелья с разными камнями, чаще всего бирюзой, которая якобы «укрепляла сердце, устраняла страх, защищала от болезней».

В средние века в России и в Западной Европе предпочитали цветные камни: рубин, сапфир, изумруд, берилл. Их округляли, чуть полировали. Интерес к алмазам появился уже после изобретения огранки камней.

Время Петра I было не очень склонно к роскоши нарядов. Зато при Елизавете Петровне засияли аметисты, изумруды, сапфиры—пышное русское барокко. При Екатерине II пришло в Россию и европейское рококо с модой на бриллианты. В большой императорской короне, выполненной к коронации 1762 года петербургским ювелиром Позье (ныне она хранится в Алмазном фонде СССР),—5 тысяч бриллиантов.

И в наш век крупнейшие художники мира прилагали свой талант к созданию ювелирных изделий. Известны прекрасные украшения, выполненные по эскизам Пикассо, других замечательных мастеров. Но это относится, конечно, к уникальным украшениям, которыми любуются на выставках. Что же касается украшений, которые носят не миллионеры, а самые обычные люди, то здесь заметна четкая закономерность. Дорогие вещи из золота и серебра с камнями, как правило, при всех поворотах моды остаются строгими, «классическими» по стилю, потому что носят их всю жизнь, передают детям, внукам.

Другое дело—массовая ювелирная продукция, бижутерия. Она гораздо больше зависит от моды на прически и одежду. К стрижке «сэссун» и «народному» стилю в платьях шли, например, серьги в виде обручей. С распущенными волосами и они и длинные серьги уже «смотрелись» плохо, поэтому появились маленькие «горошины» в ушах. Но длинные серьги и клипсы снова вошли в моду, как только женщины подняли волосы вверх, открыв затылок и шею. Вместе с одеждой и прическами в стиле 40-х годов возрос спрос на ювелирные заколки для волос, забытые брошки—«палочки», овальные брошки «под старину».

Сейчас в моде подвески и металлические цепи, короткие бусы (часто самоцветы, кораллы или «под кораллы»), клипсы, броши, металлические браслеты

У нас в Советском Союзе на моду накладываются и национальные различия во вкусах. В Средней Азии, например, всегда любили и любят яркие сочетания красных и голубых камней. В Литве и Латвии охотно носят янтарь, а эстонцы почему-то его не любят, предпочитают «чистый» металл

После революции нашей стране было не до производства массовой ювелирной продукции—руки не доходили. К тому же украшения долго считали «пережитком прошлого». Ювелирная про... уже после в... небольших ф... ленинградск... самоцветы»... моделей юв... росли во мн...

Выявилась... среди покуп... спросом по... лет—серьги... колец. Посл... спрос на кол... спрос на бр... велик. Моло... зийные» фо... спокойные, ... ния хотят в... недорогих в... торых золо... служат лиш...

Сейчас ю... использует... ческие—кр... ным путем ... сапфиры), а... уступающие... ется). В СС... торного вы... создана в 2... промышлен... щивать в ... александри... имитацией ... (ФИАН—ф... где были с... при огранк...

Искусств... щивать в ... моллюсков... особых сад... лет извлек... ярким све... ядро, и ра... ше, чем у н... ся он зна... общем-то т...

Во ВНИИ... 1966 года с...

На первой странице обложки: Онега Федоровна Власова, председатель исполкома городского Совета народных депутатов г. Питкяранты

Фото Н. МАТОРИНА

В приложении к этому номеру: вышитая блузка (выкройки и узор для вышивки), модели и выкройки детской одежды.

Гардероб ... необходимое ... купальник в... бейками. На ... площадку—... ются бермуд... наряду и жил... простеганны... кантами.

Есть у Ма... Талия у нег...

Очень люб... Оно прямое... карманы скр... по горловин... подходящей ...

По праздн... надевает пла... манжеты, кр... поясок дела...

В прохлад... юбку со скла... ной кокетке ... застегивающ... подходит мае... на или льна ... кой, кроме тог... и такая же и... ткани сделана ... кепка с больш... комбинезон из ... ется спереди ...

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь), А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

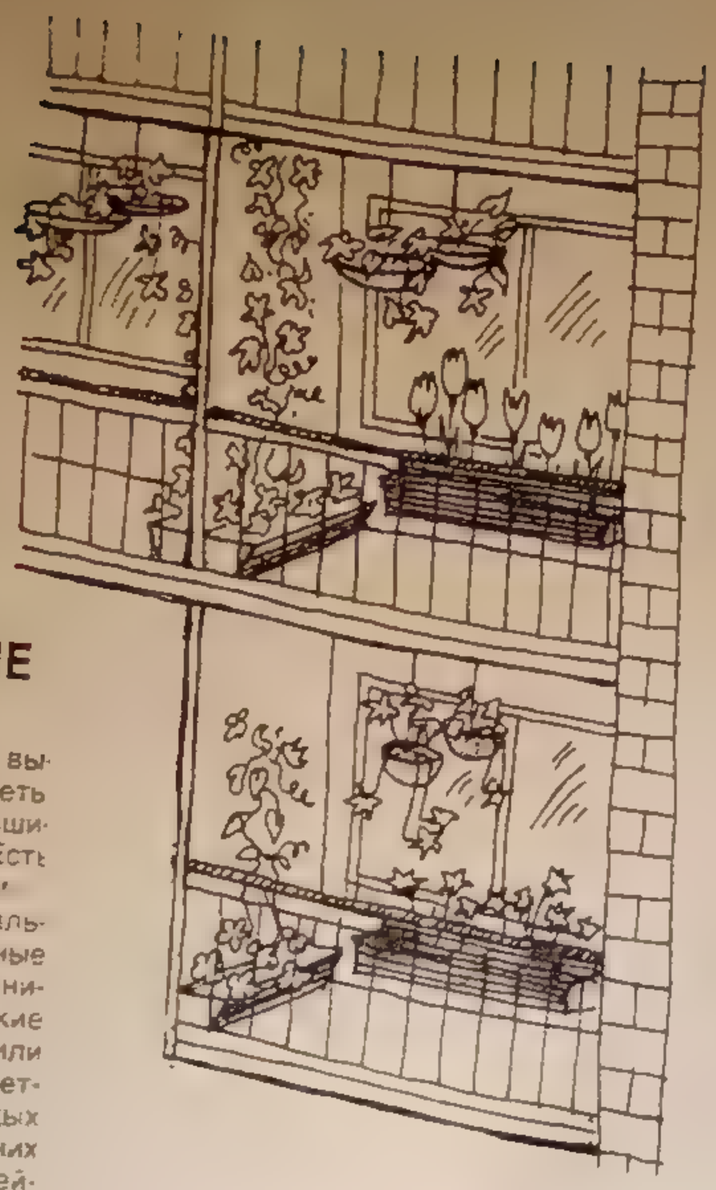
Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного—250-11-72; публицистики и международной жизни—250-44-80; коммунистического воспитания—212-22-23; литературы и искусства—250-12-30; семьи и бы...—250-11-93; науки и атеистической пропаганды—212-22-03, художественного оформления—212-14-13, писем—250-57-...; массовой работы—212-23-73; «Подр...ка»—212-22-03 зав. редакцией—212-20-39

Сдано в набор 23.04.82.
Подписано к печ. 17.05.82. А 11603
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 7,56
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 000 000 экз
(1-й завод: 1—8 890 4... экз.)
Изд. № 1338. Зак... № 2413

...дена Ленина
и ор... Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина.
125865, ГСП, Москва, А-137, улица
Правды, 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор
Г. Н. СИДОРОВА.



РАСТУТ НА БАЛКОНЕ

Больно видеть, когда с трудом высаженные цветы начинают болеть когда листья и только что появившиеся бутоны поедают вредители Есть много способов помочь растениям

Душистый горошек вербену сальвию, гвоздику и другие балконные цветы чаще всего поражает травянистая или листовая тля. Это мелкие насекомые зеленоватого, бурого или черного цвета. Тля обычно поселяется целыми колониями на молодых листьях и побегах, высасывает из них сок, оставляя на поверхности клейкую пленку. Поврежденные листья приобретают белую окраску, скручиваются, закрывая колонии тли. Тля размножается быстро, дает до 10 поколений в сезон.

Заболевшие растения из марлевого мешочка опыливают табачной пылью или опрыскивают раствором никотинсульфата или анабазин-сульфата (15—20 г на 10 л воды плюс 40 г мелко настроганного мыла). Процедуру повторяют трижды с интервалом в неделю

На герани чаще всего поселяется мохнатая тля. Ее легко обнаружить по густому белому пуху в пазухах листьев. Растение надо тщательно очистить от вредителей, а затем обработать анабазин-сульфатом, никотинсульфатом или денатурированным спиртом, наполовину разбавленным водой. Пораженные места обтирают ваткой или кисточкой, смоченной в одном из этих растворов

В сухую жаркую погоду многие цветы поражаются паутинным клещиком (красным паучком). Едва видные простым глазом клещики поселяются с нижней стороны листьев, затягивая их тончайшей паутиной. На листьях появляются мелкие бледно-зеленые точки, а потом желтые пятна, отчего листья делаются как бы мраморными и со временем засыхают

Самый простой способ борьбы с клещиком — многократное, до 5 раз в день, опрыскивание растений холодной водой, желательно с нижней стороны листьев Помогает и однократное (через 6—7 дней) опрыскивание раствором препарата НИУИФ-1(К) (1 чайная ложка на 10 л воды). Можно опыливать растения серным цветом и одновременно опрыскивать их водной суспензией 25-процентного тедиона и 0,05-процентным тиофосом

Точно так же борются и с трипсом, небольшим насекомым, которое селится на нижней стороне листьев и наносит цветам большой ущерб.

Из болезней, которые чаще всего поражают балконные растения, наиболее распространена так называемая черная ножка Болезнь вызывает паразитный гриб споры которого зимуют в почве, на инструментах, в цветочных ящиках У сеянца темнеет стебель возле корневой шейки, затем высыхает, растение вянет и погибает Обычно болезнь поражает астры левкои летние георгины, особенно если рассада загущена а полив чрезмерен

Прежде всего надо продезинфицировать ящики и инструмент раствором формалина (1 часть формалина на 25 частей воды). Хорошо помогает и смена почвы. Если сделать это невозможно, надо старую почву облить крутым кипятком. Больные растения удалить и сжечь, а в почву добавить гашеную известь

Нередко на балконных растениях появляются желтоватые пятна, с беловатым войлочным налетом. Это признаки того, что растения заболели ложномучнистой росой, со временем они погибнут

Больные листья и растения уничтожают. Остальные опыливают молотой серой в ясные солнечные дни, предварительно опрыснув чистой водой Можно опрыснуть их и раствором тринатрийфосфата (50 г на 10 л воды) или хлорофосом (20 г хлорофоса на 10 л воды)

ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

«Хотелось бы знать, в чем питательная ценность золы, которую обычно используют в качестве удобрения.

Группа работниц Лисичанского стеклозавода».

В золе содержится до 30 полезных и нужных растениям элементов питания Главные из них калий и кальций Содержатся в ней и фосфор, магний железо, кремний, сера, а также микроэлементы, которые нужны растениям, — бор, марганец.

Состав золы зависит от того, что сжигали — дрова, солому, стебли подсолнечника, картофельную ботву. Больше всего кальция (извести) в золе, остающейся после сжигания дров, а в золе, полученной от растений, меньше извести, но больше калия и фосфора. По этой причине в почву, имеющую щелочную реакцию, золу, как и известь, не вносят.

Самая питательная зола — от ботвы картофеля. В ней много калия, фосфора, извести. Вот почему целесообразно после уборки картофеля сгребать ботву в кучи и сжигать тут же на участке

Как видите, всякая зола — хорошее удобрение Но особое ее достоинство в том, что зола, как и известь, снижает кислотность почвы. Под осеннюю перекопку почвы на каждые 10 кв. м вносят 3 кг растительной золы или 7 кг древесной, а торфяной до 10 кг.

Золу можно внести и весной, не только при обработке почвы, но также в рядки, борозды перед посевом, расходуя стакан на каждый погонный метр. Ее вносят в лунки по 2 столовые ложки при высадке рассады капусты, помидоров, огурцов, а также под картофель, удваивая дозу. Золу хорошо перемешивают с землей.

В жидкие органические подкормки (навозная жижа, растворы из коровяка, птичьего помета) добавлять золу не рекомендуется, а в растворы минеральных удобрений можно, но лишь перед самым употреблением. Любую золу, в том числе и торфяную, сланцевую, хорошо добавлять в компостные кучи.

Зола и шлак, остающиеся после сжигания каменного угля, как удобрение ценности не представляют: питательных веществ в них мало, однако в них содержится известь и они способствуют улучшению структуры почвы, ее воздушного, водного и температурного режимов, особенно на тяжелых глинистых и холодных почвах. Замечено также, что если добавить размельченный шлак (одна-полторы литровых банки на 1 кв. м) при осенней перекопке почвы, растения будут меньше подвергаться заболеваниям и нападениям опасных вредителей, проволочника, например

Золу собирают в бочки, баки, лучше железные, с крышками и хранят в сухом помещении (при увлажнении теряется калий)

«Можно ли под одной пленкой выращивать вместе огурцы и томаты?

Е. Сидоров»

г. Москва

Нельзя [illegible] разные «вкусы» у этих культур

Огурцы чувствуют себя лучше, если в солнечный день температура под пленкой [illegible] в пределах 25—28°С. В пасмурную погоду она должна снижаться до 20—23°, а ночью до 16—18°С. Хороша для них высокая влажность воздуха. Почву огурцы любят умеренно влажную Не терпят сквозняков из-за них заболевают мучнистой росой. Поэтому, выращивая огурцы под пленкой, нельзя открывать ее одновременно с двух торцовых сторон Поливают огурцы в солнечные часы и вслед за тем опускают пленку чтобы повысилась влажность воздуха

Томаты также любят тепло, но лучшая температура для них в солнечный день 20—22°, в пасмурный 17—19°, ночью 15—16°С. Они не переносят высокой влажности воздуха, заболевают бурой пятнистостью. Кроме того, желательно, чтобы нижний слой почвы в парнике был влажным, а верхний — сухим. Поэтому после полива который чаще делают по бороздам, их заравнивают, а иногда просто землю мульчируют сухим проветренным торфом или соломенной резкой. Сквозняк для томатов безопасен, а иногда и полезен, поскольку при этом лучше происходит опыление цветков. После вечернего полива пленку по возможности дольше не опускают, а если ночь обещает быть теплой, оставляют каркас до утра открытым

А теперь посудите сами, хорошо ли будет огурцам и томатам вместе? Конечно, нет. Надо иметь два пленочных каркаса и ежегодно менять местами огурцы и томаты

Е. ЧЕНЫКАЕВА,
агроном-овощевод

пережитые, усвоенные нами несвобода и унижение «обломают» и наших детей, приспособят к тому же, к чему мы сумели приспособиться.

Три дня, о которых теперь говорят, что они потрясли мир, действительно ли стали потрясением для каждого из нас? Не для президентов и депутатов, не для тех, кто разделился на героев и путчистов, а для нас, родителей малых и взрослых детей? Ведь по обе стороны московских баррикад были именно дети. Одни — с оружием, другие — без.

По обе стороны баррикад метались чьи-то матери, совали бутерброды и сигареты тем и другим, тех и других обнимали, говорили домашние слова... Пытались спасти тех и других. И тех, кого наша жизнь заставила разрываться между святой в любом государстве присягой и возмутившейся совестью. И других, осмелевших и осмелившихся...

А ведь эти, другие, — они нас, взрослых, защищали. Отбивали нас от лжи, страха и рабства, от нашего неуважения к самим себе, от нашего смирения перед бедностью, от чинопочитания, бездумья, иллюзий... Шальные, непонятные, чужие наши дети.

Отбивали. Отбили?

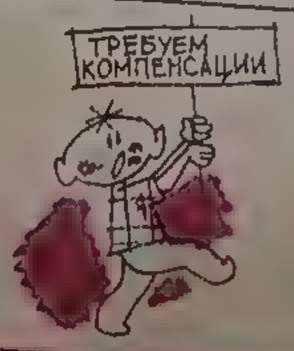
Фото
Василия КОРНЕЕВА
и Петра НОВИКОВА

Законы, которые нас защищ

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСОБИЯ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ, ВЫПЛАЧИВАЕМЫЕ НА РОССИЙСКОМ РЕСПУБЛИКАНСКОМ УРОВНЕ

(с учетом компенсации в связи с реформой розничных цен)

Виды выплат	Размеры выплат	Основополагающий документ	Место получения пособий
1 Единовременное пособие при рождении ребенка	350*	Постановление Совмина РСФСР от 1 04 91 № 181	Предприятие, учреждение, органы социального обеспечения
2 Ежемесячное пособие по уходу за ребенком от 1,5 лет (работающим женщинам со стажем 1 год), учащимся очного отделения, не работающим до 18 лет не работающим и со стажем до 1 года	110 80	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Предприятие, учреждение, организация
3. Ежемесячное пособие на детей в возрасте от 1.5 до 6 лет	80* *	Постановление Совмина РСФСР от 1.04.91 № 181	Предприятие, учреждение, организация
4. Пособие на детей женам военнослужащих срочной службы	110	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Органы соцобеспечения
5. Пособие на детей, инфицированных ВИЧ или больных СПИДом (до 16 лет)	110	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Органы соцобеспечения или по месту работы
6.* * * Ежемесячное пособие одиноким матерям (вдовам, вдовцам) имеющим детей до 6 лет от 6 до 16 лет и вдовам, бывшим воспитанникам детдомов	,80 90 110	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Органы соцобеспечения
7 * * * * Ежемесячное пособие на детей не получающих пособий и пенсий, в возрасте от 6 до 16 лет (учащиеся до 18 лет)	40	Постановление Совмина РСФСР от 1.04.91 № 181	Предприятия, учреждения, организации, органы соцобеспечения (для неработающих)
8. Ежеквартальные компенсационные выплаты семьям с детьми: в возрасте до 6 лет в возрасте 6—13 лет в возрасте 13—18 лет	50 60 70	Постановление Совмина РСФСР от 1.04.91 № 181	По месту работы матери, отца, органы соцобеспечения (для неработающих)
9. Пособие на детей, находящихся под опекой	110	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Органы народного образования
10. Временное пособие на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, либо оплата невозможна: в возрасте до 6 лет от 6 до 16 лет (учащиеся, не получающие стипендию, до 18 лет)	80 90	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Органы соцобеспечения
11. Компенсации к пенсии по случаю потери кормильца (на каждого получателя) на детей-сирот, потерявших обоих родителей, и детей умершей одинокой матери	65 130	Постановление Совмина РСФСР от 20.03.91 № 162	Органы соцобеспечения
12 Компенсация к пенсиям на ребенка-инвалида	65	Там же	Там же
13 Пособие на детей малообеспеченным семьям: в возрасте до 12 лет	12 * * *	Там же	По месту работы, органы соцобеспечения (для неработающих)
14. * * * * * Ежегодные целевые выплаты на приобретение комплекта школьной или другой детской одежды: на детей дошкольного возраста и до 13 лет на учащихся школ в возрасте старше 13 лет, а также учащихся профтехучилищ, которые не обеспечиваются обмундированием и питанием	200 250	Постановление Совмина РСФСР от 19.07.1991 г. № 412	По месту работы матери (отца, опекуна), органы соцобеспечения (для неработающих) Там же



За Дракона любви и браке

разведенными. Это еще одна попытка выяснить причины удачи или неудачи того или иного союза, но уже с точки зрения структурного гороскопа, разработанного авторами.

Насколько она удалась, вы сможете судить, проанализировав свой собственный брак.

этим стоит лишь проявление языка любви. Часто источником любви кажутся женщины года Лошади, но в этом случае за источник принимают жизненную энергию и оптимизм. Наиболее близко к источникам любви, пожалуй, подошли женщины годов Кота, Козы и Кабана, их внутренняя суть очень близка к сути любви, но все-таки не становится ею.

Таким образом, совет один: если вы не являетесь источником любви, не пытайтесь себя искусственно разжечь, если же вы источник, то не пытайтесь себя охладить. И еще. Запомните, что оба эти свойства не существуют сами по себе и проявляются лишь по отношению к другому человеку.

Сочетания всех знаков восточного гороскопа дают 144 варианта брака. Структурный гороскоп разделил 144 варианта на 4 группы по 36 браков в каждой. Задача его — показать те общие территории, которые служат основой каждого союза, и предупредить о тех областях, где супругам очень трудно найти понимание. Нельзя требовать от человека того, что он не может дать, но надо по достоинству оценить то, чем он обладает.

Перед характеристиками групп браков следует сказать, что в каждой есть исключения, которые подчиняются совершенно другим законам, и специфика группы оказывает на них очень небольшое влияние. Таких пар 12 (с учетом полов — 24), и эти браки развиваются по законам **векторного кольца.** Суть его в том, что у каждого знака есть один «слуга» и один «хозяин». При всей условности терминов они определяют характер взаимоотношений и зависимости друг от друга. Приведем эти пары (на первом месте «хозяин»): Бык — Тигр, Тигр — Коза, Коза — Змея, Змея — Обезьяна, Обезьяна — Крыса, Крыса — Лошадь, Лошадь — Кабан, Кабан — Дракон, Дракон — Кот, Кот — Петух, Петух — Собака, Собака — Бык. Кольцо замкнулось. Узы, связывающие эти пары, обычно именуются «роковой любовью».

Каждый из 4 типов брака обладает своей спецификой и особенностями. И если характер сексуальных отношений определяет мужчина, то характер протекания брака определяет женщина.

В любом браке:

женщины годов Лошади, Тигра, Собаки — это соратники мужа, должательницы его Дела, хранительницы домашнего очага, дома, рода, воспитательницы детей;

женщины годов Крысы, Обезьяны, Дракона — это «хозяйки салона» с его блеском, суетой, широким кругом общения, интригами. Их усилия направлены на то, чтобы вызвать у окружающих восхищение собой, своим мужем, детьми, домом;

женщины годов Петуха, Змеи, Быка — представительницы женской власти, женского домостроя. Они всегда становятся главой семьи, стремятся сочетать управление семейным кораблем с успешной деловой карьерой;

женщины годов Кота, Кабана, Козы — независимые женщины. Свою свободу они отстоят в любом союзе. Брак никогда не станет главным делом их жизни, а занятие только лишь домашним хозяйством вообще противопоказано.

I. БРАК ОБЩЕГО ЯЗЫКА

Это союзы между:

1. Муж: Лошадь, Тигр, Собака.
Жена: Лошадь, Тигр, Собака.
2. Муж: Крыса, Обезьяна, Дракон.
Жена: Крыса, Обезьяна, Дракон.
3. Муж: Петух, Змея, Бык.
Жена: Петух, Змея, Бык.
4. Муж: Кот, Кабан, Коза.
Жена: Кот, Кабан, Коза.

(Каждая из четырех подгрупп предполагает девять вариантов брака.)

Взаимопонимание в таких союзах дается самой природой. Естественно, что наиболее общим язык будет в тех браках, где супруги одного знака. Не разрушить гармонию союза — вот главная задача. Губят его вмешательство посторонних (при всей сложности жилищной проблемы именно в этом браке надо жить отдельно) и недоверие супругов друг к другу.

Не пугайтесь различий в сексуальной сфере, прелесть такого союза в том, что каждый из супругов ведет самостоятельную линию в этой области человеческих отношений, тем самым обогащая спутника.

Такой брак раскрывает все, что заложено в человеке, не требует коренных изменений от него. Всегда оставайтесь самостоятельными личностями и при этом не забывайте оставлять друг другу островки для личных дел — брак и так очень плотный, дайте друг другу возможность отдышаться. Не соблазняйтесь гармонией отношений и не пытайтесь завести общее дело. Исключение составляют поэзия, музыка...

Общим делом супругов является их союз. Другое название брака — гнездовой. Атмосфера семьи благоприятна для воспитания не одного, а нескольких детей. Они только укрепляют такой союз. Они же и сохранят его, если в отношениях родителей появятся сложности.

Рассмотрим теперь различные варианты этого брака.

Муж: Лошадь, Собака, Тигр.
Жена: Лошадь, Собака, Тигр.

Брак соратников. Муж, как правило, творец, а жена — помощник. Любовь и воля дают мужу большое преимущество, но пользоваться ими надо очень осторожно, оберегать жену от возможных комплексов неполноценности, иначе она может броситься доказывать свою самостоятельность. Муж ни в коем случае не должен ревновать, как правило, ревность в этом союзе необоснованна. На первый план в семье выходят дети, верность, чувство долга.

Муж: Крыса, Обезьяна, Дракон.
Жена: Крыса, Обезьяна, Дракон.

В этом браке есть все основания для счастья. Муж — источник истинной любви, способный разбудить спокойное сердце женщины-реалистки. Разумеется, чувство благодарности со стороны жены также может быть очень велико. Муж будет главным в этой семье, но его власть мягкая и не приносит никому беспокойства. Жена же внесет в семью то, чего так не хватает ее спутнику: трезвый расчет, здравомыслие и здоровую меркантильность. Но надо помнить, что жена не может разделить метаний мужа.

Муж: Петух, Змея, Бык.
Жена: Петух, Змея, Бык.

У жены — и любовь, и воля. Но давить на мужа крайне нежелательно. При его боевой сути это может привести к разрыву. Вот если бы жена в этом браке делала вид, что муж — главный, но управлением семьи занималась бы сама.

Муж, уверенный, что им не помыкают, будет с удовольствием осуществлять большой объем работы. Этому союзу не нужно обилие внешних контактов. Все есть внутри самого брака — и любовь, и энергия, и воля, и практичность. Избегать нужно вспышек ревности и пытаться не давать для них оснований.

Муж: Кот, Коза, Кабан.
Жена: Кот, Коза, Кабан.

Главное в этом браке — спокойствие. Пусть волевая жена постарается избежать давления на мужа. В спокойной обстановке проявятся в полной мере его реализм, чутье на людей. В противном случае муж-реалист будет искать более подходящую партию.

Не очень занятые друг другом супруги все свое внимание уделяют детям. Как ни в каком другом браке, они скрепляют семью. Кстати, именно эти браки знамениты талантливыми детьми.

(Продолжение в следующем номере.)

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Снимок прислали на наш фотоконкурс Д. ХРУПОВ и В. СОКОЛОВ.

Говори, мне

Джудит ВАЙЭРСТ

ВОСЕМЬ СЕКРЕТОВ ОБАЯНИЯ

Когда я была девочкой, я терпеть не могла мою соседку Бетти Камински. Зато она очень нравилась моим родителям. И не только моим. Ямочки на щечках, нежный голос, опрятная, ухоженная, она покоряла сердца всех, у кого были двенадцатилетние дети. Но не от внешности Бетти таяли наши мамы и папы. Нет, у нее было более мощное оружие. Стоило кому-то из взрослых войти в комнату, как она взлетала с места с щебетом «Как поживаете?», «Благодарю вас», «Как ваше здоровье?», всегда готовая рассмеяться в ответ даже на самые примитивные их шутки. Не менее тысячи раз, клянусь, я слышала от родителей: «Ну до чего же обаятельная девочка эта Бетти!»

Неудивительно, что я выросла с чувством глухой ненависти к тому, что называется обаянием, считая, что оно — лишь орудие манипулирования окружающими. Я гордилась своей прямотой и открытостью, тем, что могу сказать правду, как бы болезненна она ни была, а так называемый такт и склонность к неискренним комплиментам, на которые была горазда Бетти, думала я, не более чем уловки. Но... где-то после тридцати, когда сердце мое было уже не раз растоплено истинно обаятельными людьми, я свое мнение переменила.

Полагаю, что обаянию можно научиться так же, как можно научиться манерам. Благоприобретенное обаяние, как и благоприобретенные манеры, со временем становится частью натуры. Беру на себя смелость сформулировать основные черты, присущие подлинно обаятельным людям.

❊ Обаятельная женщина, когда она с вами, то с вами — всецело. Много раз я слышала, как, описывая контакт с подобным человеком, люди говорили: «Когда она здесь, она здесь на сто процентов», «Она занята только вами», «Она заставляет вас думать, что в комнате больше никого нет». Иначе говоря, у подлинных очаровательниц глаза не бегают по комнате, выискивая, нет ли поблизости кого-нибудь поинтереснее, чем нынешний собеседник. Также у них не бывает и посторонних мыслей во время разговора — они не обдумывают, притворяясь, что слушают вас, свои планы на завтрашний вечер. Подлинно очаровательный человек, находясь рядом с вами, безраздельно отдает вам свое внимание и, значит, встретив вас через полгода, сможет вспомнить, о чем был разговор. В таких вопросах, как «Удалась ли ваша поездка к морю?» или «Ну что, уговорила вас дочка купить того щенка?», вроде бы нет ничего особенного и тем более пленительного. Но сам факт, что человек дал себе труд запомнить давний разговор с вами, приподнимает вас в собственных глазах, доставляет удовольствие.

❊ Обаятельная женщина общается с вами, а не демонстрирует свои достоинства. Порой люди не могут разобраться, очарованы они или же просто позабавлены потоком шуток, блестящих анекдотов, любопытных историй, которые так и сыплются из человека, столь восхитительного и остроумного, что никто больше не успевает вставить ни слова. Четыре минуты такого блеска приятны. Сорок минут — уже уто-

Снимок прислал на наш фотоконкурс А БУРЬБО.

кому хорошо в такой ситуации! Стресс вызывает физический дискомфорт, а физический дискомфорт рассеивает внимание. Глубокое дыхание, вытеснение мыслей позволят сосредоточиться. Вы овладеваете своим состоянием, понимая, что стресс — это ваше собственное ощущение неудобства. Он не больше вас, у него нет своей жизни, он всего лишь деталь вашего сегодняшнего бытия. Его не надо бояться...

Предстоит ответственный день, который может решить многое. Надо выспаться. Но уже три часа утра, а вы все еще вертитесь и не можете уснуть...

Тут пригодится *аутотренинг*, о котором вы, конечно, уже слышали. Это форма самовнушения. Закройте глаза и говорите себе: «Моя правая нога теплая»,— пока не почувствуете, что она согрелась. Потом: «Моя правая нога тяжелая»,— пока она не потяжелеет. Продолжайте последовательно со второй ногой, руками, шеей — и непременно уснете.

Тепло и тяжесть — важные ощущения, слагаемые комфорта и покоя. Тепло открывает капилляры, снижает кровяное давление, в результате чего тело расслабляется. Внушаемым ощущением тяжести достигается расслабление глубокой мускулатуры.

С приобретением навыка желаемое состояние будет достигаться быстрее.

Вас пригласили в школу, где учится ваша дочь, с просьбой рассказать детям о своей профессии. Кто судит нас строже взрослеющих детей? Вам необходимо быть привлекательной, раскованной, остроумной. Вы в панике.

Когда ваши страхи приобретают физические симптомы, не боритесь с ними, а сотрудничайте. Если это сердцебиение, дайте ему ритм, сделайте его песней. Если вспотели руки, вообразите, что сжимаете лимон. Нужно поймать, уловить симптом и использовать его так, как вы используете волну, плавая в море. Вы же не боретесь с ней, а позволяете ей себя нести...

Вы первый день на новой работе. Вашему начальнику некогда даже взглянуть на вас. Сотрудники поглядывают искоса. Вы думаете: «Я не понравилась. Я вообще неудачница. Я всегда все делаю не так. Лучше уж мне сразу уволиться, пока не выгнали...»

Прислушайтесь к своим мыслям! Вдумайтесь в них! Всем нам свойственно преувеличивать ощущение опасности. Но в повседневности мыслить категориями катастрофы нельзя. Вы же хотите подстраховаться и думаете так: «Если я буду очень осторожна и бдительна, я смогу предвидеть все ужасное, что только может случиться, и буду в безопасности».

Это-то и сводит вас с ума. Но есть противоядие.

Самое главное — научиться слышать собственные мысли. Прислушайтесь к своему внутреннему монологу. Умение услышать — это первый шаг. Потом вы научитесь оценивать. Спросите себя: «Разумно ли то, что я сейчас подумала? В самом ли деле все так плохо?»

Эта методика называется *оценка реальности*. Сосредоточьтесь на том, что знаете наверняка, а не на том, что подсказывает вам ваше воображение.

А между тем вы все еще не выбрались из дорожной пробки!..

Попробуйте прием, который называется *нагнетание* (катастрофизация). Спросите себя: «Что же теперь будет?» Ответьте: «Опоздаю на работу». Спросите: «И что потом?» «Будут неприятности». «А потом?» «Меня уволят». «А потом?» «Я буду искать работу до конца дней своих».

Продолжайте нагнетать. Потому что именно так это и происходит, когда вы впадаете в панику. Ситуация разрастается, но вы продолжаете ее форсировать, пока она не делается столь чудовищно огромной, что просто лопается. Иначе говоря, у вас кончаются деньги, нечем платить за квартиру, вас выселяют из дома, стыдят перед всеми соседями — и все потому, что вы... попали в пробку!

Вообще говоря, все это просто забавно, и если у вас есть чувство юмора, вы справитесь с ситуацией.

Рассмейтесь! Те, кто смеется, стрессу неподвластны!

Перевела с английского Э. МЕЛЕНЕВСКАЯ.

И ПЛАЧЕТСЯ ТЕБЕ, И ПЛАЧЕТСЯ...

Не грозит ли вам депрессия? Вопрос не праздный: ведь у женщины риск впасть в депрессию в два раза выше, чем у мужчины. Оценить ваше состояние (а значит, принять в случае необходимости срочные меры) поможет этот тест. Проанализируйте 20 позиций, касающихся вашего самочувствия за последние две недели. Рядом с каждой поставьте одну из четырех букв, которые обозначают следующие ответы:

А — нет или почти нет;
Б — порой;
В — довольно часто;
Г — большую часть времени или всегда.

1. Я подавлена, мне тоскливо.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. Хочется плакать.
4. Всю ночь не могу уснуть.
5. Ем, как обычно.
6. Мне доставляет удовольствие находиться в обществе привлекательных мужчин (женщин).
7. Я заметила, что теряю вес.
8. Беспокоят запоры.
9. Бывают приступы сердцебиения.
10. Накатывает беспричинная усталость.
11. Мой ум ясен, как обычно.
12. Мне легко выполнять привычные обязанности.
13. Я беспокойна и не нахожу себе места.
14. Я смотрю в будущее с надеждой.
15. Я раздражена более обычного.
16. Я с легкостью принимаю решения.
17. Я ощущаю себя нужной и полезной.
18. Моя жизнь достаточно полна.
19. Мне кажется, что другим будет лучше, если я умру.
20. Меня радует все то, что радовало всегда.

Теперь подсчитайте очки.
Под номерами 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 отмечены тревожные симптомы. Свои ответы в этом случае оценивайте следующими очками: А—1, Б—2, В—3, Г—4. Подсчитайте очки. Остальные ответы оценивайте так: А—4, Б—3, В—2, Г—2. Подсчитайте очки. Сложите обе суммы.
Менее 50 очков означает, что депрессии практически нет.
От 50 до 60 — зона среднего риска.
Свыше 60 — риск высок, следует обратиться к доктору, утверждает американский психиатр профессор У. У. К. Зунг, из книги которого взят этот тест.

Дорого яич

Вячеслав ДОБРЫНИН

КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО

Слова
Михаила
РЯБИНИНА
Музыка
Вячеслава
ДОБРЫНИНА

В этом городе,
шумном городе
На склоне дня
Взгляд твой искренний.
Взгляд твой пристальный
Нашел меня.
Как мне справиться?
Как избавиться
от колдовства?
От колдовства
кружится голова.

ПРИПЕВ:
Колдовское озеро —
Это не в лесах,
Это, это озеро у тебя
в глазах.

Никуда не денешься —
Так к себе манит
Колдовское озеро,
Голубой магнит.

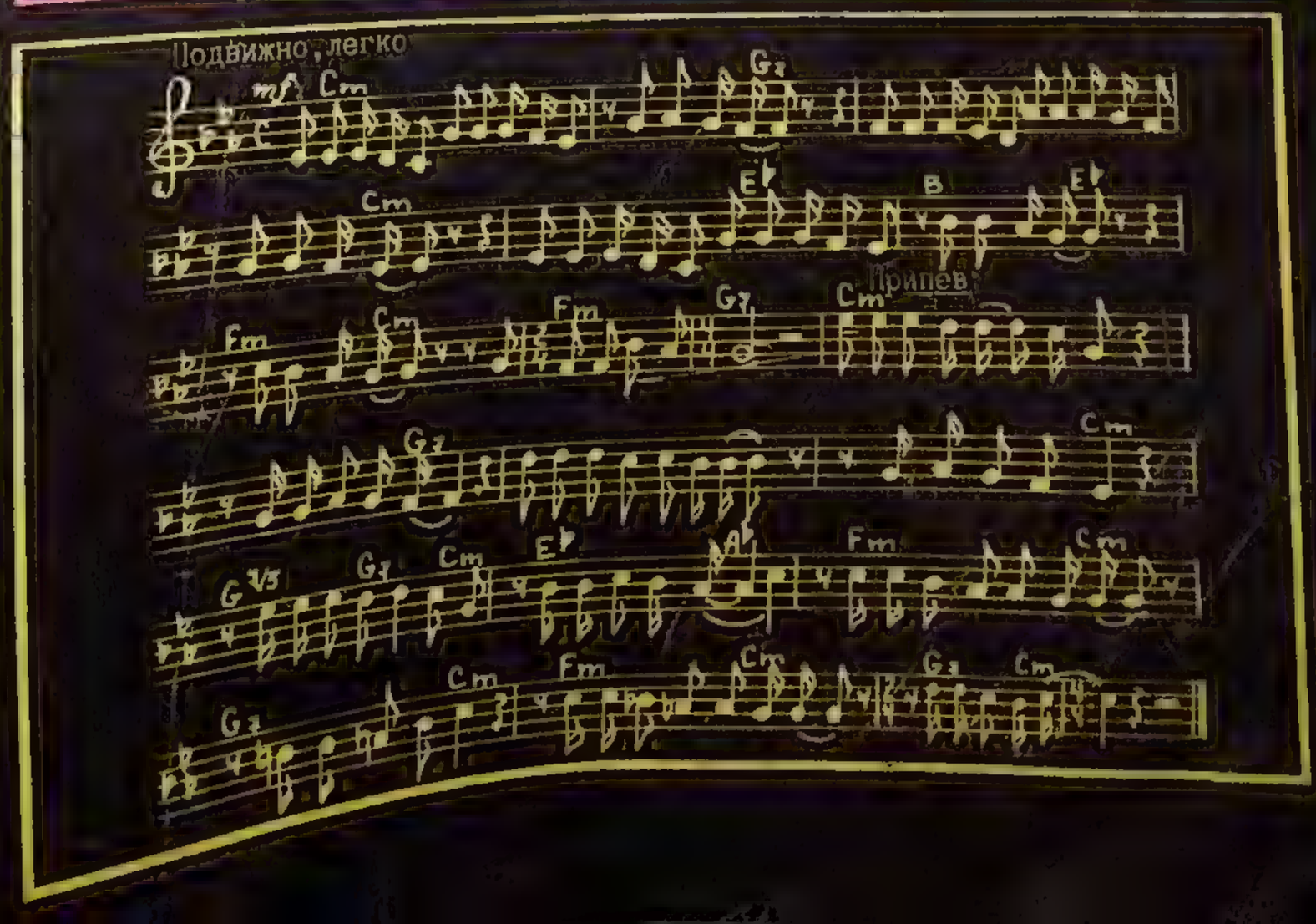
Мне мерещится —
волны плещутся,

И я тону.
Взгляд единственный
и таинственный

Влечет ко дну.
Этот сказочный
и загадочный

Взгляд голубой,
Взгляд голубой —
он может стать судьбой.

ПРИПЕВ.



Мятежник?

Из снимков, присланных на наш фотоконкурс.

ПОДСЧИТАЙТЕ ОЧКИ:

СВЫШЕ 68 ОЧКОВ. **«Мятежник».** Скорее упрямая, чем независимая, вы отличаетесь от других именно тем, что хотите отличаться. Вы так рьяно отвергаете чужую точку зрения, что остается совсем мало сил, чтобы сформулировать свою. Возможно, эта воинственность идет еще из детства: родители так вас контролировали, что вы стали думать, будто малейшая уступка в споре означает поражение. А между тем, почему бы вам не начать вслушиваться в то, что говорят другие? Взаимоотношения с окружающими улучшатся, и вполне может статься, что вы узнаете что-то новое для себя!

46—68 ОЧКОВ. **«Рисковая женщина».** Часто ли вы оказываетесь на тонком льду? Неудивительно, ведь вы — подлинный первопроходец. Замшелый, общепринятый взгляд на вещи — не для вас. Вы сами формируете свои мнения и без страха их защищаете. Но нужно признать, что вам интересны и чужие взгляды, и это удерживает вас от экстремизма. И еще один плюс: вы не делаете трагедии из своих ошибок. Говорят, что гений на 80 процентов — это готовность потерпеть поражение. Вперед! С таким ясным зрением, поразительной верой в себя и открытым разумом вы рождены быть лидером.

23—45 ОЧКОВ. **«Дипломат».** Обладая замечательной способностью видеть каждую проблему с нескольких сторон, вы одновременно наделены проницательностью и решительны в тех делах, о которых знаете, что можете с ними справиться. Но там, где кончается ваша компетенция, вы склонны колебаться — возможно, именно потому, что способны вообразить слишком много последствий любого из решений. Вот два больших ваших преимущества: обаятельная искренность в признании своих слабых сторон и безупречный инстинкт, указывающий, куда обратиться за помощью. Из такого сочетания порой вырастают большие политики. Только старайтесь не сосредотачиваться на неудачах. Стремясь как можно честнее относиться ко всему человечеству, вы, пожалуй, чрезмерно строги к себе.

22 ОЧКА И МЕНЬШЕ. **«Восковая фигура».** Ну и ну! Пассивная, послушная, податливая сверх всякой меры, вы позволяете думать за себя всякому. И хотя причина такого поведения, несомненно, коренится в низком уровне самооценки, есть еще и другая, более мрачная сторона дела: избегая ответственности за свои действия, вы возлагаете на других вину за все, что с вами происходит. Это губительная тактика. Она может только обозлить окружающих. Займитесь собой! И если вы снова почувствуете, что становитесь воском в чьих-то сильных руках, проявите твердость. Ведь вам нечего терять, кроме своих мук!

Перевод с английского Э. МЕЛЕНЕВСКОЙ

О ТАЙНЫХ УЧЕНИЯХ И ЗАГАДОЧНОЙ ЖИЗНИ

Книги, которые может выслать наложенным платежом Центр «Васанта»

Йогешвар. «Учебник хатха-йоги». Пособие индийского гуру для самостоятельных занятий.

«Кама-сутра». Древнеиндийский эротический трактат. Комментарии В. Фурники.

А. Джайн. «Индийская хиромантия». Практические советы для тех, кто желает узнать свою судьбу и влиять на нее.

А. Дэвид-Ниль «Мистики и маги Тибета». Увлекательное повествование о тайных учениях и загадочной жизни тибетских йогов.

Из серии: «Традиционные и современные оздоровительные и боевые системы». И. Красулин. «Пять стихий» — искусство продления жизни». Комплексные системы саморегуляции на основе гимнастики у-шу. Практическое руководство.

Сивасанкари. «Наркоманы». Роман. Бестселлер знаменитой индийской писательницы.

Набор цветных и черно-белых фотографий «Звезды индийского кино».

Заказы направлять по адресу: 109125, Москва, Волгоградский просп., 46/15, Центр «ВАСАНТА». Телефон: 355-25-59.

Лечите чувство

«Меня интересуют мужчины только красивые, стройные и нежные»

«Очень прошу, помогите мне. Я теперь доверяю только вам. Так как больше меня никто не хочет понять. Меня зовут Ольга. Мне 18 лет. Помогите завладеть сердцем мужчины. Я люблю, а он — нет. Это основная проблема, с которой я обращаюсь к вам. Сама я уже не знаю, что еще предпринять, чтобы очаровать, околдовать его. Возраст у меня уже, как говорится, не терпит одиночества. Мне даже в кино не с кем сходить. Дело в том, что меня интересуют мужчины старше меня лет на пять, причем только красивые, обаятельные, стройные, умные и нежные. Внутренняя сторона меня не интересует, только «обложка». Я не боюсь, что у меня его отобьют. Не могу сказать про себя, что королева, но личико ничего, фигурка тоненькая, за собой слежу очень строго. Всегда нужно быть в форме, у меня работа такая: я секретарша. Еще я профессионально занимаюсь эстрадными танцами, а на сцену чучелом не выйдешь.

Мне в жизни всегда не везло в любви. Если мне парень нравится, то я ему до фени, если я его терпеть не могу, то обязательно привяжется. Это было лирическое отступление. А теперь о том, что случилось.

Я неделю замещала инспектора по кадрам. И вот пришел ОН — устраиваться на работу. Как только он вошел в дверь и поздоровался, у меня закружилась голова. Его глаза... Господи, его глаза...

Я влюбилась в него без ума. Но, как всегда, я ему была не нужна. Боже, чего я только не делала, какие интриги не плела! И кокетничала с другими в его присутствии, и смотрела на него со всей нежностью, и изменила облик (прическу). Все бесполезно.

Он женат, но с женой несчастлив. Он объясняет, что женился по глупости. Ну, курили мы на работе, разговаривали, один раз ходили в кафе. Это были самые счастливые мгновения в моей жизни. Потом все это недолгое и мимолетное перечеркнулось от одного телефонного звонка. Звонила его жена и просила передать ему, что она в больнице. Сначала я подумала, что это она сломала ногу и вот в больнице, а потом подруга просветила меня, что у его жены шесть месяцев беременности.

Я целый месяц ходила как во сне. Спасалась только музыкой и танцами. Конечно, я понимаю, что лезть в чужую семью нельзя, какая бы она ни была. Но иначе я не могла. Я пролила столько слез — одному Господу и мне известно. И сейчас мучает вопрос: почему кому-то счастье, а кто-то должен мучиться от невнимания мужчин? Может, я с ним не так общаюсь? Ну как его отбить у его жены? Ответьте мне через журнал. Может, еще кто-то находится в моем положении. Кто нашел выход из подобной ситуации? Помогите, молю! А закончить мне бы хотелось словами из песни из репертуара Филиппа Киркорова (еще вот кого я люблю):

Если ты меня
разлюбишь,
В тот же вечер
я умру!

Ольга, Кемерово.

Вот, скажем, коммерческий магазин. И в нем, скажем, шуба. Очень красивая. А мне как раз такая нужна. И если бы ту, что висит в магазине, украшенную ценником с тремя нолями, надеть на меня, то я была бы красавицей. Но денег на шубу у меня нет. И украсть ее я не умею. Заметно будет, если я шубу утяну. Поймают. Но я хочу эту шубу! И вот я пишу письмо в редакцию, прошу помочь советом, как украсть шубу, жалуюсь на несправедливость: одни в норке ходят, а другие в кролике, я как раз норку хочу, но у меня и кроличьей шубы нет. Похоже получается на жалобу Ольги из Кемерова, правда? Но таких просьб в редакцию пока не поступает. Что-то еще удерживает от того, чтобы прилюдно сказать: хочу украсть чужую вещь, ищу сообщника. А вот как увести чужого мужа, уже спрашивают, и не одна Ольга. Она просто откровеннее прочих. И при этом кричат: я люблю!!! Я умру!!! Если бы его, «любимого», можно было украсть — украли бы, не спросив согласия (как у ворованной шубы согласия не спрашивают).

Но чужие мужья — не шубы. Не украдешь. Очаровывать надо, чтобы приватизировать. В Крыму, в Ливадии, одну дачу для привилегированных отдали, так сказать, народу (то есть Министерству здравоохранения). Ну и при этом сняли охрану. И чуть ли не в ту же ночь «народ» выкопал розовые кусты и унес. И чернозем унес, на котором розы росли. Идея приватизации носится в воздухе. Оглушает вопль «Я хочу!».

Я тоже хочу. Хочу понять, что с нами происходит. Почему стало возможным даже к любимому подходить с набором отмычек. Ольга подробно излагает, какие отмычки она уже применяла: фигурка тоненькая, следит за собой, танцует хорошо, кокетничает, облик меняет. А он все не готов бро-

Вдали от тебя весь мир только пустыня, среди которой я стою одинокий... Ты единственный помысел всей моей жизни... Жить для Жозефины — вот единственная цель моей жизни. Я стремлюсь к тебе всеми силами души, я умираю от тоски по тебе. Безумец, я не замечаю, что я все больше и больше удаляюсь от тебя!.. О, обожаемая подруга, я не знаю, какая судьба ожидает меня, но если она будет продолжать держать меня вдали от тебя, я этого не вынесу, мое мужество не идет так далеко!.. Тот день, когда я буду знать, что твое сердце не принадлежит мне больше, будет последним днем моей жизни...»

Армия Бонапарта победоносно шла вперед, неся Италии освобождение от ненавистного австрийского ига. Эти молодые, плохо обученные и плохо вооруженные республиканские фаланги выигрывали сражения без пушек, совершали трудные переходы без обуви, отдыхали без хлеба. Воинский гений их командующего, шагавшего впереди всех под ядрами и пулями, был залогом их близкого триумфа.

26 мая 1796 года, изумив весь мир, солдаты Республики вступили в ликующий Милан. Наполеон, в две недели ставший национальным героем Франции и спасителем Италии, пожинал первые плоды своего головокружительного взлета...

«Что бы я ни делал, я проклинаю славу и честолюбие, которые отрывают меня от души всей моей жизни. Погруженный в дела, во главе моих войск, на поле битвы — всюду, всюду я ношу в сердце мою обожаемую Жозефину. Она одна владеет всеми моими мыслями и чувствами!»

Наполеон слывет в армии человеком, до смешного хранящим супружескую верность. Окружение командующего только пожимает плечами, наблюдая, с каким холодом тот принимает знаки внимания красивейших женщин Италии. Юная, прелестная девушка проникает ночью в покои героя, чтобы подарить ему свою любовь, а он выставляет ее за дверь.

Пройдет время, и все изменится. И, как когда-то перед Дезире и Жозефиной, станут перед великим Наполеоном те же вопросы, что мучили их: если за любовь платят предательством, стоит ли любить?

А пока он умоляет жену приехать к нему в Милан, чтобы разделить с ним счастье и славу. Он посылает в Париж гонца с двадцатью двумя отвоеванными знаменами и с тайной надеждой, что тот на обратном пути доставит в Италию его божество.

«...ты ведь приедешь вместе с ним, не правда ли? Ты будешь скоро здесь со мной, у моего сердца, в моих объятиях. Достань же крылья!»

Жозефина молчала. Или отправляла вежливые письма, доводившие Наполеона до отчаяния. Хватало и в Париже тех почестей, которые воздавались ей, как жене прославленного героя. Жалкий медальончик потонул в грудах драгоценностей, которыми муж ее задаривал. Но его любовь, выраженная порой в диких, иступленных выражениях, пугала. Она не хотела замечать, языком какой испепеляющей страсти может говорить ее генерал. Это граничило с неприличием — так желать ее и так досаждать ей просьбами. Но ведь этот корсиканский бычок с его безумной страстью от нее не отстанет. И тогда Жозефина выдвигает версию о беременности.

Эта новость приводит Наполеона в священный трепет. Ребенок от любимой, обожаемой женщины! Он проклинает себя за то, что пытался подвергнуть ее испытаниям нелегкого пути. Его обуревает страх за ее здоровье.

«Я больше не живу... Ты больна! Ты любишь меня! Я тебя огорчил. Ты в счастливом положении, и я не могу тебя видеть!.. Я причинил тебе такое зло, что теперь не знаю, смогу ли я когда-нибудь его поправить. Я упрекаю тебя за то, что ты остаешься в Париже, а ты там больна. Прости меня, мой дорогой друг. Любовь, которую ты внушила мне, лишает меня рассудка... Я ничто без тебя. Я не понимаю даже, как я мог жить, пока я еще не знал тебя... Ты, ты и опять все ты! Весь остальной мир для меня не существует. Я дорожу своей честью, потому что ты ею дорожишь, мне нужны победы, потому что это радует тебя. Иначе я давно бросил бы все, чтобы быть у твоих ног... Земля прекрасна для меня только потому, что ты живешь на ней...»

Этот великий честолюбец, так долго дожидавшийся своего «звездного часа», пожалуй, и впрямь мог отказаться от всех благ мира взамен одного — быть рядом с Жозефиной. Он был прав, написав еще в юности, что любовь — это чувство утраты власти над собой.

Где-то в его походной палатке среди бумаг лежало письмо, написанное почти детским аккуратным почерком:

«...я желаю вам всяческого счастья и благополучия в вашем браке. Пусть та женщина, которую вы избрали, сможет дать вам то счастье, которое мечтала дать вам я и которого вы достойны.

Дезире Клари».

В итальянский поход Наполеон отправлялся через Марсель. Он только что оставил Жозефину, прекрасную и спокойную. Он теперь знал, что такое любовь и боль сердца. И, заехав в знакомый дом, где его так и не вычеркнули из памяти, попросил прощенья у Дезире.

Обман относительно будущего материнства нельзя было скрывать вечно, и в глубокой печали и слезах Жозефине пришлось-таки расстаться с любимым Парижем. Среди спутников, сопровождавших ее в Италию, был офицер Ипполит Шарль, все достоинства которого исчерпывались юностью и искусством развлекать скучающих дам. Этого оказалось достаточным, чтобы итальянские пейзажи уже не внушали Жозефине стойкого отвращения. Она с удовольствием скоротала время до встречи с мужем...

«Я не перенес бы, если бы ты полюбила другого или отдалась другому. Найти его и уничтожить было бы делом одной минуты! А потом — потом я наложил бы руку и на твою священную для меня особу!.. Нет, этого я никогда не осмелился бы сделать... Но я покинул бы тот мир, где меня обманула самое добродетельное существо...»

Наполеон не привел в исполнение ничего из того, что грозился сделать. Он еще надеялся на ошибку, подозревал сплетни, наговор. Цеплялся за малейшую возможность оправдать жену. Как водится, он узнавал последним то, что было известно всем.

Знаменитости, бьющиеся в тисках скандальных семейных обстоятельств, всегда делаются добычей толпы. Вся армия судила и рядила о счастье, выпавшем на долю смазливого шалопая. В гостиных оживленно строили догадки о причинах, побудивших первую даму Парижа так быстро изменить мужу. Родня Наполеона, начиная с матушки Летиции, ненавидевшей «старуху» Жозефину, слуги и камердинеры разными способами старались посвятить его в подробности скандального поведения жены.

В это время Бонапарт воевал в песках Египта. Название местечка Эль-Ашри он запомнил на всю жизнь. Его друг, генерал Жюно, сказал ему об измене Жозефины. Страшная судорога передернула лицо командующего. Шли дни за днями, а он уже не мог преодолеть отчаяния и безысходности. Писал брату в Париж, чтобы тот купил ему дом в деревне: «... я хочу запереться от всего мира. Люди внушают мне отвращение. Мне нужны спокойствие и одиночество...»

Египетский поход Наполеон проиграл... Впереди растянувшейся по пескам колонны он шел с почерневшим лицом, загребая ногами горячий песок, и мучительно думал: «Изменила Жозефина — изменило счастье».

«Из двух сердец одно всегда теплое, а другое холодное. Холодное сердце дороже алмазов, теплое не имеет цены, и его выбрасывают».

Так сказал один мудрый человек, когда никого из наших героев уже не было на свете. Но разве время что-то меняет там, где властвует любовь?

P. S. Наполеон простит Жозефине измену. Простит разумом, но не сердцем. Эта великая, чистая страсть умрет навсегда. Страницы же его биографии начнут пестреть именами красавиц. Так и не дождавшись рождения наследника, Наполеон расторгнет брак с Жозефиной в 1809 году.

Дезире Клари не забудет свою первую любовь никогда, хотя ее супружество будет во всех отношениях удачным. Наполеон станет крестным отцом ее сына, а сама Дезире — королевой Швеции, дав начало династии, царствующей в этой стране по сей день...

Людмила БЫЧЕНКОВА

Прыгает Татьяна Талышева.

Пловчиха Галина Прозуменщикова.

Фото А. БОЧИНИНА.

Гимнастка Наташа Кучинская.

СИЛА «СЛАБОГО ПОЛА»

Именовать женщин «слабым полом» можно сейчас лишь по традиции. Они не уступают мужчинам ни на производстве, ни в науке, ни в искусстве. А теперь начинают догонять их и в спорте. Известная наша шахматистка Нона Гаприндашвили побеждает в мужских турнирах сильнейших гроссмейстеров мира. Однако успех сопутствует спортсменкам не только за шахматной доской, но и в тех видах спорта, которые еще недавно считались совершенно не подходящими для женщин.

И вот что примечательно. Если мы сравним результаты чемпионок нашего времени с рекордами первых олимпийских чемпионов-мужчин, то по многим видам спорта преимущество окажется на стороне «слабого пола». Первый олимпийский чемпион Томас Бурке пробежал стометровку за 12 секунд. В 1967 году на X школьной спартакиаде золотую медаль завоевала московская школьница Надя Бесфамильная, которая на четыре десятых секунды опередила олимпийского победителя.

Первый олимпийский рекорд у мужчин по прыжкам в высоту — 1 метр 81 сантиметр. А в феврале этого года юная советская спортсменка Антонина Окоронова, выступая на зимнем ленинградском стадионе, взяла высоту 1 метр 82 сантиметра. Советская школьница Таня Бычкова повторила рекорд первого олимпийского чемпиона Элери Кларка — она прыгнула в длину на 6 метров 35 сантиметров. А на Олимпиаде в Мехико Татьяна Талышева прыгнула на 6 метров 66 сантиметров. Новый мировой ренорд установила румынка Виорика Вископляну — 6 метров 82 сантиметра.

Чемпион первых Олимпийских игр венгр Альфред Хайош проплыл стометровую дистанцию вольным стилем за 1 минуту 22,2 секунды. Австралийская пловчиха Дауи Фрезер на Олимпиаде в Токио — за 59,5 секунды. Немного отстала от Фрезер четырнадцатилетняя школьница из Полтавы Лидия Гребец. А если бы нашей Галине Прозуменщиковой довелось встретиться на водяной дорожке с мужчинами — победителями всех довоенных олимпиад, она опередила бы их в плавании стилем брасс на дистанции 200 метров по меньшей мере на несколько секунд.

В таблице мировых ренордов по скоростному бегу на коньках стоит имя советской спортсменки Инги Артамоновой: 1 500 метров за 2 минуты 19 секунд. Этот результат не уступает ренорду знаменитого норвежского скорохода Андерсона, установленному в 1952 году в Хельсинки.

Спорт и сейчас поделен на мужской и женский. Борьба, бокс, тяжелая атлетина, марафонский бег, футбол, хоккей, регби целиком отданы мужчинам. Но не всех женщин это устраивает.

Марафонский бег — спорт для самых сильных, самых выносливых. Пробежав традиционные 42 километра 195 метров, марафонец шатается от усталости, его майка темна от пыли и пота, лицо осунулось. Некоторые не выдерживают, сходят с дистанции. Марафонский бег настолько труден, что по международным правилам женщинам в нем участвовать не разрешается. Но недавно Морин Уилтон, тринадцатилетняя школьница из канадского города Торонто (ее рост — 1 м 38 см, вес — 38 кг), пробежала вместе со взрослыми спортсменами (разумеется, неофициально) 42 километра 195 метров за 3 часа 15 минут 22,8 секунды и пришла к финишу шестой, опередив 22 из 28 мужчин.

Врач, обследовавший Морин, отметил, что она перенесла нагрузку намного лучше, чем мужчины. Уже через две минуты после финиша пульс у нее был вполне нормальным.

Морин Уилтон не какое-нибудь чудо, просто она любит бегать и охотно тренируется, ежедневно пробегая по 16 километров. У юной спортсменки появились и подражательницы.

А в шведском городе Норчёпинг двенадцатилетняя Мария Сванлюнг прыгает на лыжах так, что ей завидуют все мальчишки в округе. К тому же она вратарь школьной футбольной команды.

«Работница» № 4 за этот год писала, что в Чехословакии созданы женские футбольные команды. А во Франции есть даже женщина — футбольный судья. Это восемнадцатилетняя Мартина Жирон, по профессии парикмахер. Нелегко досталось ей право судить на футбольном поле. Мартине учинили строгий экзамен на быстроту бега и выносливость: ведь судье приходится за один матч пробегать по полю в общей сложности до 12 километров. Кроме того, Мартина Жирон должна была ответить на 575 вопросов, доказав, что прекрасно разбирается в теории и технике футбольной игры. Рассказывают, что матчи, которые судит эта девушка, проходят очень корректно.

А. СВЕТОВ

МОДА

НАРЯДНЫЕ ПЛАТЬЯ

ПРЕДЛАГАЕТ ОБЩЕСОЮЗНЫЙ ДОМ МОДЕЛЕЙ

1. Платье из темной тонкой шерсти, шелка или бархата рекомендуем женщинам любого возраста. Белый воротник и планка с фестонами придают простому платью свежесть и праздничность.

2. Выходной костюм, состоящий из длинной блузы и юбки, выполнен из плотного набивного шелка или кружева на подкладке. Если вы не будете носить юбку отдельно, можете сшить ее из подкладочной ткани и только понизу пустите бейку из основного материала. Украшают платье блестящие декоративные пуговицы. Особенно рекомендуем полным женщинам старшего возраста.

3. Костюм из шерсти или бархата с «драгоценными» пуговицами рекомендуется носить с легкой светлой блузной с жабо и рукавами, заканчивающимися оборками в складочку. Такой костюм хорошо выглядит на высокой, стройной женщине. Полным лучше носить его без пояса.

4. Платье из черного бархата или шелка с пристегивающимся кружевным жабо выглядит нарядно на женщине любого возраста.

Рисунки Н. ГОЛИКОВОЙ.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:

Н. С. БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ, В. П. ВЫСОЦКИЙ, В. А. ГЕРАСИМОВА, М. Н. КОЗЫРЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, Е. Д. МИШИНА, А. А. СЕВЕРЬЯНОВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора).

Адрес редакции:
МОСКВА, А-15, БУМАЖНЫЙ пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-12-30; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и антирелигиозной пропаганды — 253-30-76; художественного оформления — 253-34-79; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 253-30-05.

Оформление художника Я. МИРОШНИЧЕНКО.

Технический редактор Т. ЖУРАВЛЕВА.

А 00196. Сдано в набор 30/IX — 18/X-68 г. Подписано в печ. 24/X-68 г. Формат бумаги 60×92⅛. Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56. Тираж 10 100 000 экз. (1-й завод: 1—9 600 000 экз.) Изд. № 2039. Заказ № 2929.

Ордена Ленина типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина. Москва, А-47, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки: Люба Бурлаченко, сборщица 1-го Московского ордена Ленина часового завода имени С. М. Кирова.

Фото Н. Маторина.

На четвертой странице обложки: Ковер. Работа учащейся 16-го специального профтехучилища Латвии Велты Симонович. Выполнен под руководством мастера Цибуле.

К этому номеру дается бесплатное приложение: костюмы для карнавала и вязание.

ПЛОСКОСТОПИЕ

...«Моя дочка жаловалась на боль в ногах. Ходила как-то странно, прихрамывая, и ботинки кривила на сторону. Оказалось, что у нее сильное плоскостопие. Отчего так получилось? И как лечить девочку?» — спрашивает Ю. ОЛЕШКО из г. Старобельска.

Отвечает детский хирург-ортопед Х. ХАМЗИН.

К сожалению, немало детей страдает плоскостопием. И нередко по вине родителей, не сумевших предупредить и вовремя распознать это неприятное заболевание.

Как известно, стопа наша состоит из мелких костей, соединенных связками и мышцами в упругий свод — своеобразную рессору, которая пружинит при ходьбе. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается, расплющивается. Это и есть плоскостопие. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, не могут долго стоять и ходить, жалуются на боль в ногах, в спине. Стопа — фундамент, опора нашего тела. И любое нарушение фундамента неминуемо отражается на «верхних этажах» — осанке ребенка, формировании всего его организма.

Самая частая причина плоскостопия — неправильно подобранная обувь. Ботинки должны точно соответствовать ноге — ее полноте, ширине, длине. Трудно сказать, что вреднее для ребенка — слишком тесная обувь, сжимающая ногу, или чересчур свободная, навырост.

Везде: и дома, и в школе, и на улице — дети должны носить туфли и ботинки на жесткой подошве и обязательно с каблучком. Тапочки, «чешки», кеды, сандалии, необходимые для физкультуры и музыкальных занятий, нельзя носить постоянно, с утра до вечера.

Узконосые туфли тоже не годятся детям. Скошенный внутренний край постоянно трет первый сустав большого пальца. Палец оттесняется в сторону, постепенно уходит под второй, и развивается плоскостопие.

Многие родители, придя на прием к ортопеду, настоятельно требуют выписать ребенку супинаторы — особые стельки, поддерживающие стопу в правильном положении. И бывают возмущены, когда врач им отказывает. Выписать супинаторы легче всего. Сегодня вы вложили их в туфли — стопа приподнялась, болезненные ощущения исчезли, все, казалось бы, хорошо. Но ведь супинаторы не исправляют плоскостопия. Нога ребенка, мышцы, связки, кости растут и развиваются своим чередом. Плоскостопие прогрессирует, и ничего не сделано для того, чтобы остановить его.

Многолетний опыт и наблюдения показывают, что годами носить супинаторы не только бесполезно, но даже вредно: стопы выворачиваются, деформируются.

Чаще всего плоскостопие развивается у слабых, плохо развитых физически ребятишек. Поэтому для предупреждения его очень полезны занятия утренней гимнастикой, дальние прогулки, подвижные игры. Летом дайте малышу побегать босиком, особенно по неровной поверхности,— это превосходная гимнастика для ног. Следите, чтобы он держался прямо, не горбился, не опускал голову. И за походкой следите: не давайте раскачиваться, разводить в сторону носки, пусть ставит ступни параллельно.

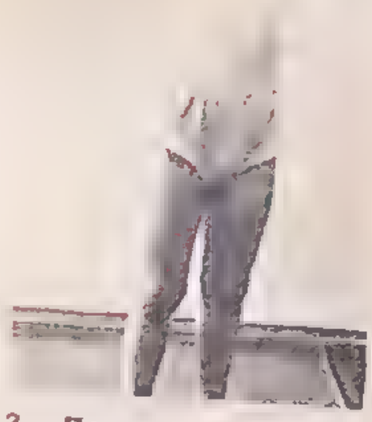
В особо тяжелых случаях врачи назначают тепловые процедуры, ванны, грязи, парафин. Но основное (и самое верное!) средство лечения и профилактики плоскостопия — специальная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки.

Если ребенок занимается такой гимнастикой регулярно, из месяца в месяц, удается не только приостановить уплощение стопы, но даже полностью исправить ее форму.

Вот несколько упражнений для малышей-дошкольников, у которых обнаружены первые признаки плоскостопия. Это веселые упражнения, напоминающие игру, и дети займутся ими с удовольствием. Делать такую гимнастику надо минут по 10 ежедневно, а еще лучше несколько раз в день в течение 6—9 месяцев.

1. Зажав между ногами мячик, медленно идти по комнате, стараясь не уронить его.

2. Сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.



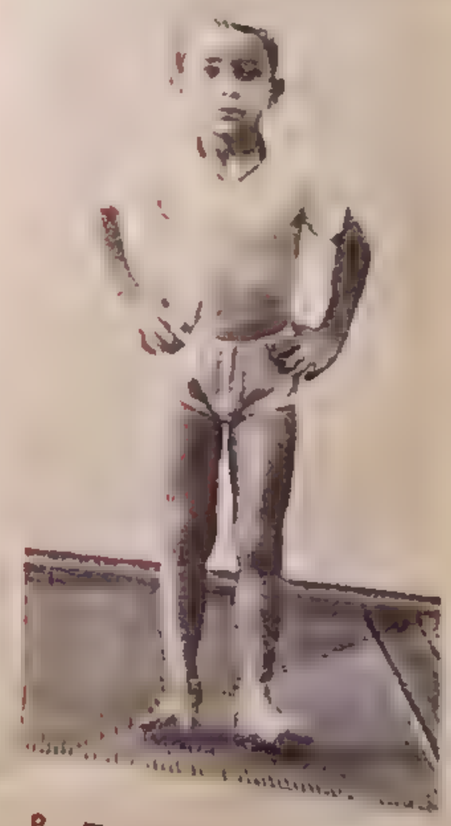
3. Положите на пол щетку с длинной ручкой или палку. Малыш должен пройти по ней боком, на цыпочках, заложив руки за голову.

4. Вытянув вперед руки, поднять пальцами ног с пола носовой платок.

5. То левой, то правой ногой вращать на полу мяч.

6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги зажат платок.



8. Походить на носках и пятках.

...Я, мальчики?

овестка в армию.
результате последнее
есятилетие российская
толица регистрировала такое
ерепроизводство
пециалистов, которого не
ыдержит нормальная
кономика, а наша,
енормальная, и подавно...
Кстати, помните недавнюю
роблему: позднее взросление
етей, целую молодость
роживавших на родительские
еньги? Теперь иные родители
ынуждены обращаться
своим крутым сыновьям за
атериальной поддержкой.
Хорошо-то как!
Да чего хорошего? На
государственном уровне мало
кого заботит такая ориентация
молодых на применение своих
талантов и способностей. Дети
брошены в хаос, и никто не
знает, что с ними будет завтра:
без профессии
и квалификации. Ну, схватят
они, пользуясь нашей
бестолковостью
и растерянностью, бешеные,
по их малому разумению,
деньги, и что с этими деньгами
смогут сделать? А ничего.
Подрастают новые мойщики
машин, совсем юные
«коммерсанты» ладят
прилавки на перевернутых
ящиках и сиротскими голосами
зазывают покупателей...
Подрастают новые
насмешники уже не только над
кандидатами наук или
инженерами — над слесарями-
токарями тоже хохочут. Что
дальше?..
Наши дети в отличие от нас не
горюют и не разводят руками
по поводу несовершенства
сегодняшнего
существования — они
работают там, где больше
платят.
Нам ли их винить за то, что
пьют в темных аллеях, смотрят
«порнуху» и всё дорогое нам
в грош не ставят? Нам —
стыдиться. Не за них — за
себя. Они потерялись, потому
что мы завели их невесть Бог
куда.

Фото Андрея СЕМАШКО.

КАША, КОТОРУЮ ЗАВАРИЛА МАРГО

Вот говорите — скучно живем. Как же! Иной раз и не знаешь, из какой ерунды какое событие может случиться...

Однажды сидим мы вечерком на лавке и рассуждаем себе: как раньше любили и как сейчас. И дед Василий Рыжов с нами. Жена его, Нюра, уехала к дочери в город погостить, он к нам и прибился. Прибился и давай рассуждать, какая у него с Нюрой любовь. С самого начала. Как израненный с фронта прибыл, как врачи сказали, что хром будет, а Нюра все одно — орел ты мой. И как, когда у них дочка народилась, хотел ее тоже Нюрой назвать, но жена решила — Нина. А потом, говорит, всю жизнь, на кого ни взгляну — против моей Нюры ни одна не тянет.

И как-то нас эти рассуждения поддели. Особенно Тамарку — продавщицу, у которой всю жизнь недостача с мужиками. Она возьми да скажи:

— Вот ты все Нюра да Нюра. А где она, где?

— Как где? К Нине поехала. Зять не злоупотребляет ли, проверить. По Славику соскучилась. Хоть армию отслужил — нам все внучок малой. Я бы тоже с ней. Да как живность-то бросить?..

— Что-то долго она их там проверяет. Поди второй месяц. Я думаю, дед, нашла она там себе генерала. В отставке. Гуляют они себе по бульвару. А что? Наша Нюрка загляденье. Сережки в магазине мерила, так, поверите, бабы, хоть бы один волос седой. Сто тридцать рублей за них выложила. Я ими раньше по четыре восемьдесят торговала. Это во сколько же раз они подорожали?

И переехали мы про цены говорить. О Нюре-то так, смехом, сказали да забыли. Только стала я замечать, что дед как бы сам не свой ходит. «Приболел, что ли, сосед?» — спрашиваю. «Нет,— отвечает.— Ничего».

А раз вижу: вышел в пиджаке и калитку за собой прикрывает. «Далеко ли собрался?» — «Да на почту».

На почте же у нас сидит Валька Рыжова. Так-то она баба ничего. Одно плохо — книжки любит читать. Затем и на почту пошла. Телеграмму отстучала — читай. Бандероль приняла — читай. А читает она все про королей, красавиц и безумную любовь. Оттого и прозвище у нее такое — Королева Марго. Сделалась же она от этих книжек какая-то малахольная. Ей чего говоришь — а она только глазами хлоп-хлоп. То ли слышит, да не видит. То ли видит, да не слышит. И вот эта Марго такую нам кашу заварила...

На следующий день воскресенье было. Небо синее, рябина красная, погода теплая, огороды убранные. Сидим мы, значит, опять на той же лавке и про свое говорим. Вдруг видим: две легковушки одна за другой медленно едут. За ними автобус. А на передних «Жигулях», Господи, помилуй, два венка зеленых с розами. На черных лентах написано. На одном: «Любимому супругу от безутешной вдовы». На другом: «Дорогому папе от детей и внука». Матерь Божья! Остановились они у Васиной калитки, напротив нас. Вижу я: из «Жигулей» под руки Нюру выводят. Ее и не узнать: еле живая, глаз не видно. Нинка зареванная вылезла. И народ из автобуса повалил в черных платках и с цветами. Внук же Нюрин, Славик, из багажника один за другим два ящика водки достает и прямо в пыль дорожную ставит. Тут все наши мужики, которые подошли, напряглись. Я к Нюре бросилась. А она: «Ой, горе-то какое! Васенька мой...»

— Чего, Нюр, Васенька?

— Ой, на кого ты меня покинул, сокол мой...

Ноги у нее подгибаются — на дорогу прямо и опускается. А Саша, зять их, ее держит и говорит ей: «Мужайтесь, мама, возьмите себя в руки».

Я прямо за грудь схватилась:

— Куда он покинул, Нюр? Да он у меня час назад батарейки занимал. Балалайка, моя, говорит, заглохла, что делается в мире — не слышу...

Тут Нюра часто заморгала и на обе ноги встала. А Славик всех распихал, палисад перемахнул и с разбегу в дверь вломился. Все за ним. Только мы, соседки, ящики с водкой поближе к крыльцу подтянули, чтобы какого конфуза не вышло. Зайти не решаемся, ждем, что дальше будет.

А в доме тишина такая, будто там действительно все вымерло. Потом что-то затрещало, загрохотало.

Вышла Нина. Шатается. Прямо так на ступеньки и опустилась. А в руке у нее телеграмма. За ней Славик. Взял у матери бумажку и говорит: «Нате, читайте». Сам от смеха давится, а у меня прямо мурашки по спине побежали. Читаем в телеграмме: «Василия задавила машина. Срочно выезжай. Рыжов».

Вдруг видим, с другого крыльца дед Василий слетел как на крыльях, и прямиком через огород. Так несется, будто у него не хромая нога, а все четыре и здоровые. А за ним Нюра. В руках у нее дедова синяя рубашка, жгутом свернутая. «Я тебе,— кричит,— дам, паразит! Я тебе и как задавило покажу, и генералов заодно!» А уж что дальше она ему говорила, не слышно было. Умчались они, да и галдеж вокруг стоял несусветный.

— Так. Дело ясное. Поминки отменяются. Чего, мам, с венками делать будем?

— Тащи их, Славик, в овраг,— отозвался Саша.

— Как в овраг? — встрепенулась Нина.— Может, кому...

— Точно, мама. Говори, народ, кому надо? За половину отдаю. Запасайся впрок. А то подорожает...

Это Славик. А Нинка свое:

— Ну, папаша. Ну, спасибо. В какую копеечку меня выставил! Одного сервелату на пятнадцать тыщ. А рыбы красной? Держись ты у меня в следующий раз!

Тут с ней Сашка, муж ее, схватился:

— Ты меня, Нинок, не позорь. Ну и к бесу, эти венки. И деньги. Нарисуешь еще. Вот нервы, это да. У меня рук второй день трясутся...

— Я знаю, отчего они у тебя трясутс Отойди, говорю, от ящиков!

— А чего мне отходить? С динамито они, что ли?

Тут Саша пнул ногой ящики. Бутыл звякнули. Мужики побледнели. Лех электрик потер рукой там, где серд и медленно сказал:

— Ты, Саш, главное, не нервничай.

— Не нервничай! Мне эта телеграмм может, полжизни стоила. Как ее получ ли, теща сразу бряк в обморок, я «скорой». Нинка ревет, вся не в себ Славик сел на телефон к вам дозван ваться: где, мол, дед, то есть тело. Ку бежать, за что браться...

— К нам дозвонишься! Как же! — з роптали кругом.

— То-то и оно. Сплошной туман. И в на мне. Все достал, все купил, всех оп вестил, в автобус посадил и приве Чтоб родной жене и теще никаких з бот, кроме прощания с дорогими черт ми. И вот — вы слышали? — какое обр щение?

Нина пошла на попятную.

— А я что, Саш? Я только говорю, чт вроде пить за то, что папа не поме неудобно...

И всхлипнула. Саша не стал усугу лять.

— Да что ты, Нинуля, у нас друг причины не найдется? Праздников, ч ли, мало?

Тут все зашумели, мол, чего там, нечно, найдутся. Даже сколько угод На выбор. Один мигом сбегал в избу численником. Оказалось: действитель событий хоть отбавляй. Тут и Куликовская битва, и День железнодорожни родился Драйзер, замечательный пи тель, ледокол «Иосиф Сталин» вы в первый арктический рейс. А еще, восьмое августа, написано: «Князь Р нин разбил турок и взял крепость Из ил».

Вот народ обрадовался! Взял — не дал, как же по этому поводу не выпи Один только муж Королевы Марго г стный стоял. «Пойду,— говорит,— ш ей намылю, чтоб наперед наука бы Дочиталась! Хоть бы думала — разве жет машиной задавленный телегра посылать?»

Но тут Нинка закапризничала. По п воду взятия Измаила у нее появили сомнения. Все принялись уговарива И не заметили, как Нюра с Васили тихонечко подошли и сели в сторон Слушали-слушали, чего народ волну ся, потом дед кашлянул и говорит: «Т такое дело. У нас через две недели с А ной Максимовной пятьдесят лет бес рочной службы».

Мы так и ахнули: «Это же надо!» И молчали.

Тамарка на радостях магазин откр ла, его и ополовинили. Сервиз купил

По вашей просьбе
Ирина
ОТИЕВА

отвернулись, и долгое время вокруг нее — тишина. В зарубежных гастролях было также отказано. Спасала любимая работа с оркестром Олега Леонидовича Лундстрема, его поддержка. Олег Леонидович — кумир Ирины, и это обожание взаимное. Благодаря ему она продолжала петь то, что любила.

«Ни запреты, ни унизительные рецензии не могли заставить меня отказаться от джаза,— признается Ирина.— Моя преданность джазу началась с работы в ансамбле такого мастера, как Юрий Чугунов. Потом было сотрудничество с Игорем Бриллем и уникальным, «последним из могикан»— Олегом Лундстремом. К тому же джазмены утверждают: джаз не музыка, а образ жизни, которому присущи максимализм, конфликтность. Видимо, характер определил мое музыкальное пристрастие. А от характера, как и от судьбы, не уйти».

Характер помог выдержать многое. Вспомним Сопотский фестиваль. Как только объявили: «Ирина Отиева, Советский Союз» — поднялся гвалт, свист. Это была реакция на «Советский Союз». Ирина осталась на сцене и заставила слушать себя. При бесспорном лидерстве советской участницы фестиваля ковры выстилали американке и Гран-при вручили ей. Но именно делегация из Америки взбунтовалась, потребовала справедливости, и специально для Ирины был учрежден приз «За высокое исполнительское мастерство». И все же обида долго не отпускала...

Сейчас у Ирины своя музыкальная группа. Административную работу взял на себя муж. Они познакомились и поженились, работая еще у Олега Лундстрема. Ирина не изменилась. В каких бы конкурсах, фестивалях, сборных или сольных концертах ни участвовала — вокруг ее имени всегда шум, ажиотаж. Она не перестает удивлять. Она всегда разная. Как и в песнях, которые пишет сама,— то «принцесса», то «дьяволица»...

Ольга ПЕТУХОВА

Фото Евгения МАТВЕЕВА

В Кремл

Во Дворце сидели Художник и Президент. Сидели они и смотрели на картину. Была у этой картины трудная судьба. А если принять во внимание, что картина — дитя Художника и чем оно несчастливее, тем его нежнее и мучительнее любишь, то легко можно себе представить, что испытывал Художник. Президенту же очень нравилась картина, и он был доволен, что вернул ее на родину. В принципе только так и должно быть. В России на главное лицо в государстве всегда смотрели как на человека, задающего тон не только в политике и экономике, но и в духовной жизни. Эту историю, пожалуй, можно было бы приберечь в качестве рождественской сказки с ее вечным сюжетом: в жизнь вдруг вклинивается чудо. Но чуда-то не было. А если мы именно так назовем происшедшее, то только потому, что отвыкли от нормальной, по заслугам полагающейся удачи.

Однако к делу. И назовем действующих лиц подлинными именами. Художника — Сергеем Присекиным. Президента — Борисом Ельциным. А картина, которая висит теперь в Большом Кремлевском дворце в преддверии зала русской воинской славы — Георгиевского,— называется: «Кто с мечом к нам придет, от меча и погибнет».

Десять лет назад выпускник Суриковского института представил на обсуждение комиссии свою дипломную работу. Это было громадное полотно, размером четыре метра на семь. Ничего подобного Суриковка давно не видела. Присекин опять выбивался из строя, хотя, по общему мнению, этот курс был очень силен. Выбивался опять, потому что приняли его в престижный художественный вуз с большим скрипом: «Нам нужны ученики, а не готовые художники». (За два года до поступления Сергей уже участвовал во Всесоюзной выставке.) Но все-таки приняли. Тринадцатым. И вот на дипломном обсуждении кто-то из членов комиссии то ли в шутку, то ли всерьез сказал: «Ну, Присекин, твоей картине только в Кремле висеть!»

Пространствовав десять лет, она там и оказалась.

— *Сергей, как вы рискнули чуть ли не в восемнадцать лет поставить перед собой планку такой высоты? Дело не в размерах картины. Тринадцатый век. Страшная даль. Александр Невский. Ледовое побоище. Победа, не только давшая вздохнуть молодому государству, но вселившая в русского человека уверенность в себе. Надо ведь остаться верным историческим и военным реалиям того времени...*

— Материал я собирал четыре года, а написал картину за пять месяцев. Сразу отверг романы — в них много отсебятины. Искал документы, ездил по коренной России. Прорывался к князю Александру, как говорится, сквозь века. Настоятель Псково-Печерской обители благословил меня.

— *Мне доводилось читать исследования, где утверждалось, что Александр Невский был человеком среднего роста, отнюдь не богатырского сложения. На вашей же картине он могучий витязь.*

— Достоверного портрета князя, как вы сами понимаете, нет. Все из области предположений. Для меня же он воплощение того прекрасного, что есть в русском характере. Способность к самопожертвованию, полное самоотречение. Князь не за спинами своих дружинников. Он бьется на равных с ними и вместе с ними, в самой гуще схватки, имея такой же шанс быть убитым или остаться жить, как любой новгородский мужик, надевший кольчугу...

— *Для большинства людей Александр Невский так и остался двадцатидвухлетним триумфатором Ледового побоища. Знаменитый фильм немало тому способствовал, но мало кто знает о трагической доле этого человека...*

— Мог бы он иначе быть причислен к лику святых? Поразительная вещь — из Новгорода князя-победителя изгнали.

— *Существует версия, что это случилось из-за огромных жертв, которые понесли русские в Ледовом побоище. Князя упрекали в том, что победа далась слишком большой кровью.*

— Кто может сегодня точно назвать причину? Века унесли документальные свидетельства. И безвозвратно. Единственно, в чем не приходится сомневаться, что борьба за власть, интриги, стремление убрать с дороги соперника существовали всегда. Александр Невский из тех, чьими делами наша земля до сих пор жива. Ничего для себя. Интересы государства превыше личных обид. А ведь этого полководца, победителя по-

ЧУТЬ ПОЗЖЕ... ПОТОМ

во время беды прежде всего следует обеспечить безопасность детей!

Но, может быть, детям довольно родительской любви, она их убережет и защитит? Только в том случае может быть, если у нас достанет сил не срывать на них свое раздражение, не пугать растерянностью. Как страдает ребенок, если плачет мать, как замирает его бедная душа при виде разъяренного отца! И как успокаивается, оживает, слушает, слышит и соглашается с родительскими доводами, когда нет в них разногласия с тем, что известно ребенку от рождения. А что ему известно? Да разное. Например, что одиночество — труднопереносимое состояние. Что доброму человеку нужно верить, а злого бояться. Что в темноте тоже страшно. Что жить лучше, чем не жить,— независимо от того, какое на дворе время.

И что, ребенок не прав? Прав, конечно. Кому придет в голову пожелать, чтобы дочка родилась не тогда, когда родилась, а завтра, чуть позже, потом, когда многое изменится и исправится? В любви к детям — наше превосходство над удручающими обстоятельствами, наша способность сохранить семейный, домашний порядок посреди хаоса, наша свобода от навязываемых страстей..

Но вот вопрос: долго ли так продержимся — каждый наедине со своими сыновьями и дочками, за все про все перед ними ответчик в очередной надежде, что завтра, чуть позже, потом умная-разумная власть догадается выразить свое отношение к жизни через отношение к нашим детям? Власть — она такая, какую мы заслужили.

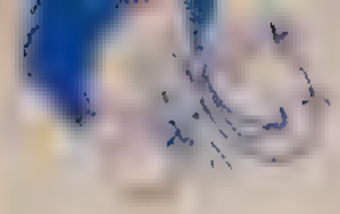
ли шахтеры, а слова «беженец» и «блокада» дети уже не из учебников узнавали. Еще было у матерей грудное молоко, но уже потихоньку исчезали материальные знаки общественного внимания к детям. Не до них становилось разбуженным перестройкой, прозревшим взрослым.

Нет, конечно, не огромные задачи переустройства общества заслонили от нас наших детей. Умной, искренней заботы о себе дети не знали и в те времена, когда наша жизнь была спокойнее и сытнее. Мы видели в них «подрастающую смену» — некое наше подобие, которое вроде бы не нуждалось в талантливых воспитателях, в свободе развития, в уважительном к себе отношении. Завтра... Чуть позже... Потом... Наверно, так и образовался этот ненормальный, стойкий неинтерес к жизни детей. Ведь кто они, наши государственные деятели, политики, экономисты? На чьих фабриках шьются для наших дочек безобразные, а теперь еще и немыслимо дорогие платья? Кто запустил в серию эти жуткие игрушки? Откуда родом все взрослые бюрократы, разгильдяи, дельцы, спекулирующие на сегодняшних бедах? Все — из детства. Те, кто вырос в ожидании, когда, наконец, наступит счастливое «завтра». И что, оно наступило?

«Счастливое детство», которое сулилось многим поколениям, так и не осуществилось. И, неосуществленное, оно не дало взрослым необходимого опыта любви, ответственности, компетентности, не насторожило, не предостерегло:

Фото А. СЕМАШКО и А. ТЯГНЫ-РЯДНО.

© Издательство ЦК КПСС «Правда», «Крестьянка», 1991.



Законы, которые

В соответствии с постановлением Кабинета Министров СССР и социальной защите населения» государственных пособий

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПОСОБИЯ, ВЫПЛАЧИВАЕМЫЕ (С УЧЕТОМ КОМПЕНСАЦИИ В СВЯЗИ

	Старый размер	Новый размер с учетом компенсаций	Место получения пособия
ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА. В случае рождения двух и более детей выплачивается на каждого ребенка с применением районных коэффициентов к зарплате.	210 рублей	250 рублей	Выплачивается по месту работы или учебы матери; если мать не работает и не учится — по месту работы (учебы) отца. В случае если оба родителя не работают и не учатся — в органах социального обеспечения.
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ИМ ВОЗРАСТА 1,5 ЛЕТ. При рождении двух и более детей выплачивается на каждого ребенка: а) работающим женщинам, имеющим годичный стаж работы или не достигшим возраста 18 лет (независимо от стажа) и учащимся очного обучения. Выплачивается с применением районных коэффициентов;	70 рублей	110 рублей	То же
б) работающим женщинам старше 18 лет, не имеющим годичного стажа работы, и неработающим и неучащимся женщинам.	35 рублей	80 рублей	То же
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ НА ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 6 ЛЕТ Выплачивается на каждого ребенка, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 рублей в месяц.	35 рублей	80 рублей	То же
КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ В СВЯЗИ С СУЩЕСТВЕННЫМ УДОРОЖАНИЕМ ТОВАРОВ ДЕТСКОГО АССОРТИМЕНТА, выплачиваемые, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 рублей в месяц:			
а) на детей в возрасте до 6 лет;	—	240 рублей в год	То же
б) на детей в возрасте от 6 до 13 лет;	—	240 рублей в год (20 рублей в месяц)	То же
в) на детей в возрасте от 13 до 18 лет.	—	280 рублей в год (23,33 рубля в месяц)	То же
ВВЕДЕНО В СВЯЗИ С РЕФОРМОЙ РОЗНИЧНЫХ ЦЕН			
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ НА ДЕТЕЙ, НЕ ПОЛУЧАЮЩИХ ПЕНСИЙ И ПОСОБИЙ ПО ДЕЙСТВУЮЩЕМУ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 рублей в месяц.	—	40 рублей	То же

[illegible] ...о не ... Разве ... руки ... супругу ... с головы ... же корону Король ... поднять в окне белый флаг капитуляции. Выхватив у него из рук белое полотнище Королева начинает вытирать им пол трон самого заплаканного супруга.

— Ты Король! Веди себя по-королевски! — внушает она и нахлобучивает корону на прежнее место.

Но в безутешном горе Король подводит Королеву к окну — пусть она сама убедится, в каком ужасном, безнадежном положении они находятся.

Однако вопреки логике Королева несогласна, она не хочет так бесславно, на виду у соперницы, Черной Королевы, уйти со сцены. А что, если дать шах на b7? Или на g2? На f7 или g5? Она предпринимает отчаянные попытки спасти положение, но каждый раз, словно ожегшись, отступает при виде ответных угроз черных. Вы и сами можете убедиться, как одна за другой рушатся все надежды...

Наконец, Белая Королева понимает: да, гибели не избежать, но и погибнуть можно гордо, по-королевски. В высокие бокалы со старым вином она сыплет яд из перстня:

— Пей до дна! — Королева подает Королю один бокал.

И как раз в этот трагический момент за стеной, в королевской конюшне, раздается громкое, призывное ржание. Белый Конь бьет копытом, просит выпустить его на волю. Королевская чета отмахивается от досадной помехи, но ржание Коня звучит все настойчивее. Король втайне даже рад оттяжке роковой развязки, и, отстранив бокал, он решает проститься со своим верным другом и выпустить его на волю. С тяжелым вздохом он открывает ворота конюшни, и Конь, получив свободу, делает стремительный прыжок на поле c3 — шах Черному Королю!

Но едва успели копыта Белого Коня коснуться земли, как прозвучал выстрел, обрывая этот неожиданный и красивый полет.

— О какая удача! Какой счастливый случай отдать жизнь за Короля! Да здравствует Черный Король! — воскликнула черная Пешка-те[illegible] ...шил, бросилась вперед за [illegible] на поле c3.

Но она вовсе не погибла и даже не ранена. Приоткрыв один глаз, Пешка видит, что осталась цела и невредима и даже возможно ее ожидает скорое повышение в чине: ведь до первой горизонтали, где можно будет сбросить старую солдатскую форму, осталось два шага! Недаром говорят, что каждый бравый солдат носит в своем ранце маршальский жезл. И Пешке уже мерещится генеральский мундир. Впрочем, это вовсе не мираж, а самый настоящий мундир, он так близко, что его можно даже пощупать. Пешка открывает оба глаза и видит перед собой разъяренное лицо Черной Ладьи, которой она своим неловким маневром закрыла дорогу.

— Болван! Дубина! — кричит Ладья.— Это был мой Конь!

(Впрочем, друзья мои, поразмыслив, вы можете убедиться сами, что Ладья сердится совершенно напрасно: кто бы ни взял Коня, результат будет один и тот же.)

— Мой верный Конь! Как он был мне предан! — хнычет Белый Король, снова собираясь выпить отравленное вино.

— Да перестань ты реветь! — Белая Королева, мигом оценив новый поворот событий, выплескивает отраву.— Этот бравый вояка, кажется, перестарался. Вот уж действительно, заставь дурака богу молиться, он и лоб расшибет. Во всяком случае этот шанс мы не упустим. Вам шах, ваше Черное Величество!— И Королева гордо встала на поле b7.

Черный Король вздрогнул от неожиданности и огляделся вокруг — помощи ждать неоткуда.

— Как я одинок в такую трудную минуту! И как неосторожен! И какое жалкое прибежище для Короля поле e5, но иного нет. Однако эта бесцеремонная дама и здесь не оставляет меня в покое, снова шах на e7, приходится возвращаться. А, гром и молния! — закричал Король, увидев, как гибнет на поле d6 его Черная Пешка. Л : d6×.

Черная корона упала к ногам Белой Королевы, и она небрежно толкнула ее носком изящной туфельки.

Тут и конец нашей шахматной сказки, а рассказала ее

Ирина ЯКОВЛЕВА.

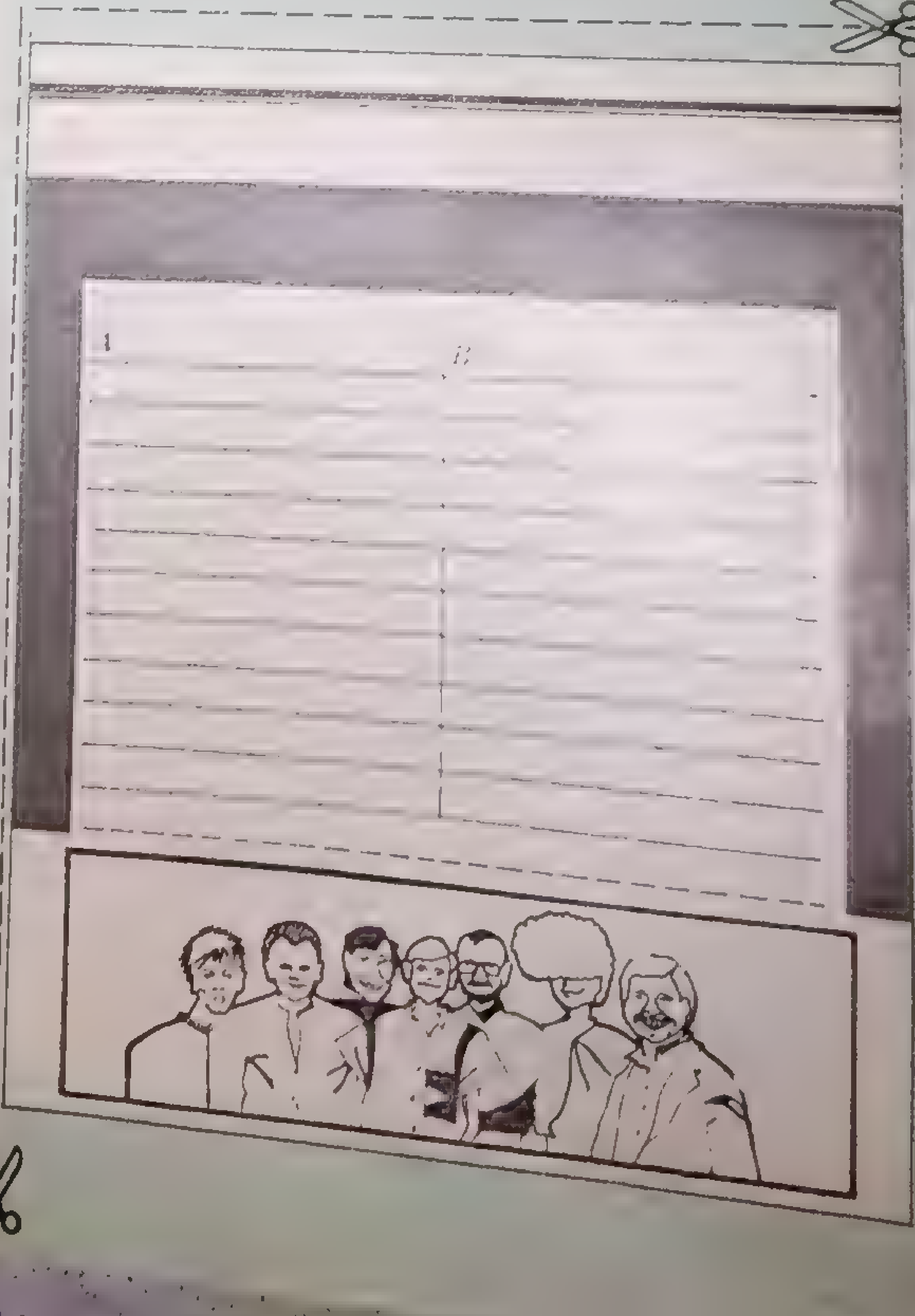
СЕМЕЙНАЯ ФОНОТЕКА

Сколько кассет с магнитофонными записями эстрадных артистов в вашем домашнем собрании? Несколько штук — если вы только начали собирать любимые мелодии, несколько десятков — если ваш стаж «коллекционера» эстрадных песен солиден? Каким бы, впрочем,— малым или большим— ни было ваше собрание, мы предлагаем помощь в оформлении семейной фонотеки.

Небольшая цветная вставка из бумаги — принадлежность каждой компактной кассеты. Яркий цветной снимок популярной рок-группы, вокально-инструментального ансамбля, известного исполнителя украсит лицевую сторону вашей кассеты. С лицевой же или оборотной стороны — слова наиболее популярной песни этой музыкальной группы или исполнителя; как и полагается, несколько свободных клеточек, на которых вы можете сами проставить очередность записанных на пленке мелодий. Вставка в кассету буквально двумя взмахами ножниц вырезается по намеченной пунктирной линии.

А с какими еще популярными группами, какими исполнителями эстрадных песен вы хотели бы познакомиться на наших «музыкальных встречах»? Ждем заявок и предложений. Хорошо, если вы, читатели, подскажете и то, как еще можно помочь оформить вашу семейную фонотеку, как сделать так, чтобы она была яркой, привлекательной и в то же время ее легко можно было бы систематизировать, сгруппировав кассеты по тому или иному признаку.

И последнее: самым активным участникам нашей «Семейной фонотеки «Кассета» в конце года будут вручены призы. Какие? Пусть они станут сюрпризом!



МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ

Когда в одном творческом коллективе объединяются люди талантливые, ищущие, как правило, рождается нечто яркое, необычное. Так произошло и с «Форумом» — рок-группой, у которой сразу же появилось множество поклонников.

История рождения этого ансамбля не совсем обычна. В 1984 году композитор Александр Морозов выступил в газете «Комсомольская правда» со статьей, в которой говорил о низком идейно-художественном уровне отечественной рок-музыки. Критика вызвала негодование многих его коллег. Аргумент оппонентов был весом: «Ругать может любой, а вот самому что-то сделать...» Тогда-то Морозов и обратился в Ленконцерт с просьбой дать ему музыкальный коллектив. В ту пору как раз распадался «Форвард» — группа, игравшая в стиле «хард-рок». Ее и предложили возглавить молодому композитору.

Из прошлого состава Морозов оставил лишь гитариста и аранжировщика Александра Назарова, пригласил соло-гитариста Николая Каблукова, барабанщика Александра Дроника, вокалиста Виктора Салтыкова, сформировал новую компьютерно-клавишную группу...

Сегодня благодаря эстраде, телевидению, радио мы имеем возможность едва ли не ежедневно встречаться с многочисленными рок-группами, представляющими самые разные стили и направления. Интерес к рок-музыке все более возрастает. Во многом меняется и наше отношение к ней. Ныне слушателей привлекает не только ритмическая основа, но и содержательность музыки, ее смысловая интонация. Вот почему «Форум» с особой требовательностью подходит к отбору песенных текстов для своего репертуара. С группой плодотворно сотрудничают такие известные песенники, как Леонид Дербенев и Михаил Рябинин, а также молодые ленинградские поэты Сергей Романов, Лев Волков, Юрий Паркаев.

...Гаснет в зрительном зале свет, и начинает звучать музыка, в которой фольклорное начало, русские песенные интонации органично сочетаются с современным инструментальным языком. Все это и делает музыку «Форума» близкой и понятной всем. И не только молодежи.

06 РОК-ГРУППА **ФОРУМ** ФОНОТЕКА «РАБОТНИЦЫ»

УЛЕТЕЛИ ЛИСТЬЯ

Николай РУБЦОВ

Улетели листья с тополей —
Повторилась в мире
неизбежность...
Не жалей ты листья, не жалей,
А жалей любовь мою и нежность.

Пусть деревья голые стоят.
Не кляни ты шумные метели!
Разве в этом кто-то виноват,
Что с деревьев
листья улетели?

МОДА СПОРИТ

Платье-костюм, предложенное художницей Центра Моды России М. Новиковой, можно смело назвать одним из самых оригинальных в нынешнем сезоне. Сегодняшняя мода, «устав» от больших объемов одежды, перешла к женственной стройности ее пропорций. А что отличает нашу модель? Это маленький объем при расширенном плечевом поясе, использование цельнокроеного рукава с высокой проймой. Подкупает корректность формы и отделки платья, присущая элегантной деловой одежде. Новый полуприлегающий силуэт, чуть зауженный книзу, достигается за счет рельефов и боковых швов, скользящих вдоль линий тела. Сейчас модны отделочные детали, имитирующие жилеты, жакеты, накидки разной длины. И вот такие, как на нашей модели, отлетные полочки. Они увеличивают и вариантные возможности нашего платья. Их можно отложить, как лацканы, и носить с бусами. Или, застегнув до воротника, с маленьким съемным бантом-бабочкой, «изюминкой» сезона.

А. ЛУГОВСКАЯ

Фото Н. МАТОРИНА

МОДЕЛЬ СЕЗОНА

СТОИТ ПОЛЕЗНЫЙ ПРИМЕР

Позвали крестьян в фермеры

Позвали крестьян в фермеры. А с чего начинать? Где учиться этому непростому делу? Предприниматели готовы обучить всех желающих, но за немалые деньги. Хорошо, если организация пошлет на учебу, да сейчас немного найдется колхозов и совхозов, готовых платить за это.

В Нижегородском областном управлении АПК решили эту проблему: открыли для всех желающих бесплатные курсы по подготовке фермеров на базе школы управления. Пришли всего одиннадцать человек: инженер, радиотехник, кооператор, остальные — сельские, в основном агрономы. По степени подготовленности их разделили на группы. Преподавателей пригласили из местного сельхозинститута, привлекли и своих специалистов. Воспользовались учебной базой школы, общежитием. Возили будущих фермеров в хозяйства. А по окончании курса выдали им удостоверения, которые свидетельствуют: человек освоил не только производственные и экономические вопросы, но и правовые, изучил проблемы коммерческой деятельности. В агропроме не потеряли из виду «своих» фермеров — их «курирует» заместитель начальника управления Игорь Акимович Старшов, который и рассказал нам об этих курсах. В надежде, что в других АПК они вскоре появятся тоже.

Тебе — поросенок, мне — колбаса

Раньше жители села Чапаевка и окрестных деревень, даже те, кто держал свой скот, все равно отправлялись в Винницу за колбасой. Теперь в колхозе имени Ленина Бершадского района открылся цех по производству колбас и других мясных продуктов. Он принимает от владельцев свиней и бычков, а возвращает первоклассные окорока и колбасы.

Купим сметану вместе с горшком

В агрокомбинате «Череповец» появились новые профессии: гончары, столяры, швеи. Село решило обеспечивать горожан не только продуктами, но и изделиями народных промыслов — кухонной утварью, одеждой, посудой. Это поможет занять работников совхозов и колхозов в зимнее время и наполнить товарами полки магазинов, которые в Череповце не блещут разнообразием.

ВЫ СПРАШИВАЛИ — МЫ ОТВЕЧАЕМ

На письма читателей отвечает ведущий сотрудник Всесоюзного научно-исследовательского института экономики сельского хозяйства Ольга АКСЕНОВА.

«ВЗЯЛА АРЕНДУ — НЕЧЕГО РОЖАТЬ»

Живу я в селе Ракитном; вместе с мужем, двумя братьями и сестрой арендуем в колхозе сады — 19 гектаров яблонь и орехов 3 гектара. Так что работы хватает. Но мне всего 23 года, и я ушла в декрет. Бывает. А вот за декретный отпуск мне не заплатили. Говорят, пусть тебе оплачивает твой арендный коллектив. То есть моя же семья. Неужели это правильно?

Зинаида ПАСКАРЬ,
Новоселицкий район,
Черновицкая область.

К сожалению, вы не написали об условиях арендного договора. Поэтому без слова «если» нам не обойтись. Если вы взяли СВОБОДНУЮ аренду, то выплата по декретному листу будет произведена в случае:

— если в сумму арендной платы включены отчисления на социальное страхование;

— если необходимые суммы по социальному страхованию ваш арендный коллектив перечислял в районные профсоюзные органы, райсобес и т. п., то обращаться надо в эти организации.

Если же договор заключался по типу ВНУТРИХОЗЯЙСТВЕННОЙ аренды, то вы практически не прерывали трудовых соглашений с колхозом и правление обязано выплатить вам необходимую сумму по декретному листу.

«ПРИ ЧЕМ ТУТ ВЫСЛУГА ЛЕТ?»

Мой муж работает в арендной бригаде практически с ее основания. Но в конце года он получил 400 рублей, в то время как другие по 1000 — 1300 рублей. Говорят, эти деньги — за выслугу лет. Но ведь заработаны они коллективом, то есть сообща. При чем тут выслуга лет?

Суфия ХАСАНОВА,
совхоз «Суванякский»,
Баймакский район, Башкирия.

Чтобы понять, насколько справедлива оплата труда вашего мужа, необходимо ознакомиться с условиями арендного договора. Для этого надо обратиться к бригадиру или к главному экономисту совхоза. Если в договоре нет специальной оговорки о том, что доход распределяется в соответствии с количеством проработанных в данной профессии лет (что может указывать на уровень квалификации, профессиональные навыки и т. д.), то расчет произведен неправильно. В этом случае надо обратиться в комиссию по трудовым спорам в вашем совхозе. Или в суд.

Бесценный пакет

Вниманию колхозов, совхозов, РАПО, АПК, а также фермеров и владельцев крестьянских хозяйств предлагается пакет документов, регулирующих их новые экономические взаимоотношения. В работе на 204 листах содержатся материалы обобщенного опыта лучших хозяйств СССР. Без этих знаний уже невозможно выйти на новый уровень производства ни одному сельскохозяйственному предприятию, арендному коллективу, кооперативу или частному землевладельцу.

КОМПЛЕКТ ДОКУМЕНТОВ СОДЕРЖИТ: методические рекомендации по внедрению подрядных форм организации труда на перерабатывающих предприятиях; методику применения внутрихозяйственного расчета с оплатой труда от валового дохода; рекомендации по регулированию арендных отношений в сельскохозяйственном производстве; методику и пособие по организации коллективов интенсивного труда, семейного и индивидуального подряда на сельскохозяйственных предприятиях; пособие по организации арендного подряда.

Стоимость «Методических материалов и рекомендаций» — 311 рублей. По мере выхода новых директивных документов и законодательных актов, касающихся сельского хозяйства, ЗАКАЗЧИКАМ БУДЕТ ПРЕДЛОЖЕНА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.

Заказы направляйте по адресу: *125522, Москва, Пролетарский пр., д. 19, корп. 2, НТДИ.* Форма оплаты предварительная (с высылкой копии платежного поручения) или инкассо. Для частных лиц — заявка с указанием обратного адреса и приложением квитанции о почтовом переводе.

Получатель: Агентство научно-технической и деловой информации СССР. Расчетный счет № 161502 в МГУ Госбанка СССР, Москва, МФО 201791. Телефон: 324-08-29. Телетайп: 207771 СКОЛ. Телекс: 412222 СКОЛ.

«МЕНЯ СОКРАТИЛИ!»

Прежде всего разбе[illegible] под к[illegible]кое именно сокращение [illegible] Если ваше предприятие [illegible] рестало существовать [illegible] лось, к примеру, или [illegible] по другой причине, [illegible] в общем-то не за что [illegible] закону вы имеете [illegible] у себя на предп[illegible] зарплату за два [illegible] мя попытаться на[illegible] местное Бюро по [illegible] или Биржу труд[illegible] ваются в круп[illegible] стных центрах). Если [illegible] работу или не смог[illegible] поисками по объект[illegible] (скажем, болели), вам могут [illegible] деньги еще за один месяц. [illegible] Далее рассчитывайте лишь на [illegible]

Практика показывает, одна[illegible] большинство ликвидиру[illegible] предприятий стараются труд[illegible] ить своих бывших работников. Но по закону делать это они обязаны [illegible] ко для женщин, находящихся в декретном отпуске или в отпуске [illegible] уходу за ребенком.

Другое дело, если предприятие продолжает существовать хотя [illegible] в ином виде. Здесь, осуществляя [illegible] кращение, администрация в каждом конкретном случае должна учитывать [illegible] квалификацию своих работников, их семейное положение, количество детей, заслуги перед общ[illegible] ом и так далее — все это детальн[illegible] перечислено в статье 34 КЗоТа РСФСР. Более того, при сокращении того или иного работника непременно должно быть предварительно получено согласие профсоюзного комитета. Если профсоюз берет работницу под защиту, она, вероятнее всего, останется на прежнем месте работы.

Но вот вы все же попадаете под сокращение. Вам обязаны предложить работу по профессии здесь же или в другом месте, но необязательно точно такую же и так же оплачиваемую.

Эти правила распространяются не только на государственные предприятия, но и на кооперативы, если с сотрудником заключен договор трудового найма.

Если же предприятие приватизируется, переходит в частные руки, все вопросы, связанные с увольнением и приемом на работу, решает его владелец. Во всяком случае, пока каких-то уточнений по этому поводу в Закон о труде не внесено.

А теперь рассмотрим несколько конкретных ситуаций, изложенных в письмах наших читателей.

«По состоянию здоровья я работала сторожем в колхозе. С 1 октября пошла в отпуск. Пока была в отпуске, меня сократили. Я пошла к председателю. Его очень обозлило, [illegible] у меня справка ВТЭК, он этому [illegible] придал значения и предло[illegible] идти в бригаду или на ферму.

[illegible] «крестьянки» все чаще [illegible] письма женщин, уже на [illegible] ном опыте узнавших, что [illegible] работица. Как поступать [illegible] случаях? Смириться [illegible] безбежным или попытаться [illegible] свои права?

Давайте отбросим эмоции типа: «Как они могли!», «Я им всю жизнь [illegible] дала!», «Это бесчеловечно!» — и так далее и попробуем определить, в чем наши права заключаются, когда закон на нашей стороне, а когда — увы! — против.

Нам поможет член Московской городской коллегии адвокатов Анна Иосифовна РЕЗНИК.

А как я могу с моими болячками?
Н. В. КОЛОСНИЦИНА,
Красноярский край».

В соответствии со ст. 33 КЗоТа РСФСР увольнение в период очередного отпуска или болезни не допускается. Советую вам обратиться с жалобой в профсоюзную организацию или в народный суд с иском о восстановлении на работе.

«Я работала медсестрой на медпункте птицефабрики. В марте прошлого года ушла в декретный отпуск, и новый директор без моего ведома и согласия закрыл медпункт. Мою комнату отдали биохимикам, а меня сократили.
Н. М. ВАХНОВСКАЯ,
Луганская область».

Если медпункт птицефабрики ликвидирован, восстановить вас на работе невозможно. Но администрация обязана предоставить вам по возвращении из отпуска другое место работы в соответствии с вашей квалификацией, не ухудшая заработок и условия труда, сохраняя все льготы, которыми вы пользовались, работая на птицефабрике. Вы можете обжаловать действия администрации в районной прокуратуре.

«Моему ребенку год, нахожусь в декретном отпуске. И вдруг объявили, что объединение, где я работала, реорганизуется и я там больше не числюсь. Хотя более половины коллектива осталось в том же здании, при том же начальстве. Что мне делать? Кто теперь будет оплачивать пособие? А ведь я еще и учусь заочно в финансовом институте.
Юлия НОВИКОВА, г. Тула».

Увольнение в период отпуска по уходу за ребенком, не достигшим 1,5 года, незаконно. Это разрешается только в случае полной ликвидации предприятия или организации, но тогда, как мы уже сказали, женщину обязаны трудоустроить и выплачивать ей полностью пособие на ребенка до достижения 1,5 года.

В вашем случае, Юлия, речь идет не о ликвидации, а о реорганизации предприятия. У вас маленький ребенок, к тому же вы совмещаете работу с учебой — это с точки зрения закона дает вам серьезные преимущества. Вас могут уволить, предварительно трудоустроив, только после того, как ребенку исполнится полтора года, если, конечно, ваша профсоюзная организация даст на это согласие. Вы вправе обратиться в народный суд с иском о восстановлении на работе.

«В нашем магазине было восемь продавцов, теперь оставили пять, им прибавили денег, меня же и еще двоих сократили. А мне осталось всего два года до пенсии!
О. СОЛОВЬЕВА,
Иркутская область».

К сожалению, вы не сообщаете, дал ли профком согласие на ваше увольнение. Обычно людей предпенсионного возраста стараются не трогать, дают им спокойно доработать. Но если администрация сумеет доказать, что как работник вы ее не устраиваете (низкая квалификация, есть взыскания и так далее), возраст сам по себе препятствием к увольнению не послужит.

«Я инженер с высшим образованием, проработала 3 года оператором на перевалочной базе крупного золоторудного комбината. И вот в мае прошлого года вызывают меня на комбинат и предлагают вместо должности оператора должность инженера-экономиста, оклад больше на 60 рублей. При моем семейном положении (я живу одна с восьмилетним сыном), естественно, я согласилась. Но не успела написать заявление, как на мое место переводится приятельница начальника, тоже одинокая, с ребенком, а меня за ненадобностью сокращают. Предложили пойти грузчиком, да я отказалась.

На комбинате массового сокращения нет, наоборот, идет набор новых кадров. Половина работников моего отдела не только инженерного, даже среднего образования не имеет, женщина, которую взяли на мое место, вообще работала кладовщицей. Обращалась в профком — никакого результата. Что же мне делать?
В. КУНЧЕНКО,
Киргизская ССР».

Судя по письму, сокращения штатов на комбинате не было, более того, на сокращенные должности сразу приняли новых работников. Такого рода увольнение можно оспорить в суде.

Вы, как специалист с высшим образованием, в силу своей квалификации имеете преимущества перед работниками без образования. Кроме того, вы единственный кормилец ребенка. Обратитесь в суд с иском, и, если все факты, сообщенные вами, подтвердятся, суд предложит вашей профсоюзной организации до рассмотрения дела в суде разрешить вашу ситуацию

они его ночью ни за что не заметят.

— Ну, тут дело такое: догнал не догнал, а погнаться можно.

— Хорошо, я это предложение принимаю,— сказал майор Уиллоби.— Я постараюсь расчистить для вас как можно больший коридор над берегом. Все самолеты с вашей дороги я отведу, хотя вообще между аэропортами ваш маршрут будет немного ниже рейсовых. Постарайтесь продержаться над водой до Дейтона. Мы обеспечим сопровождение самое позднее от Дейтона. Согласны?

— Согласен.

— Командир,— тревожно позвала Кларисса.— Он начинает нервничать.

— Скажи ему, что мы уже трогаемся,— ответил Литлджон и нажал на кнопку стартера.

Большая машина развернулась, двинулась полосой, набирая скорость, оторвалась от земли и начала круто набирать высоту. Огни города быстро убегали прочь, а потом словно сплющились, когда «Боинг» лег на курс. Из Джэксонвилла по радио спросили:

— Что делает наш герой?

— Черт его знает,— ответил Литлджон.— Думаю, он вот-вот выйдет из той тесной кабинки и сразу увидит, что мы летим над водой. А тогда...— Он пожал плечами, и это отразилось в его голосе.— А тогда посмотрим, что он сделает.

— Вы ни в коем случае не выключайте связь с нами.

— Командир!

— Слушаю, Кларисса.

— Он готовится выйти.

Литлджон торопливо заговорил:

— Кларисса, шнур от твоего микрофона дотянется до второго кресла от прохода. Я приказываю тебе сесть там и пристегнуться, а Милли пусть сядет и пристегнется в первом кресле, как только выйдет. Мне все равно, как будет прыгать тот тип — вперед ногами или вниз головой, но я не хочу, чтобы вы с Милли рисковали жизнью около открытой двери. Ты меня поняла?

— Да, сэр. Минутку...— И после короткой паузы:— Я уже пристегнулась, командир.— Тут же ее голос изменился.— Командир, они вышли...

— Как там Милли?

— Бледна как смерть. Ничего удивительного. Милли, садись сюда. Пристегнись.— На минуту наступила тишина; все в кабине прикипели глазами к маленькому обтянутому тканью динамику.— Командир, он смотрит вниз, на воду. Он говорит: если вы немедленно не повернете в сторону суши, он убьет сначала Милли, а потом меня. Командир, он... он-таки сделает это.

— Поворачивайте,— приказали из Джэксонвилла.

— Тем более что мы уже тут и идем за вами,— добавил голос майора Уиллоби.

Литлджон сразу начал выполнять вираж: под ними побежали огни Кресент-Бича — яркое созвездие, ограниченное полотном автострады.

— Командир...

— Слушаю, Кларисса!

— Он говорит...

— Дай ему микрофон.

— Минутку.— Тишина, потом:— Командир, он отказывается говорить в микрофон. Говорит, чтобы мы взяли курс на Окаду, а от нее повернули на Нейплс, не сменяя скорости и высоты. Говорит, когда вы увидите Нейплс, можете выходить из кабины — к тому времени его тут уже не будет.

Голос начальника службы безопасности приказал:

— Делайте, как он говорит, командир. Не нужно рисковать. Самолеты майора идут за вами следом, а кроме того, мы подняли на ноги полицию во всех городах и поселках — все будут высматривать парашютиста. Далеко не убежит.

— Вообще-то в центральной Флориде безлюдных мест хватает, но вам виднее,— проговорил Литлджон.— К слову, если уж на то пошло, не могли бы вы расчистить для нас коридор из Нейплса до Майами — на приличной высоте — и заказать на ночь номера в каком-нибудь отеле?

— Будет сделано.

Снова послышался взволнованный голос Клариссы:

— Командир, он требует, чтобы мы перешли в кабину, не хочет, чтобы мы видели, где он выпрыгнет...

Литлджон вздохнул:

— Хорошо, только давайте я сначала немного накреню машину, чтобы вас не вынесло в ту дверь. Теперь идите.

В кабине напряженно ждали. Наконец в дверь постучали, потом она открылась, и внутрь протиснулись две перепуганные стюардессы. Они закрыли за собой дверь. После тяжелого испытания Милли была совсем бледной, Литлджон вопросительно посмотрел на девушек.

— Ничего, она справится,— сказала Кларисса.

Литлджон стиснул зубы и посмотрел вниз. Под носом самолета появился и исчез Дейд-Сити, а затем зачернели просторы юго-западной Флориды. На нестерпимо медленной скорости двести миль в час самолет, казалось, едва полз. Но вот наконец в ночной темноте впереди замигали огни западного побережья. Радист поднял голову и объявил:

— Приближаемся к Нейплсу.

Литлджон обернулся ко второму пилоту:

— Ну что, Майк, может, пойдешь глянешь? Только осторожно.

— Хорошо,— ответил второй пилот и протиснулся мимо стюардесс в проход пустого салона. Хватаясь руками за спинки кресел, он прошел в хвост, а потом обернулся к раскрытой двери кабины, которая раскачивалась и хлопала.

— Исчез!

— Мы его прозевали,— отозвался разочарованный голос майора Уиллоби.

— Найдется, найдется. Никуда он от нас не денется,— успокаивающе сказали из Джэксонвилла.— Весь ваш маршрут у нас как на ладони, мы прочешем каждый квадрат. Ну, а вы, командир, направляйтесь в Майами. Спокойной вам ночи и успехов в жизни.

— Благодарю,— ответил Литлджон и выключил микрофон. Потом, постепенно увеличивая скорость, сказал:— Ну что ж, детки, день был тяжелым. Поехали отдыхать.

Вытащив и разложив на полу кучу маршрутных карт, командир экипажа Литлджон снова сунул руку в сумку.

— По пятьдесят тысяч на брата,— тихо проговорил он.— Совсем неплохая плата за несложный, но хорошо обдуманный план и несколько часов работы. Тем более, если учесть, что налог с нее не берут.

— Я должна бы получить больше каждого из вас,— хмуро проговорила Милли.— Я же целых пять часов — пять распроклятых часов!— проторчала в малюсеньком туалете с мертвецом за спиной!

— А я?— взорвалась Кларисса.— Думаешь, мне было легко? Мне же пришлось выталкивать его в эту проклятую дверь. Хоть я и привязалась, а чуть не сошла с ума от страха — могла же запросто вылететь вместе с ним!

— А мне пришлось кокнуть горемыку,— заметил радист.

Второй пилот не обращал внимания на эти пререкания. Он аккуратно складывал свою часть денег в кейс.

— Чарлз Вогнер,— сказал он наконец сам себе.— Бедолага, которому не вовремя приспичило пойти в туалет. Интересно, на какие шиши он жил?

Перевели с английского
Ст. НИКОНЕНКО и Н. УМАНЕЦ.

(Журнальный вариант.)

Кто вы — романтик?

Романтики и реалисты подходят к жизни совершенно с разных сторон. Для романтиков жизнь, как «американские горки»: иногда дух захватывает, иногда страшно, но скучно — никогда. Реалисты, напротив, не возражают немного поскучать. Они стремятся избегать острых углов и опасных поворотов, желая достичь своей цели с минимальными потерями. Их волнует не процесс, а результат.

Романтики склонны к сентиментальности, эмоциям и идеализму. Они умиляются щенкам, плачут на свадьбах, любят хэппи-энды, хотят, чтобы мир стал лучше. Реалисты принимают жизнь как данность. Они выбирают из двух зол меньшее и не страдают бессонницей из-за того, что невозможно исправить.

Американские психологи пришли к ряду интересных заключений. Избыток романтизма, например, убивает брак. Да, хороший брак, безусловно, нуждается в нежном внимании супругов друг к другу, но слишком романтичные мужья и жены не знают меры: им кажется, что партнер должен читать их мысли на расстоянии и откликаться немедленно на безмолвный призыв. Такие ожидания убивают то, чего так жаждет романтик,— теплоту и близость.

Вопросы этого теста составлены на основе научных данных. Отвечайте быстро, следуя первому импульсу. Результат покажет вам, на какой полоске спектра «романтик — реалист» вы находитесь. Итак, вначале отметьте ваш вариант ответа на каждый вопрос, а потом подсчитайте очки по системе, данной в конце теста.

1. Вы собираетесь в отпуск в места, где еще не бывали. Вы предпочтете:

а) тургруппу, где все расписано, зарезервировано и гарантировано; б) отправитесь в поездку самостоятельно, на свой страх и риск.

2. Если вам предстоит поездка на машине длительностью 4—5 часов, вы предпочтете:

а) прямую дорогу; б) спокойные глухие дороги, даже если это займет больше времени.

3. Важно ли для вас, чтобы муж помнил такие семейные даты, как ваш день рождения, день свадьбы?

а) очень важно. Я считаю, что если кто-то действительно тебя любит, он не может забыть такие дни; б) сравнительно важно. Я не стану рыдать, если муж забудет такие даты, но мне, безусловно, приятно, если он их помнит; в) не важно. Я не устраиваю событий из дней рождения и годовщин.

4. Не кажется ли вам, что муж слишком много времени уделяет своим делам в ущерб вам и семье?

а) да; б) иногда; в) нет.

5. Ревнуете ли вы, когда муж разговаривает с другой женщиной?

а) да; б) нет.

6. Как вы отнесетесь к такому заявлению: «Поощрять детей к свободе и творчеству более важно, чем приучать к дисциплине»?

а) совершенно согласна. Слишком многие родители хотят, чтобы их дети были совершенством, и не позволяют им быть самими собой; б) я согласна, что творческое начало в детях следует поощрять, но это не значит, что дети не должны знать, что такое дисциплина; в) совершенно не согласна. Вседозволенность убьет их творческие возможности, поскольку они никогда не научатся продуктивно направлять свои импульсы.

7. Можете ли вы назвать себя компетентной личностью, которая успешно справляется с обстоятельствами?

а) да; б) нет.

8. Часто ли у вас меняется настроение?

а) да; б) я эмоциональна, но, как правило, не подвержена частым и внезапным сменам настроения; в) нет, у меня сравнительно ровный характер.

9. Задумываетесь ли вы над тем, как сложилась бы ваша жизнь, если бы вы вышли замуж за другого или использовали бы другие возможности, предоставлявшиеся вам в прошлом?

а) да, часто; б) иногда; в) обычно нет.

10. Откладываете ли вы дела со дня на день?

а) да, это один из основных моих недостатков; б) не более чем другие; в) нет, очень важно быстро решать проблемы и неприятные задачи.

11. С каким из предлагаемых заявлений вы охотнее согласитесь:

а) я думаю, что большая часть жизненных явлений в принципе объяснима. Рано или поздно ученые разрешат все сегодняшние тайны; б) некоторые вещи не предназначены для людского разумения. Сколько бы ученые ни открывали нового, им никогда не раскрыть всех тайн.

12. Любите ли вы большие компании друзей или родственников, которые приходят в гости и остаются ночевать?

а) да, я люблю, когда дом полон гостей; б) в общем-то я люблю компании. Приятно, когда приходят гости, но и хорошо, когда все входит в свою колею; в) я не против гостей изредка, но не очень люблю компании; г) нет.

13. Любите ли вы читать материалы, посвященные личной жизни знаменитостей?

а) да; б) иногда; в) нет.

14. Думаете ли вы о том, что некая внешняя сила контролирует и направляет вашу жизнь?

а) внешние силы могут играть какую-то роль, но в первую очередь я сама отвечаю за собственную жизнь; б) могучие силы, неподвластные

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Оцените выбранные вами ответы. Сложите баллы.

1. а — 1; б — 5.
2. а — 1; б — 5.
3. а — 5; б — 3; в — 1.
4. а — 5; б — 3; в — 1.
5. а — 5; б — 1.
6. а — 5; б — 3; в — 1.
7. а — 1; б — 5.
8. а — 5; б — 3; в — 1.
9. а — 5; б — 3; в — 1.
10. а — 5; б — 3; в — 1.
11. а — 1; б — 5.
12. а — 5; б — 3; в — 1; г — 0.
13. а — 5; б — 3; в — 1.
14. а — 1; б — 5.
15. а — 5; б — 1.
16. а — 1; б — 5.
17. а — 5; б — 3; в — 1.
18. а — 1; б — 5.
19. а — 5; б — 2; в — 1.
20. а — 5; б — 3; в — 1.
21. а — 1; б — 4; в — 5.
22. а — 5; б — 1.
23. а — 5; б — 1.
24. а — 5; б — 3; в — 1.
25. а — 1; б — 3; в — 5.

106 — 125 ОЧКОВ: вы ОПРЕДЕЛЕННО РОМАНТИК из тех, кто строит воздушные замки. В этом нет ничего плохого. Романтический мир из надежд и мечтаний может быть прекрасным противоядием от однообразной повседневной жизни. Однако будьте осторожны: когда в мечты вторгается суровая реальность, люди, подобные вам, могут легко впасть в депрессию. Ваше нежное сердце легко ранимо. Но подлинные романтики верят в то, что мир может быть чудесным, и пытаются сделать его таким.

86 — 105 ОЧКОВ: назовите себя СКЕПТИЧЕСКИМ РОМАНТИКОМ. Глубоко внутри вы подозреваете, что жизнь — не сказка, как бы вам этого ни хотелось. Вы открыто и эмоционально относитесь ко всему происходящему, что может быть причиной чрезмерной реакции на стрессовые ситуации. Возможно, вам недостает уверенности в себе, что необходимо, чтобы сделать мечты явью. Это совсем непросто — победить свою неуверенность, но помните, что мечта стоит того, чтобы к ней стремиться.

65 — 85 ОЧКОВ: вы РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ РОМАНТИК, обладающий большой гибкостью. Вы понимаете, как устроен мир, но не пожертвуете своими идеалами и эмоциями во имя нелицеприятной реальности. Такие люди, как вы, могут быть незаменимы в общении. На службе и дома, особенно с детьми, вы умеете находить творческие решения. Например, вы знаете, когда сотруднику нужно выразить сочув-

Октябрь

Октябрь можно назвать месяцем семейных и личных забот. Наиболее насыщен событиями период 15—22. Эта неделя отразится в жизни большинства из нас, будем надеяться, с хорошей стороны. Звезды благоприятствуют тем, кто рожден в эти числа октября. А вот родившимся 12—18 января, 12—18 апреля и 15—21 июля следует проявлять осторожность. Если на 15—22 намечается свадьба или иное празднество, не увлекайтесь спиртным — возможны тяжелые последствия. Наиболее «везучая» неделя месяца — последняя. Пик дорожно-транспортных происшествий приходится на 1—4.

Полнолуние 4, новолуние 18, Луна в перигее в ночь с 6 на 7, в нисходящем узле 12, в восходящем — в ночь с 26 на 27.

ОВЕН (21.3—20.4).

Для большинства удачный месяц, особенно в первой половине. Хорошая атмосфера в семье и в отношениях с ближайшим окружением, включая родственников и соседей. Родившимся 12—18 апреля рекомендуются сдержанность и благоразумие, чтобы не нарваться на семеиный конфликт 15—22. Удачные дни 6, 12, 13, 17, 23, 27, 29 31 Менее успешны — 4, 5, 8, 11, 15, 20, 22, 26, 30.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Главные события развертываются на работе и в вашу пользу. Используйте полосу 5—18 для упрочения своего положения и для важных дел: в этот период вам все удастся. Возможные недоразумения в любви 13—22 разрешатся благополучно. Будьте особенно предупредительны с Козерогами 15—19. Обстоятельства вам благоприятствуют 3, 8, 9, 12, 13, 15, 17, 18, 24, 29. Будьте осторожны 7, 10, 11, 14, 22, 25, 26, 30.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Имеете все шансы блеснуть умом и талантами, особенно 15—25. Вы на высоте своих творческих сил, вам повезет в любви, и если отпуск придется на вторую половину октября, вы отдохнете на славу. Вас ждут интересные встречи, развлечения и даже возможен выигрыш в лотерею, спортлото и так далее. Дни удачных решений 8, 11, 13, 15, 17, 21, 28, 29. Может не повезти 3, 6, 10, 14, 16, 22, 27.

РАК (22.6—23.7).

В октябре вам придется быть поэкономнее: доходы, возможно, сократятся. У семейного очага некоторая напряженность 15—22 (вероятно, возникнет непонимание со старшими членами семьи). Особенно вероятна эта ситуация для родившихся 15—21 июля. Неплохо с начала месяца окружить особенным теплом и заботой своих родителей, да и самим обратить внимание на свое здоровье — возможны недомогания в конце месяца. Ответственных дел на период 4—18 лучше не планировать. Хорошее настроение вам сопутствует 2—4, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 24, 27—30. Раздражение может стать плохим советчиком 1, 5, 7, 9, 11, 13, 16, 20, 21, 25, 26, 31.

ЛЕВ (24.7—23.8).

Первая неделя очень удачная, а в последнюю не исключен болезненный удар по самолюбию: могут не оценить вашу хорошую идею. Жизнь складывается беспокойно, однако в последние три дня месяца может крупно повезти. 20—23 предстоят существенные расходы. Не упускайте благоприятных возможностей 2, 6, 8, 13, 14, 16, 17, 21, 28—30. Будьте внимательны 1, 4, 5, 7, 11, 12, 22, 23, 26.

ДЕВА (24.8—23.9).

Месяц характерен оживленной финансовой деятельностью, так что к концу может проявиться денежный дефицит. Во второй половине октября в служебных делах заметные успехи. Верьте своей интуиции, особенно в последнюю неделю. Весь месяц следует соблюдать осторожность в обращении с жидкостями. Удача вам сопутствует 8, 12, 13, 15, 17, 18, 24, 28, 29. Неудачи возможны 1, 3, 10, 14, 16, 19, 22, 27, 30, 31.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

У многих из вас произойдет поворот к лучшему в личных делах. Употребите свое очарование для смягчения старшего товарища, чтобы он не препятствовал вам в ситуации, которая может сложиться 10—20. Существенных событий можно ожидать 15—22. Не накаляйте обстановку в домашнем кругу 21—23: вас могут не понять. Гармонично складывается жизнь 3, 8, 13, 15, 18, 19, 24, 28, 29. Диссонансы возможны 6, 7, 10, 14, 22, 26, 30.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Это для вас сложный месяц. Активные действия помогут продвинуть дела в официальных инстанциях, но в целом вы лишены свободы маневра: обстоятельства будут диктовать образ действий. Не принимайте опрометчивых решений 1—6. Период 15—22 может совпасть с болезнью близкого человека или с собственным вашим кризисом. Заработки будут связаны с большим объемом работы. Порадуют вас 4, 11—13, 25, 27, 30. Могут принести огорчения 2, 3, 5, 6, 15, 16, 20, 22, 31.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Первая половина месяца лучше второй. Используйте ее активно для продвижения своих дел. Вероятна интересная встреча 15—22, но будьте осторожны со спиртным! На последней неделе возможен крупный просчет на основании известия, полученного вами издалека. Свои намерения и планы в октябре лучше не афишировать. Используйте благоприятные возможности 4, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 22. Трудности могут возникнуть 1, 6, 16, 30.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

В середине месяца вероятны важные события в профессиональной сфере. Не оценивайте слишком пессимистично обстановку 13—19. Родившимся 12—18 января уже в начале месяца следует проанализировать свое положение в рабочем коллективе, а также принять профилактические меры по тревожащему вас заболеванию: 15—22 вероятно ухудшение здоровья. Вашим планам благоприятствуют 7, 15, 20, 23, 28, 30. Возможны осложнения 1, 5, 11, 12, 14, 16, 18, 25, 26

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

В октябре вам, вероятно, предстоит далекая поездка. Будьте осторожны в своих высказываниях, чтобы не задеть интересы других людей. 15—22 повышен риск неприятного происшествия в пути. Воздержитесь на это время от спиртных напитков. Ограничьте по возможности свои переезды. Больше всего вам повезет в кругу семьи. Ловите миг удачи 19, 22, 27, 29, 30. Соблюдайте осторожность 4, 6, 7, 9—11, 17, 24, 31.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Расцвет творческой активности. Вы счастливы в любви. Но если вы необъективно оцениваете складывающуюся обстановку, может возникнуть серьезный кризис 4—10. Не будьте слишком откровенны, не торопитесь посвящать окружающих в свои тайны — это может повредить вашей репутации. Употребление спиртных напитков и неосторожное обращение с горючими жидкостями чревато опасностью для здоровья 15—22. Благоприятны для вас 2, 15, 19, 20, 22, 23, 27, 29, 30. Может не повезти 1, 4, 5, 7, 10, 17, 25, 26.

Это дерев

Кому не знакома в обиходе привычка постучать по дереву, чтобы не сглазили! А, собственно говоря, почему по дереву? Откуда обычай такой пошел, откуда уверенность, будто, прикоснувшись к ростку или ветке, мы и впрямь отдаем им свои напасти?

Оказывается, еще в старину раненые воины искали дерево. Считалось, что, прикоснувшись к нему и «подзарядившись» энергией растения, можно быстрее выздороветь. Особенно эффективными в такой терапии считались дуб и сосна. «Напитаться» их энергией было не грешно перед дальним переходом или битвой. Потому издревле и слывут многие деревья священными. В одном из старинных справочников про дуб, например, так написано: «Эмблема силы. Друиды * его почитали деревом науки. Дуб — дерево магнетическое и притягательное». Еще в Древней Греции покровителем дуба считался сам Зевс-Громовержец, у римлян — Юпитер, у славян — Перун, у древних литовцев — Перкунас. Дерево было и дарителем благ, так как из желудей с доисторических времен пекли хлеб. Было оно и оракулом — по шороху листьев и звукам ветвей предсказывали судьбу. Без благословения могучего растения у многих народов (и у наших раскольников) браки даже считались незаконными.

Как и любой гороскоп, гороскоп деревьев, составленный друидами, весьма условен. Но все же он нередко довольно выпукло и точно соотносит черты, присущие тому или иному дереву, с характером человека, которому оно покровительствует. Впрочем, проверьте сами.

О ДУБЕ (23.9), дереве вечности и вселенной, мы уже говорили.

---

* *Друиды — жрецы и маги древних галлов и кельтов.*

ЯБЛОНЯ (23.12—01.01; 25.06—04.07). Очень сентиментальна и чувствительна, но зачастую решается на замужество наобум. Нерасчетлива, но не простушка, а скорее философ с фантазией.

ПИХТА (02.01—11.01; 05.07—14.07). Красивая холодная красота. Любит украшения, старинные вещи. Капризна, часто одинока в большом окружении, несговорчива, но горда и настойчива в достижении цели.

ВЯЗ (12.01—24.01; 15.07—25.07). Большой, стройный, красивый. Прямолинеен, открыт, щедр, страстен до пылкости, сильнее других переживает неудачи.

КИПАРИС (25.01—03.02; 26.07—04.08). Стройный и крепкий. Неприхотлив, самостоятелен, за славой не гонится. Любит общество, большую семью и, хоть не сентиментален, любит помечтать.

ТОПОЛЬ (04.02—08.02; 05.08—13.08). Стройный, красивый с ранней моло-

ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Июнь

Июнь — переходный месяц: наш организм, как и все живое, настраивается на лето. В этот период потребуется больше самообладания, чтобы не поддаться раздражительности, особенно 21—25. Опасность несчастных случаев на воде повышена 12—26, а риск дорожно-транспортных происшествий — 5—17 и 27—30. Эмоционально насыщенные дни 6, 11, 13, 19, 20, 24. Полнолуние 8, новолуние 22—23. Луна в перигее 21, в восходящем узле 12, в нисходящем 25.

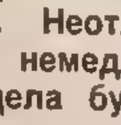
ОВЕН (21.3—20.4).

В июне вы не слишком хорошо владеете собой, поэтому тщательно взвешивайте каждый свой шаг. Разумная активность приведет вас к успеху в том, что касается финансов, полезных приобретений, а также в установлении новых контактов. С 17 и до конца месяца воздержитесь от злоупотребления алкоголем. Не ссорьтесь с родными, сослуживцами, соседями, особенно 20—25: можете себе сильно навредить. Удача вам сопутствует 7, 12, 19—21. Разумного поведения потребуют 2, 10, 11, 13, 16, 17, 27.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Ваша свобода действий заметно ограничена. Неотложные и требующие немедленного реагирования дела будут изрядно беспокоить и потребуют существенных расходов в конце месяца. Тем не менее, финансовое положение укрепится, начальство к вам расположено, весь месяц можете рассчитывать на помощь родственников и близких знакомых. В целом итог месяца положителен. Особенно успешными ваши действия будут после новолуния. В период 7—8 притормозите свою активность, особенно в контактах с официальными инстанциями. Удача вам улыбнется 6, 10, 11, 18, 20, 24, 29. Неприятности возможны 13, 19, 27, 28.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).



Июнь для вас — один из самых успешных месяцев этого года: во всех начинаниях сопутствует успех. Однако друзья, активно помогающие в первой декаде, могут оказать «медвежью услугу» или ввести в большие расходы после 22. Все, что планируете в этом месяце, постарайтесь осуществить до 26. Благоприятные дни 11, 12, 17, 19, 21, 24, 25. Неблагоприятные — 2, 6, 10, 14, 27, 29.

РАК (22.6—23.7).

В июне вам, возможно, придется пересмотреть многие прежние планы и представления. В профессиональной сфере несколько напряженная обстановка, особенно 21—25. Лучше избежать выяснения отношений в ближайшем окружении 8, 9, 22—25. Дружеские контакты помогут снять напряжение. Эмоционально насыщенные полосы 8—11 и 21—25. Удачу ловите 1, 5, 11, 15, 20, 24, 28. Сдерживайте раздражение и будьте осмотрительны 6, 10, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27, 29, 30.

ЛЕВ (24.7—23.8).

У многих Львов в этом месяце спад биологической активности. Рекомендуется уменьшить нагрузку на нервную систему, употреблять побольше зелени и прибегнуть к общеукрепляющим травяным сборам с включением боярышника (ягоды и цветы), шиповника и спорыша. Это поможет справиться с недомоганием, которое возможно в последней декаде. Как всегда, поднимают настроение дружеские контакты. Опасность несчастного случая вероятна 22—30, а успех в делах — 2, 6, 13, 18, 20, 27. Трудности возможны 12, 16, 21, 26, 29.

ДЕВА (24.8—23.9).

На работе дела складываются удачно, кроме последней недели, когда возможны неприятности. Вероятна далекая и интересная поездка. Много нервной энергии уйдет на общение с официальными инстанциями. Напряженность в домашнем кругу может возникнуть 7—12, вероятно, в связи с детьми. С начальством, во избежание конфликта, лучше ограничить контакты 25—27. Вам повезет 8, 11—13, 20, 21, 24, 25. Будьте настороже 2, 7, 10, 14, 16, 17, 19, 23, 27, 29.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Сдвиг к лучшему. Заметно ослабевают финансовые тиски, возможна прибыль из нескольких источников. Стабилизируется положение на работе, правда, в последнюю неделю нужно особенно тщательно соблюдать технику безопасности — не исключены неожиданности. Сердечные дела нормализуются. Появляются новые интересы и возможности приложения своих сил. Вероятна удачная поездка. Единственное слабое звено — личная жизнь, семья. Постарайтесь избегать конфликтов, особенно после 21. Не доверяйте слухам и наговорам 7—10. Повнимательнее отнеситесь к пожилым членам семьи. Вам выпадет удача 5, 10—12, 18—20, 24, 26. Лучше не намечать серьезных дел на 6, 13, 16, 17, 23, 27, 30.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Ради покоя и счастья в семье вам придется пойти на жертвы, которые окупятся душевным миром и благодарностью вашего ближайшего окружения. Неплохо было бы на время сменить обстановку, найти новое интересное занятие. В конце месяца вероятны существенные расходы. Здоровье потребует внимания: избегайте жирной и острой пищи. Наиболее напряженные периоды 8—12 и 21—25. Удача вам сопутствует 5, 7, 8, 15, 23, 28, 30. Будьте осторожны в словах и делах 1—3, 9, 10, 13, 16, 19—21, 27, 29.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Июнь для Стрельца — месяц семейных забот и любви. Предвидятся неожиданные денежные поступления. Несколько напряженный период 21—25 лучше всего провести на природе. Повышенная тяга к удовольствиям может вылиться в конце месяца в кругленькую сумму расходов. Стрельцы, занятые творческой работой, испытают в июне прилив творческих сил. Избегайте любых рискованных предприятий. Возможно, 8 и 9 внесут что-то новое в вашу личную жизнь. Фортуна вам улыбнется 5, 6, 11, 15, 20, 24. Тщательно обдумайте свои поступки 3, 12, 17, 25, 27, 30.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

На работе ожидаются сложности. Возможно неполное взаимопонимание с родителями. Неприятные неожиданности подстерегают после 25. Кому-то может потребоваться ваша помощь 7—9. Не затевайте ссор 21—24: вы окажетесь не правы. Весь месяц ваше финансовое положение находится в состоянии неустойчивого равновесия. Обстоятельства вам благоприятствуют 6, 8, 13, 20, 28. Преодолевать препятствия придется 4, 5, 7, 11, 15, 17—19, 24.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Если в этом месяце по службе предположительны трения с начальством, то у домашнего очага царит обстановка любви и взаимопонимания. Однако сдерживайте раздражение, общаясь с друзьями и сослуживцами, иначе не избежать конфликтов 7—12, 21—24. Случай работает на вас 5, 8, 12—14, 25, 27, 29. Обстоятельства складываются не совсем благоприятно 2, 6, 10, 11, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26.

РЫБЫ (20.2—20.3).

У вас хорошая творческая форма, домашние вас поддерживают. Активно поступает интересная информация, которую вы должны использовать с толком. Поскольку в этом месяце у вас много работы, нервная система ваша напряжена, и если 23 и 24 хорошенько не отдохнуть, возможен срыв 25—26. Из-за хронической нехватки времени личная жизнь отходит на второй план. Счастливый шанс используйте 5, 13, 15, 24, 28. Не огорчайтесь, если что-то не получится, 10, 14, 17, 19, 23, 26, 30.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАЙН

Беседы об астрологии ведет доктор химических наук, лауреат Государственной премии СССР Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО.

КАК НА ЛАДОНИ

Начало («Обещания твердой руки») в № 4.

Рисунок кожных складок (линий) на ладони так же неповторим, как и отпечатки пальцев. Ваша ладонь как бы ваш паспорт. На Западе даже разработаны пропускные системы на этой основе. Вместо вахтера стоит ЭВМ, вы прикладываете ладонь к датчику, и ЭВМ, мгновенно просмотрев в своей памяти рисунки ладоней сотрудников, в считанные секунды определяет, «свой» вы или «чужой». Тысячелетняя практика хиромантии (а затем и хирологии) методом проб и ошибок выявила интересные соотношения рисунка линий руки и ее рельефа — бугорков, впадин — с психофизиологическими характеристиками организма, позволяющие обнаружить генетические отклонения, предрасположенность к заболеваниям, определить особенности нервной системы, а следовательно, и характер человека.

Начнем с рельефа ладони. На ней заметны семь основных возвышенностей, или холмов, как принято их называть в хиромантии (см. рис. 1).

ХОЛМ ЮПИТЕРА характеризует честолюбие, активность, напористость, независимый, гордый нрав, стремление командовать (в разумных пределах). Если же он чрезмерно развит и велик, то это говорит о гипертрофии данных качеств, которые грозят обернуться недостатками. При отсутствии холма Юпитера можно предположить в человеке безалаберность, пассивность, в нем заглушено чувство собственного достоинства.

ХОЛМ САТУРНА — показатель независимости. В меру развитый, он означает, что человек может работать в одиночку, осторожен, недоверчив, ничего не принимает на веру, немножко мрачноват, склонен к философствованию, любит искусство, классическую музыку. При очень заметном холме Сатурна в натуре могут проявляться меланхолия, болезненная впечатлительность, склонность к депрессиям. Если же холм абсолютно сглажен, это предвещает отсутствие четких жизненных перспектив, серьезной цели в жизни, стремление жить одним днем.

О тяге к красоте во всех ее проявлениях, любви к живописи, поэзии говорит ХОЛМ СОЛНЦА. Наличие его выдает в человеке веселый нрав и заразительный энтузиазм. Сильно выявленный холм Солнца указывает на слишком активный поиск удовольствий, а почти незаметный — свидетельствует о равнодушии к миру прекрасного.

Изобретательность, красноречие, умение адаптироваться в обстоятельствах, живость натуры определяет ХОЛМ МЕРКУРИЯ. На нем бывают заметны 3—4 вертикальных штриха. Они свидетельствуют о склонности к врачеванию, к искусству исцелять душу и тело.

Подпальцевые холмы могут быть смещены в сторону — это означает, что соответствующие планеты взаимодействуют друг с другом, при этом свойства обеих могут сочетаться. Так, холм Юпитера может сдвинуться в сторону среднего пальца, что выявляет взаимодействие Юпитера и Сатурна, а холм Меркурия — в сторону безымянного, указывая на связь Солнца с Меркурием. При такой комбинации холмов становится не четыре, а три.

ХОЛМ ВЕНЕРЫ определяет музыкальность, страстность натуры, способность сочувствовать другим, отзывчивость.

То, насколько человек наделен фантазией, поэтичностью, чистосердечием, выявляет ХОЛМ ЛУНЫ.

И, наконец, ХОЛМ МАРСА характеризует степень мужества: хладнокровие, смелость, выдержку (если развит в норме), жестокость, агрессивность (если чрезмерно велик), малодушие (если отсутствует).

Холмы следует рассматривать не сами по себе, а в связи с линиями руки.

Внимательно сравните рисунок правой и левой ладони. Вы заметите, что точного зеркального отражения нет: некоторые линии на одной ладони ярче, чем на другой, иные имеют несколько различающееся направление. Может оказаться, что на одной ладони есть линии, отсутствующие на другой. ЛЕВАЯ ладонь отражает то, что дано нам от рождения. ПРАВАЯ — то, чего мы достигли в результате своего развития, наш жизненный опыт. Сравните обе ладони. Если правая богаче левой (или одинаково заполнена линиями и черточками),— очень хорошо: вам удается реализовать свой потенциал, вы развиваете способности, совершенствуете характер. Если левая богаче правой — это предостережение: вы недостаточно работаете над собой, возможно, зарываете в землю свои таланты, вам спешно нужно наверстывать упущенное, не лениться тренировать свой ум. Замечено, что рисунок левой руки не претерпевает больших изменений в течение жизни, зато правая рука год от года обогащается, конечно, при условии, что вы прилагаете усилия к своему развитию. На ладони должны быть ясно выражены ТРИ ЛИНИИ — СЕРДЦА, УМА И ЖИЗНИ (см. рис. 2). Четвертая линия, пересекающая ладонь вдоль, от запястья к пальцам, ЛИНИЯ СУДЬБЫ, не всегда хорошо выражена, и разговор о ней мы пока отложим. Примерно у 2 процентов людей линии ума и сердца как бы сливаются, образуя одну поперечную складку (линию). Это указывает на генетическую аномалию, не говоря уже о том, что характер такого человека обычно деформирован — в нем проступают черты грубости, жестокости.

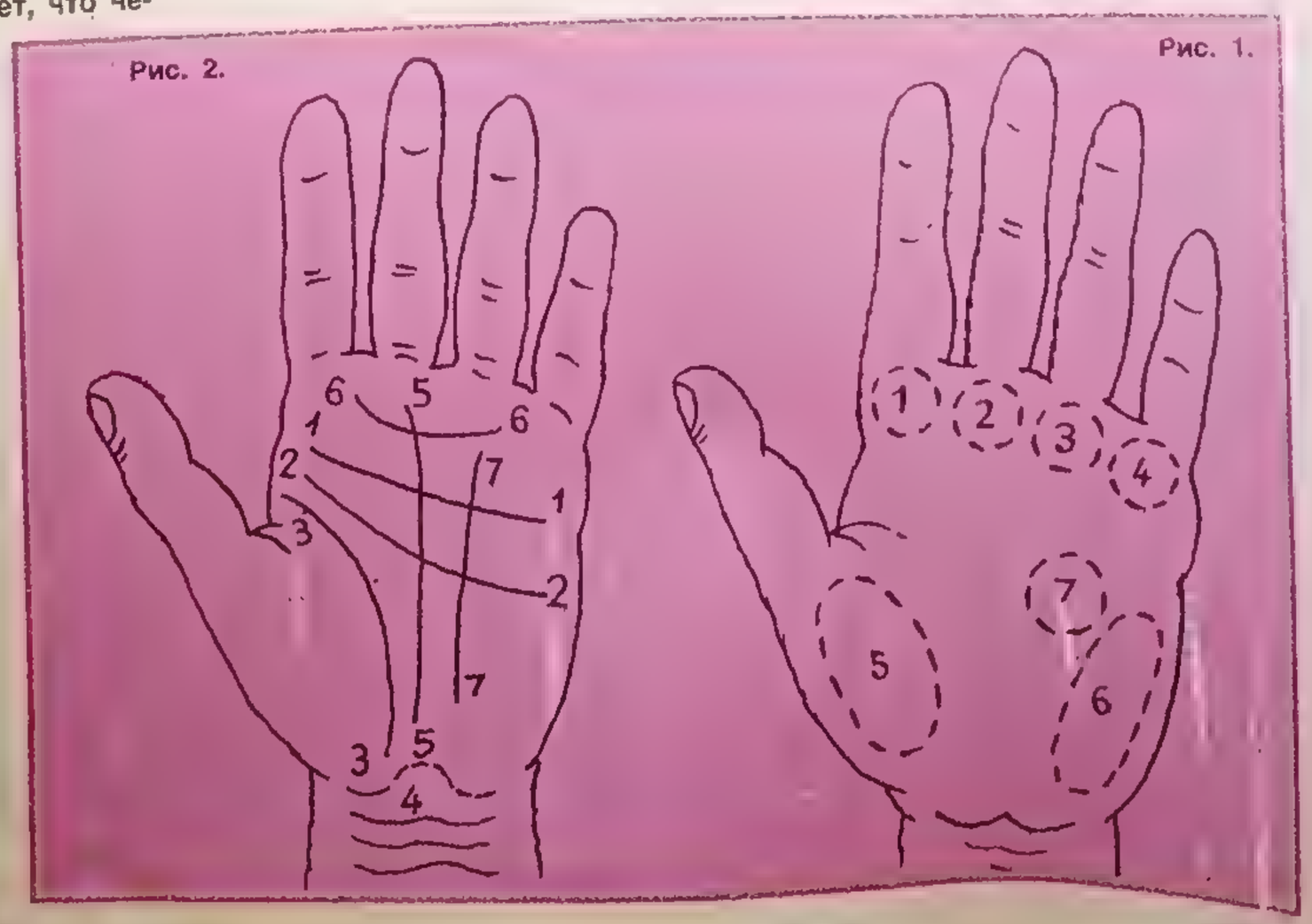
Вернемся к нормальной ладони. Чем четче выражен на ней рельеф (бугорки под пальцами и у основания большого пальца) и чем богаче она линиями, тем лучше развита ваша нервная система, тем богаче эмоциональные краски вашей души. Иметь рельефную, богатую линиями ладонь и хорошо, и плохо. Хорошо, потому что она отражает богатство внутреннего мира.

Рис. 1.

ХОЛМЫ: 1 — ЮПИТЕРА, 2 — САТУРНА, 3 — СОЛНЦА, 4 — МЕРКУРИЯ, 5 — ВЕНЕРЫ, 6 — ЛУНЫ, 7 — МАРСА.

Рис. 2.

ЛИНИИ: 1 — СЕРДЦА, 2 — УМА, 3 — ЖИЗНИ, 4 — БРАСЛЕТОВ, 5 — СУДЬБЫ, 6 — ВЕНЕРЫ, 7 — СОЛНЦА.



Что показывают космические часы?

Март — месяц естественного спада жизненных сил у многих людей, нужно помочь своему организму справиться с этим. Уделите больше внимания уходу за кожей (1—10, 19—21, 26, 27), по возможности разнообразьте свое питание.

Опасность дорожно-транспортных происшествий и несчастных случаев повышается 1—3 и 27—31.

Наиболее эмоционально богатые дни 2, 8, 16, 22, 23 и 25.

Полнолуние — 1, новолуние — 26 (27). Луна в перигее — 28, в восходящем узле — 23, в нисходящем — 8—9.

ОВЕН (21.3—20.4).

Основные события [illegible]ворачиваются в профессиональной сфере и вокруг друзей, [illegible]которым из вас придется [illegible]елить [illegible]езное внимание своему здоровью. Не исключено, что [illegible]ребует заботливого ухода кто-то из ваших близких. Во второй половине месяца любовным делам угрожает разрушительная тенденция, поэтому будьте благоразумны и не идите на ненужные конфронтации, особенно 20, 21 и 30, 31. Всем Овнам рекомендуются настои кровоочистительных трав (овес, спорыш, корень лопуха, календула, цветы терновника; кровоочистительный сбор, водный настой равных частей тысячелистника, крапивы, зверобоя, подорожника и хвоща). Удачные полосы 1—5, 11—13, 15—3, 22—27. Неблагоприятные дни — 7, 10, 14, 28, 29.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

У многих из вас март — месяц поездок. Школьные занятия детей потребуют внимания. Дела на работе складываются неплохо, за исключением 30, 31, когда нужно постараться избежать аварий и неприятных инцидентов. В те же дни лучше не выяснять семейных отношений. Ваша нервная система потребует подкрепляющих мер. Полезны прогулки на свежем воздухе и успокоительные чаи. Следите также за состоянием горла, делайте ежедневные полоскания настоем шалфея, календулы или ромашки. Наиболее удачные полосы марта 1—3, 12—14, 16—18, 20—23. Выдержки и самообладания потребуют от вас 7, 8, 11, 15, 19, 24, 26, 29—31.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Март характеризуется для вас контактами с официальными инстанциями и большой загруженностью в профессиональной [illegible]. Будьте осмотрительны [illegible]ском общении 26—31: [illegible] неприятные неожи[illegible]овные дела могут [illegible]приятный поворот [illegible] период для ум[illegible] 15—19, а для [illegible]анного 25—29. [illegible] повышается [illegible]ганизм чай [illegible]ышника, [illegible]машки. Полосы везения 4, 5, 9—12, 20—22, 25—31. Трудные дни: 3, 6, 8, 15, 18, 19, 23, 24.

РАК (22.6—23.7).

Вы находитесь на подъеме своей биологической активности и способны многого достигнуть в контактах с партнерами по роду вашей деятельности. 11—12 вероятно поступление важной для вас информации. Не перегружайте печень. Показаны кровоочистительные травы, профилактическое употребление поливитаминов. Постарайтесь включить в рацион сухофрукты. Эмоционально богатые дни 8, 11, 20—27. Дни удач и везения 1, 5, 6, 10, 17, 18, 24, 25, 31. Сложности придется преодолевать 3, 4, 7, 8, 13, 19, 28—30.

ЛЕВ (24.7—23.8).

По наплыву срочных дел март для вас очень похож на февраль, но возможны трудности в семейном бюджете. В марте у Льва биологический спад и вероятность обострения хронических заболеваний. После 25 возрастает опасность дорожно-транспортных происшествий и бытовых травм. Личная жизнь складывается нормально, если удастся избежать недоразумений 12—13 и 30—31. Позаботьтесь о защитных силах организма: побольше кисломолочных продуктов, источников магния (горох, свекла, лук), витаминов Рекомендуем общеукрепляющий сбор из равных частей хвоща, зверобоя, тысячелистника. Благоприятная полоса 1—15. Неблагоприятная 19—31, особенно 19, 23, 30.

ДЕВА (24.8—23.9).

Несмотря на спад биологической активности, творческий месяц. Хорошая атмосфера на работе. 19—27 возможна кризисная ситуация личного плана. 20—23 — взлет творческой фантазии. Начиная с 20, особенно 28, вам нужно быть внимательным и осторожным на работе, дома и в пути: есть риск несчастного случая. Вам очень полезны кисломолочные продукты. Деве везет весь месяц, за исключением 3, 6, 10, 15, 19, 28, 30.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Творчески продуктивный месяц на подъеме ваших биоритмов, если последите за своим здоровьем в первую декаду (эндокринная система, почки). По-прежнему много проблем в домашней жизни. Для одиноких Весов повышается вероятность создать семью. Сердечные дела вас в марте порадуют. На работе возможен рост напряженности в последней декаде. Чтобы держать в порядке функцию почек, пища должна содержать достаточно витаминов А и Е (зеленый салат, подсолнечные семечки, петрушка, шпинат, морковь). Вам потребуется также йод (редис, кабачки, тыква) и медь (редис, огурцы, горох, салат). Удачные и неудачные дни аналогичны тем, что указаны для Тельца.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Месяц насыщен заботами о близких родственниках. Ваши нервы на взводе и нуждаются в заботе. Любовные дела, в начале месяца весьма напряженные, с 10 налаживаются. Опасность несчастного случая возрастает 30, 31. В последнюю неделю постарайтесь не заболеть гриппом. Для повышения иммунитета пища должна содержать достаточно кальция, серы и витаминов В, Е, С (зелень, чеснок, лук, фасоль, яйца). Показаны успокоительные чаи, настой валерианового корня. Удача вам сопутствует 6, 8, 18, 20—28. Сдерживать раздражение придется 2, 5, 7, 12, 19, 29—31.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Для вас март — довольно невыразительный месяц. Мелкие текущие дела, на работе спокойно. Весь месяц следует быть внимательным на улице. Профилактику направьте на укрепление нервной системы: побольше прогулок, успокоительные чаи. В рационе полезны сырая капуста, зеленый горошек, петрушка, сыр. Удачные для вас дни 1, 4, 5, 9, 14, 24, 28. Требуется повышенная осторожность 2, 8, 12, 20, 21, 22, 29.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Март для вас — месяц производственных успехов. Ваш авторитет растет и вероятность повышения доходов — тоже. Вместе с тем проявляется опасное желание разрубить все узлы одним ударом (особенно 29—31) — возможно, под влиянием нервирующей информации 19—23. В самом конце месяца вероятно ухудшение здоровья, у ревматиков — обострение. Для профилактики ограничьте соль, включите в диету чеснок, лук, сухофрукты. Благоприятные дни — 1, 2, 9, 11, 16, 26, 30. Неблагоприятные — 3, 7, 10, 12, 15, 21, 24, 28, 29, 31.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Первый весенний месяц несет вам спад жизненной активности и неустойчивость настроения, особенно 20—27. В материальной сфере в первую половину месяца преобладают доходы, во вторую — расходы, но с полезными приобретениями. Любовь будет скрашивать будни многих из вас, но 30, 31 возможно разочарование, которому, однако, не следует придавать большого значения, так как в апреле все может наладиться. На рабочем месте вы склонны все коренным образом переменить, но этот подход может бумерангом ударить по вас 25—31. Кризисная ситуация 11—12. Здоровье ваше будет следовать фазам Луны: улучшаться 1—11 и 26—31 и ухудшаться 12—25. Благотворно повлияют на организм сырая капуста, отруби, горох. Удача реальна 1, 8, 10, 15, 17, 25, 29 и менее вероятна 2, 7, 16, 20, 21, 27, 30.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Март выдался вам беспокойный. В первой половине вы весьма популярны, вас любят, но одолевает множество дел. К концу месяца вы с ними не справляетесь — тогда не избежать критических стрел. Поэтому Рыбам нужно в марте быть пожестче, трезво оценивать свои возможности, не брать на себя лишнего. Ошибочные решения вам грозят 1—5. Везение в любви — 13—19. Трудности на работе после 19. Опасность несчастного случая ощутима 28—31. В диете поменьше сладостей, побольше содержащих серу продуктов (сыр, чечевица, макароны, лук, чеснок). Показаны кисломолочные продукты, каши из зерновых культур, изюм. Из овощей отдайте предпочтение капусте и моркови во всех видах. Благоприятные дни — 2, 4, 11, 18, 23, 25. Неблагоприятные — 3, 9, 13, 15, 24, 27—31.

Асият возилась с овцами в загоне, когда услышала громкий, на всю степь, крик сына Руслана:

— Мама, Лиля умирает!

Асият бежала к дому, мысли ее рвались: почему умирает? Еще утром сестра была здорова...

Лиля лежала на кровати без сознания. Асият вскочила в седло и хлестнула лошадь. Два километра скачки до сельсовета и телефона показались ей вечностью.

Доктор «Скорой помощи» долго не раздумывал — в больницу, и немедленно. Через несколько мучительных часов ожидания в районной больнице Асият узнала все: отравление, попытка самоубийства, пришлось сделать кесарево сечение, ребеночек родился здоровым... Асият показалось, что она сходит с ума: какой ребеночек?! У Лильки?! Она ведь школьница!

Асият уже сбегала на почту, отправила матери домой телеграмму, чтобы срочно выезжала, и теперь с ужасом представляла себе, что будет, когда она приедет. Род Магомедовых опозорен, все усмехнутся над ними: это те Магомедовы, у которых дочки без мужей рожают! А что будет с прикованным к постели отцом? Он просто умрет от горя. Что сделают четверо старших братьев? Они убьют Лилю! И Асият заодно убьют за то, что проглядела младшую сестру, даром что сама мать двоих детей.

В этом сельском районе Калмыкии, куда в поисках работы перекочевала восемнадцать лет назад семья Магомедовых, живет больше 20 национальностей. Калмыки, народ миролюбивый, в этой благодатной части республики «не давят» на меньшинства, нашедшие приют в их краю. Однако при дружелюбном и терпимом отношении друг к другу всяк живет по-своему. Семьи хранят традиции рода и верность обычаям.

Русская девчонка гуляет с парнем по деревенской улице и не боится косых взглядов. Калмычка идет с другом в кино, на танцы, в степь за тюльпанами, и никому это не колет глаза. А вот с даргинок, аварок спрос другой. Самое большое, что может позволить себе кавказская девочка,— минутку поговорить с парнем возле дома! Но и минутная беседа не может быть каждодневной. Несколько коротких встреч, а уж дальше — засылайте сватов. Подождем смеяться над «средневековыми» нравами. Девичья честь для кавказцев, а также казахов, туркменов, узбеков — сокровище семьи. В прежние времена сокровище в буквальном смысле. Обычай платить за невесту калым и сейчас не перевелся. Но девичья честь — семейное достояние и в нравственном плане. Это значит, что в доме есть порядок, младшие уважают старших, дети воспитаны, как надо, на девушку из этой семьи — невесту, жену, мать — можно положиться...

Лиля, младшая в семье Магомедовых, воспитывалась в этом духе, в самых строгих правилах. Ее старшие сестры вышли замуж в положенном возрасте — все честь честью. Несмотря на болезнь отца, мать выкарабкалась из нищеты, воспитала одна восьмерых, нынче все устроены. Уезжая на родину с больным мужем, мать наказала Асият глаз не спускать с Лили. Жила та в сельском интернате, в двух километрах от фермы, где стоит дом Асият, и прибегала к сестре не только по выходным, в любую свободную минуту.

Сама Асият была ленивой ученицей, еле десятый дотянула. А на Лилю надивиться не могла — от учебников не оторвать. Младшая сестра была для Асият отрадой — пусть учится и умнеет за весь их род.

Однако ни белоручкой, ни книжной девочкой никто бы Лилю Магомедову не назвал. На лошади скакала, как настоящий джигит. Без уговоров и указаний Лиля хваталась в хозяйстве Асият за любую работу. Работы же на чабанской точке хоть отбавляй — сбивать масло, варить сыр, доить коров, кормить индюшек, кур, собак, ухаживать за овцами. И это не считая 900 голов совхозной отары! Поди управься...

— Чудесная девочка,— растерянно разводил руками директор школы Петр Георгиевич Невзоров, получивший за Лилины преждевременные роды выговор.

Его жена Клавдия Васильевна, учительница и воспитатель интерната, где жила Лиля, ему вторила:

— Одна из лучших учениц в школе. Честна до щепетильности, серьезна до крайности. С мальчишками на турнике крутиться, на лошади скакать — это пожалуйста, а для любовных дел она еще дитя была...

— Нас это известие просто ошеломило,— рассказывала классный руководитель Елена Николаевна Резниченко.— Лилечку в классе так уважали, что никто из ребят даже не усмехнулся. Всем классом к ней в больницу ходили, да не пустили нас...

— Зачем ей это было нужно? Она ведь не о романах, о мединституте мечтала. Не может быть, чтоб добровольно на такое пошла...

На пятый день в больнице Лиля пришла в сознание и призналась разгневанной матери, что ее изнасиловал парень из их села, Гайсан Басиров.

Началось следствие. Оно возобновлялось и прекращалось трижды, каждый раз заходя в тупик. Были косвенные улики, путаница в свидетельских показаниях, но ведь прошло слишком много времени, а преступление по ст. 117 УК РСФСР обычно можно доказать только в первые дни после случившегося — обязательны медицинские экспертизы, своевременное освидетельствование потерпевшей и подозреваемого. Гайсан Басиров отрицал все. Нельзя сказать, чтобы следствие проявило чудеса изобретательности, но трудно упрекнуть его в недобросовестности. Юристы этой районной прокуратуры не отрицают, что в принципе все могло быть именно так, как рассказала Лиля, но даже абсолютная уверенность в этом не помогла бы им собрать достаточных для передачи дела в суд безусловных улик...

Преступником назвать у нас человека может только суд. И хоть я верю Лиле и не верю ее обидчикам, назвать подлинных имен не имею права.

Легким февральским вечером 1988 года, когда над степью кружил последний зимний снежок, заведующая сельской библиотекой Патимат Джамалова постучалась в интернат. Время близилось к отбою, дежурный воспитатель Клавдия Васильевна Невзорова удивилась просьбе Патимат — отпустить к ней на ночь Лилю Магомедову.

— Боюсь одна ночевать, а Лиля согласилась, вы ведь знаете, мы дальние родственники.

Клавдия Васильевна нехотя разрешила, предупреди[...] чек, а [...] утром [...]

Ког[...] ночных няне[...] в [...] Лиле наказала и у[...] на зарядке. [...]да Лиля вошла ком[...]вартиру Патимат [...]видела в большой [...] двух парней, [...] Насторожи[...] [...], что Патимат за[...] дверь дома на к[...] и положила его [...] в карман. Что [...] здесь ей не следу[...] Лиля поняла сразу [...] сказала Патимат, что [...] немедленно вернется в интернат.

— Ребята на минутку,— успокоила Патимат,— сейчас допьют шампанское и уйдут.

Гайсан был Лиле немного знаком — даргинец, чабан из их совхоза, встречала его в библиотеке у Патимат, даже пару раз поговорили по-дружески. Второго парня видела лишь мельком. Они допили шампанское, и приятель Гайсана пошел с Патимат в другую комнату. Гайсан стал приставать к Лиле.

Он не угрожал, не б[...] ее, говорил, что она ему нравится. Если б Лиля все выдумала, вряд ли бы ей в голову пришел такой «мягкий» вариант насилия: не угрожал, не бил, не вел себя, как насильник с большой дороги, старался вначале уговорить «по-хорошему». Тем не менее на мольбы и слезы Лили не поддался, отпустил ее только ранним утром.

В школу она приш[...]а к первому уроку. Н[...]то не заметил в ней никакой странности. Так же сдержанно, без малейших признаков тревоги вела себя все восемь месяцев до того, как отравилась таблетками из сестринской аптечки.

Уже в то утро она решила, что жизнь для нее кончилась, оттого и была спокойна. Но ей надо было дотянуть [...] мая, до конкурса п[...] [...]вотноводству, [...] было подводить[...] Потом... пот[...] уроки, по[...]

ТОГДА ОНА ИС[...]

Уже который день не дает мне покоя воспоминание об одной ленинградской телепередаче... Репортер пришел на завод имени Жданова. Интересуется у молодых рабочих: «Знаете, в честь кого названо ваше предприятие?» Пожимают плечами, один вспоминает: «Вроде воевал в блокаду, командовал...» Вопрос к человеку постарше: «У вас не вызывает возражения имя, которое носит завод?» «Не вызывает». Было и такое мнение: «Жданов выступал против интеллигентов, а нас, рабочих, это не касается...»

Не касается?!

Когда Жданов умер, в некрологе ЦК ВКП(б) и Совета Министров Союза ССР, в частности, утверждалось: «...В лице товарища Жданова партия лишилась выдающегося марксистского теоретика, талантливейшего пропагандиста великих идей Ленина — Сталина, одного из виднейших строителей партии и Советского государства. Верный ученик и соратник великого Сталина товарищ Жданов своей кипучей деятельностью на благо советского отечества, своей беззаветной преданностью делу партии Ленина — Сталина снискал горячую любовь партии и всех трудящихся нашей Родины...»

За какие же такие светлые свершения, за какую «кипучую деятельность» этот «выдающийся марксистский теоретик... снискал горячую любовь всех трудящихся»?

Вспомним лишь одно-единственное из его деяний — расправу над Анной Ахматовой...

Сейчас это выглядит по меньшей мере дико, но так было: в 1948-м, 1 сентября, нас, пятиклассников иркутской школы, едва поздравив с началом нового учебного года, на первом же уроке торжественно ознакомили с принятым двумя неделями раньше постановлением ЦК ВКП(б) о журналах «Звезда» и «Ленинград». Потом читали выдержки из доклада Жданова. Помню, даже нас, малышей, удивило, как грубо, по-площадному, поносили в нем Михаила Зощенко, чьи рассказы еще недавно мы так часто слышали по радио. «...Зощенко, как мещанин и пошляк, избрал своей постоянной темой копание в самых низменных и мелочных сторонах быта... Зощенко выворачивает наизнанку свою пошлую и низкую душонку, делая это с наслаждением, со смакованием, с желанием показать всем: смотрите, вот какой я хулиган.. Насквозь гнилая и растленная общественно-политическая и литературная физиономия Зощенко...»

Позже, в седьмом классе, мы все это должны были «сдавать», экзамен по литературе требовал знать назубок и постановление, и доклад, и мы послушно хаяли и любимого Михаила Зощенко, и неизвестного Александра Хазина (с которым судьба сведет меня на берегах Невы в пятидесятые годы и который окажется не только замечательным писателем-сатириком, но и милейшим человеком), и еще не познанную, не открытую тогда нами, сибирскими мальчишками (школа была «мужской»), Анну Ахматову...

«Я родилась в один год с Чарли Чаплином, «Крейцеровой сонатой», Эйфелевой башней. В то лето Париж праздновал 100-летие падения Бастилии — 1889, а в ночь моего рождения справлялась и справляется знаменитая древняя «Иванова ночь» — 23 июня... Назвали меня Анной в честь бабушки Анны Егоровны Мотовиловой. Ее мать была татарской княжной Ахматовой, чью фамилию я, не сообразив, что собираюсь быть русским поэтом, сделала своим литературным именем... Годовалым ребенком я была перевезена из Одессы на север — в Царское Село. Там я прожила до шестнадцати лет. Мои первые воспоминания — царскосельские: зеленое, сырое великолепие парков, выгон, куда меня водила няня, ипподром, где скакали маленькие пестрые лошадки...»

По аллеям проводят лошадок,
Длинны волны расчесанных грив.
О, пленительный город загадок,
Я печальна, тебя полюбив...

Жданов родился на семь лет позже, в Мариуполе... К лету сорок шестого за его плечами были не только высокие посты в Тверской губернии и Нижегородском крае, не только кабинет в Смольном и вот теперь в ЦК ВКП(б), но и некоторые иные примечательные факты. Ну, например, выступая в августе 1934-го на Первом Всесоюзном съезде советских писателей с речью, Жданов, в частности, восклицал: *«Наша литература насыщена энтузиазмом и героикой. Она оптимистична, причем оптимистична не по какому-либо зоологическому «нутряному» ощущению. Она оптимистична по существу...»* А в декабре того же года этот «оптимист» с размахом обеспечил «кировский поток»: то есть организовывал и подписывал те черные списки, по которым десятки тысяч ленинградцев после убийства Сергея Мироновича Кирова «потекли» кто в тюрьму, кто в ссылку, кто на казнь... А в 1936-м, 25 сентября, из Сочи в Москву, в Политбюро, пришла такая телеграмма-молния: «Считаем абсолютно необходимым и срочным делом назначение т. Ежова на пост наркомвнудела. Ягода явным образом оказался не на высоте своей задачи в деле разоблачения троцкистско-зиновьевского блока. ОГПУ опоздал в этом деле на 4 года. Об этом говорят все партработники и большинство областных представителей НКВД Сталин, Жданов».

И вот теперь в Ленинграде, выступая сначала на собрании партактива, а затем писателей, Жданов со всей мощью «верного ученика и соратника Сталина» обрушился на Ахматову:

«...Ее произведения за последнее время появляются в ленинградских журналах в порядке «расширенного воспроизводства». Это так же удивительно и противоестественно, как если бы кто-либо сейчас стал переиздавать произведения Мережковского, Вячеслава Иванова, Михаила Кузмина, Андрея Белого, Зинаиды Гиппиус Федора Сологуба, Зиновьевой-Аннибал и т. д и т. п., то есть всех тех, кого наша передовая общественность и литература всегда считали представителями реакционного мракобесия и ренегатства в политике и искусстве...»

Ну, как с недавних пор выяснилось, «наша передовая общественность» в своих категорических оценках далеко не всегда бывала правой — это, кстати, касается и отношения к вышеуказанным литераторам, чьи произведения постепенно становятся достоянием нынешнего читателя. Итак, Жданов причислил Ахматову к представителям «реакционного мракобесия и ренегатства в политике и искусстве». Это ее-то, чей «патрицианский профиль», скульптурно очерченный рот, поступь, взор, осанка отчетливо и красноречиво выражали богатство и духовность Личности, о ком Марина Цветаева сказала удивительно точно: «От ангела и от орла в ней было что-то...», чье сердце еще на самом пороге юности могло рождать строки.

И когда друг друга проклинали
В страсти, раскаленной добела,
Оба мы еще не понимали,
Как земля для двух людей мала,
И что память яростная мучит.
Пытка сильных — огненный недуг! —
И в ночи бездонной сердце учит
Спрашивать: о, где ушедший друг?
А когда, сквозь волны фимиама,
Хор гремит, ликуя и грозя,
Смотрят в душу строго и упрямо
Те же неизбежные глаза...

«...В 1910-м (25 апреля ст. ст.) я вышла замуж за Н. С. Гумилева...»

«...В 1912 году вышел мой первый сборник стихов — «Вечер»... Первого октября 1912 года родился мой единственный сын Лев...»

...Жданов продолжал:

«...Анна Ахматова является одним из представителей... безыдейного реакционного литературного болота. Акмеисты, как и символисты, декаденты и прочие представители разлагающейся дворянско-буржуазной идеологии, были проповедниками упадничества, пессимизма, веры в потусторонний мир...»

И это о ней, которая еще в первые годы революции своим царственным голосом сказала:

Мне голос был. Он звал утешно,
Он говорил: «Иди сюда,
Оставь свой край глухой и грешный,
Оставь Россию навсегда.
Я кровь от рук твоих отмою,
Из сердца выну черный стыд,
Я новым именем покрою
Боль поражений и обид».
Но равнодушно и спокойно
Руками я замкнула слух,
Чтоб этой речью недостойной
Не осквернился скорбный дух.

Вот такая отповедь... Нет, она осталась со своей Россией, пусть окровавленной и разоренной, но по-прежнему родной...

Послушаем Жданова дальше:

«...Тематика Ахматовой насквозь индивидуалистическая. До убожества ограничен диапазон ее поэзии — поэзии взбесившейся барыньки, мечущейся между будуаром и моленной...»

Поэзия «взбесившейся барыньки»... Пример? Пожалуйста

Перед этим горем гнутся горы,
Не течет великая река,
Но крепки тюремные затворы,
А за ними «каторжные норы»
И смертельная тоска.
Для кого-то веет ветер свежий,
Для кого-то нежится закат —
Мы не знаем, мы повсюду те же,
Слышим лишь
ключей постылый скрежет
Да шаги тяжелые солдат
Подымались, как к обедне ранней,
По столице одичалой шли,
Там встречались
[illegible] бездыханней,
Солнце ниже, и Нева туманней,
А надежда все поет вдали.
Приговор... И сразу слезы хлынут,
Ото всех уже отдалена,
Словно с болью жизнь
из сердца вынут,
Словно грубо навзничь опрокинут,
Но идет... Шатается... Одна.
Где теперь невольные подруги
Двух моих осатанелых лет?
Что им чудится в сибирской вьюге?
Что мерещится им в лунном круге?
Им я шлю прощальный мой привет.

В 1921-м был расстрелян Гумилев.
В 1935-м арестован сын...
Это было, когда улыбался
Только мертвый, спокойствию рад.
И ненужным привеском болтался
Возле тюрем своих Ленинград.
И когда, обезумев от муки,
Шли уже осужденных полки,
И короткую песню разлуки
Паровозные пели гудки.
Звезды смерти стояли над нами,
И безвинная корчилась Русь
Под кровавыми сапогами
И под шинами черных марусь.

...Речь Жданова набирала силу:

«...Основное у нее — это любовно-эротические мотивы, переплетенные с мотивами грусти, тоски, смерти, мистики, обреченности. Чувство обреченности — чувство, понятное для общественного сознания вымирающей группы — мрачные тона предсмертной безнадежности, мистические переживания пополам с эротикой — таков духовный мир Ахматовой, одного из осколков безвозвратно канувшего в вечность мира старой дворянской культуры, «добрых старых екатерининских времен...»

Чувствуете, какая дьявольская ирония! Мол, никак не понять оратору, отчего бы это у Поэта презренное «чувство обреченности»... Как будто может быть иначе, если выдыхаешь сквозь стон: «Звезды смерти стояли над нами, и безвинная корчилась Русь...»?

Уводили тебя на рассвете,
За тобой, как на выносе шла.
В тесной горнице плакали дети,
У божницы свеча оплыла.
На губах твоих холод иконки,
Смертный пот на челе... Не забыть! —
Буду я, как стрелецкие женки,
Под кремлевскими башнями выть.

Позднее она напишет:

«В страшные годы ежовщины я провела семнадцать месяцев в тюремных очередях. Как-то кто-то «опознал» меня. Тогда стоящая за мной женщина с голубыми губами, которая, конечно, никогда не слыхала моего имени, очнулась от свойственного нам всем оцепенения и спросила меня на ухо (там все говорили шепотом): «А это вы можете описать?» И я сказала: «Могу». Тогда что-то вроде улыбки скользнуло по тому, что некогда было ее лицом».

Показать бы тебе, насмешнице
И любимице всех друзей,
Царскосельской веселой грешнице,
Что случится с жизнью твоей —
Как трехсотая, с передачею,
Под Крестами будешь стоять
И своею слезою горячею
Новогодний лед прожигать.
Как тюремный тополь качается,
И ни звука — а сколько там
Неповинных жизней кончается...

«...Не то монахиня, не то блудница, а вернее блудница и монахиня, у которой блуд смешан с молитвой. (...) Такова Ахматова с ее маленькой, узкой личной жизнью, ничтожными переживаниями и религиозно-мистической эротикой...»

Да что он в самом деле, сколько же можно так: «блуд», «эротика», «молитва»... Впрочем, молитва, совсем особая молитва, нет, даже не молитва — мольба — исходила кровью в каждой ее строке:

Семнадцать месяцев кричу,
Зову тебя домой.
Кидалась в ноги палачу,
Ты сын и ужас мой.
Все перепуталось навек,
И мне не разобрать
Теперь, кто зверь, кто человек,
И долго ль казни ждать.
И только пышные цветы
И звон кандальный, и следы
Куда-то в никуда.
И прямо мне в глаза глядит
И скорой гибелью грозит
Огромная звезда.

Однажды, спустя годы, она услышала чью-то реплику о том, что не слишком ли много в современной поэзии плакальщиц... Удивленно вскинула брови: «Арифметика тут ни при чем».

Опять поминальный
приблизился час.
Я вижу, я слышу, я чувствую вас:
И ту, что едва до окна довели,
И ту, что родимой не топчет земли,
И ту, что красивой тряхнув головой,
Сказала: «Сюда прихожу,
как домой» —
Хотелось бы всех поименно назвать.
Да отняли список и негде узнать.
Для них соткала я широкий покров
Из бедных, у них же
подслушанных слов.
О них вспоминаю всегда и везде.
О них не забуду и в новой беде.
И если зажмут мой измученный рот,
Которым кричит
стомильонный народ,
Пусть так же они поминают меня
В канун моего погребального дня.
А если когда-нибудь в этой стране
Воздвигнуть задумают памятник мне,
Согласье на это даю торжество,
Но только с условьем — не ставить его
Ни около моря, где я родилась:
Последняя с морем разорвана связь,
Ни в царском саду у заветного пня,
Где тень безутешная ищет меня,
А здесь, где стояла я триста часов
И где для меня не открыли засов.
Затем, что и в смерти блаженной
боюсь
Забыть громыхание черных марусь.
Забыть, как постылая хлопала дверь,
Забыть, как старуха, как раненый зверь.
И выла старуха, как раненый зверь.
И пусть с неподвижных и бронзовых
век,
Как слезы, струится
подтаявший снег.
И голубь тюремный пусть гулит
вдали,
И тихо идут по Неве корабли.

...Жданов все обличал и обличал:

«...Ахматовская поэзия совершенно далека от народа. Это поэзия десяти тысяч верхних старой дворянской России, обреченных, которым ничего уже не оставалось, как только вздыхать по «доброму старому времени...»

Может, секретарь ЦК умерил бы свой разоблачительный пыл по поводу того, что «ахматовская поэзия совершенно далека от народа», если б внимательно заглянул сам (или его верные, старательные референты) хоть в один поэтический сборник Анны Андреевны.

Приду туда, и отлетит томленье.
Мне ранние приятны холода.
Таинственные, темные селенья —
Хранилища бессмертного труда.
Спокойной и уверенной любови
Не превозмочь мне к этой стороне:
Ведь капелька новогородской крови
Во мне — как льдинка
в пенистом вине.
И этого никак нельзя поправить,
Не растопил ее великий зной.
И что бы я ни начинала славить —
Ты, тихая, сияешь предо мной.

Но до внимательного ли чтения ахматовских стихов было главному идеологу страны?

«...Почему вдруг понадобилось популяризовать поэзию Ахматовой? Какое она имеет отношение к нам, советским людям? (...) В журнале «Ленинград», в одном из номеров, опубликовано нечто вроде сводки произведений Ахматовой, написанных в период с 1909 по 1944 год. Там наряду с прочим хламом есть одно стихотворение, написанное в эвакуации во время Великой Отечественной войны. В этом стихотворении она пишет о своем одиночестве, которое она вынуждена делить с черным котом. (...) Настроения одиночества и безысходности, чуждые советской литературе, связывают весь исторический путь «творчества» Ахматовой. Что общего между этой поэзией, интересами нашего мира и государства? Ровным счетом ничего...»

А вот какой в ту войну узнала Ахматову Ольга Берггольц:

«Я помню ее около старинных кованых ворот на фоне чугунной ограды Фонтанного дома, бывшего Шереметевского дворца. С лицом, замкнутым в суровости и гневности, с противогазом через плечо, она несла дежурство как рядовой боец противовоздушной обороны. Она шила мешки для песка, которыми обкладывали траншеи-убежища в саду того же Фонтанного дома, под кленом, воспетым ею в «Поэме без героя». В то же время она писала стихи, пламенные, лаконичные...»

Всю страну облетела ее «Клятва», созданная в первый месяц Великой Отечественной:

И та, что сегодня прощается
с милым,—
Пусть боль свою в силу она
переплавит.
Мы детям клянемся, клянемся
могилам,
Что нас покориться никто
не заставит!

А в 1942-м под ее пером родились строки такой силы, что их одних хватило бы, чтобы имя Поэта стало бессмертным:

Мы знаем, ЧТО ныне лежит на весах
И ЧТО совершается ныне.
Час мужества пробил на наших часах,
И мужество нас не покинет.
Не страшно под пулями
мертвыми лечь,
Не горько остаться без крова,—
И мы сохраним тебя, русская речь,
Великое русское слово.
Свободным и чистым тебя пронесем,
И внукам дадим, и от плена спасем
Навеки!

Она всегда была патриотом, высокие чувства к Родине таились в сердце Поэта, как искра в кремне, и, когда стало надо, ее стих разом обрел кованый железный ритм:

Сзади Нарвские были ворота,
Впереди была только смерть...
Так советская шла пехота
Прямо в желтые жерла «Берт».
Вот о вас и напишут книжки:
«Жизнь свою за други своя»,—
Незатейливые парнишки —
Ваньки, Васьки, Алешки, Гришки,—
Внуки, братики, сыновья!

И о самом желанном дне тоже смогла сказать негромко, но пронзительно:

И в День Победы, нежный
и туманный,
Когда заря, как зарево, красна,
Вдовою у могилы безымянной
Хлопочет запоздалая весна.
Она с колен подняться не спешит,
Дохнет на почку и траву погладит,
И бабочку с плеча на землю ссадит,
И первый одуванчик распушит.

Вот так писала она.

И вот так распинал ее на кресте Жданов:

«...Что поучительного могут дать произведения Ахматовой нашей молодежи? Ничего, кроме вреда. Эти произведения могут только посеять уны-

ние, упадок духа, пессимизм, стремление уйти от насущных вопросов общественной жизни, отойти от широкой дороги общественной жизни и деятельности в узенький мирок личных переживаний. Как можно отдать в ее руки воспитание нашей молодежи? А между тем Ахматову с большой готовностью печатали то в «Звезде», то в «Ленинграде», да еще отдельными сборниками издавали. Это грубая политическая ошибка...»

В общем, мигом отлучил от Поэта молодежь, которая должна читать совсем другие, «звонкие» стихи и песни петь тоже лишь те, что ну никак не способны «посеять уныние, упадок духа, пессимизм». Например: «Сталин — это народ, что к победам идет по вершинам подоблачных склонов. Сталин — наши дела, Сталин — крылья орла, Сталин — воля и ум миллионов...» Или: «Вся страна ликует и смеется, и весельем все озарены...» — это каждый день звучало по радио, в том числе и в 1937-м, и в 1946-м...

«...Товарищ Сталин учит нас, что, если мы хотим сохранить кадры, учить и воспитывать их, мы не должны бояться обидеть кого-либо, не должны бояться принципиальной, смелой, откровенной и объективной критики...»

Ах, вот оно что: оказывается, это не травля, не уничтожение, а просто критика...

Другие уводят любимых —
Я с завистью вслед не гляжу,
Одна на скамье подсудимых
Я скоро полвека сижу.
Вокруг пререканья и давка
И приторный запах чернил.
Такое придумывал Кафка
И Чарли изобразил.
И в тех пререканиях важных,
Как в цепких объятиях сна,
Все три поколенья присяжных
Решили: виновна она.
Меняются лица конвоя,
В инфаркте шестой прокурор...
А где-то темнеет от зноя
Огромный небесный простор,
И полное прелести лето
Гуляет на том берегу...
Я это блаженное «где-то»
Представить себе не могу.
Я глохну от зычных проклятий,
Я ватник сносила дотла.
Неужто я всех виноватей
На этой планете была?

Да, и старые, и малые на производстве, в вузах, школах (слава богу, детские сады сия участь миновала) изучали этот доклад. И на политзанятиях, уроках, семинарах, экзаменах все клеймили, клеймили, клеймили Анну Андреевну и Михаила Михайловича. Исключенные из Союза писателей, они волей Жданова тогда же, в сорок шестом, были лишены хлебных карточек — для первого послевоенного года иезуитство, пожалуй, не имеющее себе равных... И заработка их лишили — печатать перестали...

Жить Жданову оставалось меньше двух лет. Однако за это время, быстро расправившись с театральными деятелями и кинематографистами и основательно «проработав» ученого Александрова, который «оказался в плену буржуазных историков философии», главный идеолог успел еще приложить руку к Шостаковичу и Прокофьеву (мол, почему, как и Ахматова, не создают гимны в честь своих палачей?), а также к Мясковскому, Мурадели, Хачатуряну, Кабалевскому, Шапорину, Шебалину и прочим «фигурам формалистического направления в музыке»... Ох, и досталось же знаменитым композиторам от него, всеведающего, сформулировавшего «мудрый» афоризм: «Не все доступное гениально, но все подлинно гениальное доступно, и оно тем гениальнее, чем оно доступнее для широких масс народа...»

И упало каменное слово
На мою еще живую грудь.
Ничего, ведь я была готова,
Справлюсь с этим как-нибудь.
У меня сегодня много дела:
Надо память до конца убить,
Надо, чтоб душа окаменела,
Надо снова научиться жить.
А не то... Горячий шелест лета.
Словно праздник за моим окном.
Я давно предчувствовала этот
Светлый день и опустевший дом

Жданова не стало в [illegible] траурном мит[illegible] сти, сказал: «...Бле[illegible] рища Жданова [illegible] искусства и философии [illegible] вкладом в развитие [illegible] ской теории и во мно[illegible] преодолению имеющихся [illegible]

ков, раскрывая новые пути развития социалистической культуры в нашей стране...» В соболезновании от Союза советских писателей СССР были такие слова: «Светлая память о товарище Жданове будет вечно жить в сердцах советских литераторов...»

В 1964-м Ахматову в Великобритании избрали доктором филологии Оксфордского университета, а в Италии присудили литературную премию «Этна-Таормина»...

«...Я не переставала писать стихи. Для меня в них — связь моя с временем, с новой жизнью моего народа. Когда я писала их, я жила теми ритмами, которые звучали в героической истории моей страны. Я счастлива, что жила в эти годы и видела события, которым не было равных».

Так не зря мы вместе бедовали,
Даже без надежды раз вздохнуть.
Присягнули — проголосовали,
И спокойно продолжали путь.
Не за то, что чистой я осталась,
Словно перед Господом свеча,
Вместе с вами я в ногах валялась
У кровавой куклы палача.
Нет, и не под чуждым небосводом,
И не под защитой чуждых крыл,—
Я была тогда с моим народом,
Там, где мой народ,
к несчастью, был.

Твардовский писал: «Поэзия Ахматовой — это прежде всего подлинность, невыдуманность чувств, поэзия, отмеченная необычайной сосредоточенностью и взыскательностью нравственного начала...» Конечно, партийного билета у Анны Андреевны не было, но была Совесть, верность родной земле и многие другие, такие же хорошие качества, без которых высокое понятие — революция — теряет свой главный смысл. Вот почему она не могла не сложить «Реквием»

Представим на мгновенье, что «Реквием» попался на глаза Жданову — увы, со[illegible] не трудно предугадать реакцию «главного идеолога» на эти раскаленные строки: почти наверняка Поэт должен был [illegible] расплатиться за них собственной жизнью

Так уж «повезло» мне в студенчестве [illegible] сразу в двух университетах, носящих имя Жданова.— Иркутском и Ленинградском. Увы, несмотря на требования [illegible] коллективов о переименовании, [illegible] продолжают оставаться «Жданов[illegible]». Доколе? И есть на Азовском [illegible] [illegible] со дня ее рождения.

Свой последний [illegible] Андреевна обрела под [illegible] Там, у ее могилы,— [illegible] там всегда цветы... А к месту на Красной площади, где величественно покоится прах Жданова, без особого пропуска никак не приблизиться. Впрочем, и не хочется.

г. Ленинград.

Постскриптум: Решением Политбюро ЦК КПСС от 20 октября 1988 года Постановление ЦК ВКП(б) 1946 года «О журналах «Звезда» и «Ленинград» отменено.

Анна Ахматова с мужем Николаем Гумилевым и сыном Львом.

ПОСТОЯЛЬЦЫ

Дверь открыла невысокая, полноватая девушка и с раздражением посмотрела на меня. Я представилась, попросила Аню.

— Это я,— выражение ее лица ничуть не изменилось.— Но я не считаю свою жизнь какой-то необыкновенной, чтобы вы писали о ней.

Аня — монтажница, ей 36 лет, живет в общежитии. Мы вошли с ней в комнату: впритык две кровати, стол и шкаф с инвентарными номерами. «Общежитие квартирного типа» — им обычно зазывают руководители предприятий рабочих. Но кто испытал на себе это «благо», возможно, не раз вспомнит добрым словом старые «общаги» с коридорной системой. «Общежитие квартирного типа» — это проходные комнаты, в которых живут по две, по три девушки. Причем не год, не два. Аня, например, прожила в общежитии без перерыва двадцать лет.

Когда Аня окончила школу, выбора не было: надо уезжать в город. Деревня, в которой она жила с родителями, попала в разряд «неперспективных». Люди уходили, заколачивали свои дома, молодежи не оставалось совсем. Аня впервые после восьмого класса уехала от родителей. И хотя городок, где она поступила в энергетический техникум, был совсем рядом, первое время часто тосковала по дому.

Но странно, сейчас эта пора кажется Ане самой счастливой. Было какое-то чувство, что судьба складывается так, как надо. В чем-то ее жизнь походила тогда на ту, о которой заманчиво рассказывали радиостанция «Юность» и передача «Ровесники». Тот же «палаточный неуют», те же «ребята и девчата», а впереди «романтика дальних дорог».

Студенты, которые жили с родителями, даже завидовали «общежитским». Те всюду вместе: после занятий — гурьбой в «общагу», вечером — в кино или на танцы. Аня очень быстро вошла в эту студенческую семью. Впрочем, ощущение семьи действительно было. Девочки по очереди готовили на всех обед — каждая старалась показать свои кулинарные способности, за стол садились вместе, обсуждали «события», смеялись. Чем увлекались? Собирали фотооткрытки артистов, бесчисленное количество раз бегали на индийские фильмы и на «Рафаэля»...

О любви говорили много, особенно по вечерам. Конечно, каждая мечтала о Нем — необыкновенном, прекрасном, неземном... Он должен явиться и перевернуть всю жизнь, всю душу.

Как часто мы сейчас повторяем, что целое поколение женщин было воспитано неправильно. Их, мол, ориентировали больше на трудовые успехи, чем на создание семьи. Если бы! Может быть, в таком случае нас окружали бы сегодня энергичные, увлеченные своей профессией женщины? Но ведь этого нет. Чаще всего сейчас мы встречаем тридцати-сорокалетних женщин — равнодушных, погасших, недовольных ни своей работой, ни своей семьей. А может быть, вся беда в том, что нацеливали нас не на реальную, а на какую-то вымороченную жизнь, которой на самом деле не существовало? Они ведь очень не безобидны, эти мечты о «голубых городах», «звездных палатках», бородатых, сильных мужчинах с гитарой в руках. И не только потому, что уходят лучшие годы для создания семьи, рождения детей. Даже если женщина потом выходит замуж и все складывается, «как у людей», то нередко на всю жизнь остается обида, что-то судьба недодала, «разве я об этом мечтала?»

...После техникума жизнь Ани резко изменилась. До самой учебной практики она смутно представляла свою профессию. Распределили ее в небольшой подмосковный городок. Но только начав работать, Аня поняла, что такое «полчаса до Москвы». Объекты, на которые посылали монтажников, были на другом конце города, вставать приходилось и в пять утра, и раньше. Плюс тяжеленная сумка с инструментами. Плюс «экстремальные условия» — работать приходилось то на немыслимой высоте, то глубоко под землей.

Зато в остальном все оставалось по-прежнему. Те же девочки, с которыми она училась, стали ее соседками по комнате. Так же «по-домашнему» они готовили по очереди ужин, «дежурили» по квартире, смотрели телевизор, болтали на кухне. Им было девятнадцать лет. И теперь они уже не только мечтали о любви, но и влюблялись.

Можно ли женщине жить в общежитии? [illegible]ятно, можно, хотя сколько их [illegible] где «койка у окна», статистика не [illegible] соответствующей строки отчетности. [illegible]ся, из 11,2 миллиона обитателей [illegible] процентов 60. Или больше, или [illegible]вут. Но должны ли жить так?

Фото Павла Кривцова.

Она еще нас удивит?

Да, утверждаю я, вспоминая, сколько эстрадных звезд, взошедших на разных конкурсах, быстро исчезали с горизонта. Но когда речь идет об Азизе Мухамедовой, отвечаю со всей ответственностью музыканта — у 24-летней певицы еще все впереди: и творческий расцвет, и любовь слушателей, и победы...

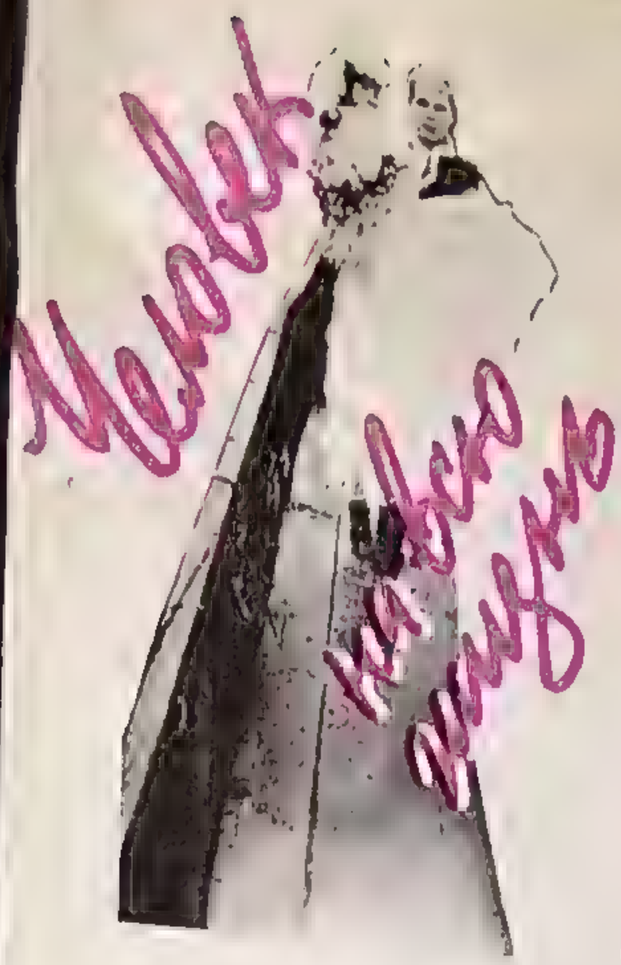
С 16 лет она поет на профессиональной сцене, была солисткой популярного узбекского ансамбля «Садо». И награда на конкурсе «Юрмала-88» не подарок судьбы, а добытый трудом заслуженный успех.

Азиза родилась в Ташкенте, в семье музыкантов, окончила Ташкентскую консерваторию по классу фортепьяно, с детства хорошо знала народную музыку, с ранней юности упорно работала. Потому сейчас она не робкая дебютантка, а настоящая профессиональная певица. Композиторам интересно с ней работать еще и потому, что Азиза может быть очень разной — и задорной, и мощной, и сентиментальной, и вдохновенной. В песне ей доступны любой стиль и настроение — от легкой шутки до драматизма.

Какая она в жизни? Да, пожалуй, такая же, как на эстраде,— неожиданная. Уверена, что Азиза нас еще удивит...

Елена ВАНИНА, композитор.

Фото Е. МАТВЕЕВА.



Зузанна ЦЕЛЬМЕР

ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ СУПРУЖЕСТВА

- ОЖИДАНИЯ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ.
- ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕКА, ЗА КОТОРОГО ВЫШЛИ ЗАМУЖ?
- РАЗВОДИТСЯ «ИДЕАЛЬНАЯ» ПАРА.
- СПРАВЕДЛИВО ЛИ УТВЕРЖДЕНИЕ: «ЛЮБОВЬ ВЕЧНА»?

ДАВАЙТЕ ЗАДАДИМСЯ ВОПРОСОМ: МНОГО ЛИ ЗНАЕМ МЫ О ЧЕЛОВЕКЕ, С КОТОРЫМ СОБИРАЕМСЯ ВСТУПИТЬ В БРАК? КАК ПРАВИЛО, НЕ ОЧЕНЬ. В СУЩНОСТИ, НЕ БОЛЬШЕ ДАЖЕ, ЧЕМ О ПОСТОРОННИХ. В одной из наших консультаций будущим супругам предлагают такой тест: просят на одном листе бумаги написать то, что они ждут от будущего мужа (или жены), а на другом то, что, по их мнению, те ждут от них. Первый лист исписывается полностью, без особых размышлений, сразу. На втором же листе с трудом пишут одну-две фразы, да и те не отвечают действительности. А ведь если мы не знаем, какие ожидания наш партнер связывает с будущей семейной жизнью, как он себе представляет нашу и собственную роль в общем доме, можно ли говорить о взаимопонимании и согласии между нами?

Но даже если ожидания супругов совпадают, это совпадение может оказаться чисто внешним. Вот пример. Молодые супруги Эва и Петр до брака считались идеальной парой. Решив пожениться, они были убеждены, что в их совместной жизни ничего неожиданного произойти не может. Но всего через год оказались на грани развода. Оба утверждали, что ничего существенного за этот год не произошло, просто у них все чаще вспыхивали ссоры, как они сами говорили, из-за пустяков. Инициатором стычек был Петр, который все еще утверждал, что любит Эву, но говорил также, что жить с ней под одной крышей ему с каждым днем все труднее. Со своей стороны, Эва считала, что после свадьбы Петр стал раздражительным, а темы его домашних разговоров ограничились постоянной критикой Эвы, начиная с ее поведения и кончая внешностью.

Планируя совместную жизнь, молодые решили: первое время они обойдутся без домашней готовки, новой мебели и прочего хозяйственного устройства — все это придет, когда появится запланированный «на позже» ребенок. Пока же все доходы супруги собирались тратить на развлечения и поездки. Программа старательно выполнялась. И хотя внешне все выглядело благополучно, оказалось, что супруги не учли разницы привычек, вынесенных каждым из родительского дома.

Эву воспитывала одна мать, поглощенная работой, обращавшая мало внимания на создание домашнего уюта. Петр же воспитывался в семье с традициями, где поддерживался ритуал семейных ужинов и торжественных воскресных обедов, что создавало чувство особой близости между домашними. Он очень быстро почувствовал, что ему не хватает этой атмосферы. Кроме того, оказалось, хотя он не отдавал себе в этом отчета, что представление о семье связано для него с образом женщины, постоянно что-то делающей по дому, какой была его мать. Эти ожидания оказались так глубоко «впечатаны» в его подсознание, что он даже не мог их сформулировать, не то что передать Эве. Разочарование проявлялось в претензиях к жене, это вело ко все большему отдалению друг от друга...

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ БОЛЬШИНСТВО СУПРУГОВ ПЕРЕЖИВАЮТ БОЛЬШЕЕ ИЛИ МЕНЬШЕЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ ДРУГ В ДРУГЕ. Разочарование это не всегда бывает серьезным и чаще связано с несовпадением форм поведения, выражения чувств. Ведь у каждого есть свои представления о том, как должны складываться отношения. У каждого — свой конкретный опыт, корнями уходящий в переживания детства и юности. Это наблюдения над жизнью родственников, знакомых и посторонних, мощный пласт знаний о взаимоотношениях родителей, представления, навеянные образами литературы и кино. На начальном этапе супружеской жизни эти представления являются чем-то вроде рамы, внутри которой супруги располагают то, что нравится им лично. Это «нравится» содержит в себе самые разнообразные аспекты отношений: от форм проявления чувств до того, как проводить свободное время.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА О БРАКЕ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ И ОБЩЕСТВЕННЫМ МНЕНИЕМ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ В ОБЩЕСТВЕННОМ СОЗНАНИИ, И ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЕМЫМИ СТЕРЕОТИПАМИ ОБ «ИСТИННОЙ НАТУРЕ» ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ, ПРЕДРАССУДКАМИ, КАСАЮЩИМИСЯ РАЗЛИЧНЫХ СФЕР СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ.

«Труднее всего прожить первые двадцать пять лет, а потом уже все ничего»,— говорят оптимисты. «Семейная жизнь — это похороны любви»,— утверждают пессимисты. И хотя мы понимаем, что это всего лишь слова, мнение, что всякая семейная жизнь в какой-то мере несчастлива,

Продолжение. Начало в № 5

нашем созна-

ЧАСТО МЫ ПРОСТО НЕ ОТДАЕМ СЕБЕ ОТЧЕТА В ТОМ, НАСКОЛЬКО ГЛУБОКО СИДЯТ В НАС ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ПРЕДРАССУДКИ И СТЕРЕОТИПЫ, КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И НА ПОНИМАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ПАРТНЕРА.

Каковы же самые распространенные стереотипы? Можно начать с того, что БРАК СЧИТАЕТСЯ ЧЕМ-ТО ВРОДЕ ЛОТЕРЕИ. Каждая сторона покупает билет, чтобы выиграть, но решает за них судьба, одному назначив выигрыш в виде прекрасного, дополняющего его достоинства партнера, другому приготовив постоянное наказание в виде вечного непонимания и скандалов.

И хотя все знают, что необходимо тщательно выбирать человека, которому мы вручаем собственную жизнь, хотя известно, как надо решать спорные проблемы, большинство из нас, принимая решение вступить в брак, совершенно спокойно обходится без этих знаний. Успех семейной жизни мы связываем с неизвестными, таинственными силами, которые и определяют, удачно или нет подобрана данная пара.

Следующий очень распространенный стереотип утверждает, что в той или иной мере, но ЖЕНЩИНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА ЖЕРТВОВАТЬ СОБОЙ РАДИ СЕМЬИ. Это особенно касается ровесников, когда сходны профессиональные интересы, шансы продвижения и развития. В этом случае женщина, как правило, уступает, предоставляя мужу возможность продвигаться по ступенькам карьеры. А ведь следовало бы оказывать друг другу поддержку и — что очень важно — поровну разделить домашние обязанности.

Еще одно закодированное в нашем сознании мнение гласит, что ПОСЛЕ СВАДЬБЫ СУПРУГИ СТАНОВЯТСЯ ЧЕМ-ТО ВРОДЕ ЧАСТНОЙ СОБСТВЕННОСТИ ДРУГ ДРУГА. Муж считает, что он приобрел право решать, что жена должна делать, с кем ей можно встречаться, чем следует интересоваться. В свою очередь, жена убеждена, что все свои дела муж просто обязан обсуждать с ней, что он должен отказаться от собственных, не совпадающих с женины интересов, что все свободное время они должны проводить вместе.

ТРАДИЦИОННОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ В БРАКЕ ВОЗЛАГАЕТ НА ЖЕНЩИНУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВЕДЕНИЕ ДОМА И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, А НА МУЖА — ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕМЬИ. Мужчина, зарабатывающий меньше своей жены, чувствует себя не лучшим образом, к тому же часто вынужден выслушивать порицания со стороны. А когда женщина больше увлечена профессиональными, чем домашними делами, ее оценивают как плохую жену и мать, даже если самих супругов такое положение дел вполне устраивает.

Еще один стереотип гла[сит], что НЕУДАЧНУЮ, С ПО[СТОЯН]НЫМИ ССОРАМИ И [НЕПОНИ]МАНИЕМ СУ[ПРУЖЕСКУЮ] ЖИЗНЬ МОЖНО [ОБЪЯСНИТЬ] ТАК НАЗЫВА[ЕМЫМ] [ОБЪЕКТИВ]ЩИМ» ФАКТО[РОМ], [НАПРИМЕР], ПОЯВЛЕНИЕМ [РЕБЕНКА]. эта точка зрения, если [к ней] отнестись серьезно, ве[дет] лишь к тому, что вместо дв[ух] несчастных появляются тро[е].

Следующие два стереотипа прямо противоположны друг другу. Один утверждает, что СУПРУЖЕСТВО БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ «ДО САМОЙ СМЕРТИ», ПОТОМУ ЧТО «ЛЮБОВЬ ВЕЧНА». Второй предполагает, что понимаемая как сексуальная близость ЛЮБОВЬ УГАСАЕТ ДОВОЛЬНО БЫСТРО, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ (некоторые даже указывают срок — через пять лет), а существующий союз сохраняется из-за уважения друг к другу, лояльности и, конечно, для блага детей.

К СЧАСТЬЮ, НЕТ НОСИТЕЛЕЙ АБСОЛЮТНО ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ МИФОВ О БРАКЕ. НО ДОСТАТОЧНО ОТНЕСТИСЬ СЕРЬЕЗНО К НЕСКОЛЬКИМ, ДАЖЕ К ОДНОМУ ИЗ НИХ, И ОНИ ПОМЕШАЮТ НАЧАЛУ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ.

После свадьбы новобрачные обычно начинают понимать, что их представления о супружеской жизни во многом основаны на чужих мнениях, и поэтому вынуждены все время вносить в них поправки. Если желание быть вместе сильнее временных трудностей, супруги начинают понимать, что единственная возможность сохранить союз — достижение взаимопонимания. но для этого каждая из сторон должна ясно сформулировать свои потребности и выразить их так, чтобы они стали понятны супругу. При этом важно быть уверенным, что их не высмеют, не отвергнут пренебрежительно, то есть необходимо чувство полной безопасности. И еще — готовность принять все, что составляет личность любимого человека, даже если черты его характера необычны, кажутся странными и утомительными. Иными словами, любовь.

Конечно, понятие «любовь» неоднозначно. Любовью называем и желание иметь предмет своих чувств в собственности, и романтическую мечту о достижении «полного единства», наконец, прекрасное стремление сделать счастливым любимого человека. Но гармоническое сосуществование двоих нуждается в чем-то большем,

чем взаимная увлеченность. СИЛА ЧУВСТВ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОДДЕРЖАНА ЗРЕЛЫМ, ПРОДУМАННЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ИЗБРАННИКУ И К СУПРУЖЕСТВУ В ЦЕЛОМ. ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ОСНОВАННЫЕ НА ЛЮБВИ ОТНОШЕНИЯ ПРИОБРЕТУТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЧНОСТИ.

Известные американские психологи О'Ниллы в книге «Открытый брак» анализируют два типа союзов, заключенных по любви.

Первый из них авторы определяют как «ЗАМКНУТЫЙ БРАК». Он базируется на представлениях о романтической любви. Основные его принципы таковы: исключительное обладание (каждый из партнеров является повелителем другого); отказ от себя (принесение в жертву союзу собственной индивидуальности); сохранение «общего фронта» в отношении остального мира (супруги во всем выступают вместе); постоянное распределение ролей в браке (традиционное деление на «женские» и «мужские» функции); абсолютная верность (как психологическая, так и физическая); полное неприятие всего, что не идет на пользу браку.

Те, кто придерживается идеалов «замкнутого брака», ставят такие требования, которые просто не могут быть выполненными. О'Ниллы считают, что люди, придерживающиеся таких убеждений, с самого начала брачного союза приговаривают его к опасности распада, к возникновению чувства усталости и раздражения, закрывают себе возможность индивидуального развития и углубления взаимных отношений.

Большинство трудностей, возникающих в браке, коренится в подсознательном желании «вылепить» вторую сторону по своему образу и подобию. В стремлении подчинить себе другого человека отражается недоверие к его индивидуальности, страх, что, как только ему будет позволено действовать самостоятельно, он начнет поступать и думать иначе, чем нам этого хочется. Такое отношение делает взаимопонимание недостижимым, поскольку в лишенном доверия и полном подозрений союзе не только невозможно друга любить, но и нравиться-то трудно. ЛИШЬ УВАЖЕНИЕ К ЛИЧНОСТИ СУПРУГА, ПОНИМАНИЕ (ИЛИ ХОТЯ БЫ СТРЕМЛЕНИЕ ЕГО ПОНЯТЬ), ВЗАИМНОЕ ОДОБРЕНИЕ И ДОВЕРИЕ СОЕДИНЯЮТ ЛЮДЕЙ НАДОЛГО И СБЕРЕГАЮТ ЛЮБОВЬ.

«Замкнутому браку» противопоставляют «ОТКРЫТЫЙ БРАК». Вот его принципы: партнеры максимально, но не без остатка преданы друг другу; каждый из них будет изменяться, и эти изменения, *являясь условием развития, не обойдутся без конфликтов; каждый из супругов полностью отвечает за себя; нельзя ждать от другого удовлетворения всех твоих потребностей или предоставления тебе того, что, по твоим представлениям, ты мог бы ему дать, будь ты на его месте; у каждого будут собственные потребности и привязанности, он будет стремиться к достижению собственных ценностей, причем не потому, что один — мужчина, а другой — женщина, но потому, что оба они — личности.* Конечной целью брака является любовь, а не материальное благополучие или дети; если супруги решаются иметь детей, они должны отнестись к обязанностям родителей как наибольшей ответственности в их жизни; симпатия и взаимная любовь будут постоянно увеличиваться благодаря взаимопониманию и доверию, испытываемым друг к другу.

Как видим, иерархия ценностей «открытого брака» существенно отличается от того, что предлагает «замкнутый союз». ТРЕБОВАНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ, ПО-ВИДИМОМУ, В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ПРОЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО БРАКА, ЧЕМ ПРИНЦИП СОБСТВЕННОСТИ НА СУПРУГА. ВМЕСТО ОТКАЗА ОТ СЕБЯ — ПОЛНОЕ РАЗВИТИЕ КАЖДОГО.

Понятно, что анализ всех этих требований и создание на их основе новой системы ценностей — дело очень нелегкое, особенно если человек вырос в традиционной семье и придерживается романтических, довольно туманных представлений о любви. Но примеры супругов, которые после начального периода трудностей во взаимоотношениях смогли переориентироваться в сторону возможностей «открытого брака», убедительно свидетельствуют, что такой путь не только возможен, но и представляется наиболее удачным.

Пересказала
Наталья МУРОМЦЕВА.

(Продолжение в следующих номерах.)

Снимок прислал на наш фотоконкурс В. КОРЕШКОВ.

ВОТ ТАКОЕ ПИСЬМО

КОМУ Я НУЖЕН?

Пишет вам человек довольно-таки трудной судьбы, который находится на самой низкой социальной ступени, дальше, как говорится, некуда... Мне 38 лет. Из них лучшие годы я провел за колючей проволокой за свой когда-то необдуманный шаг. Всякое пришлось увидеть, пережить, осознать. Годы уходят, и с каждым годом все острее осмысливаешь никчемность, несостоятельность своей жизни. Мне осталось совсем немного до того светлого дня, когда я смогу вздохнуть свободно. Но страшно — что ждет впереди?.. Долгожданная свобода пугает меня. Как примут ТАМ, не оттолкнут ли, поймут ли? У меня нет любимой женщины, на чью моральную помощь я мог бы рассчитывать. Не успел полюбить...

Читаю, что пишут в газетах и журналах о взаимоотношениях в семье, о супружеских сварах, и хочется крикнуть: «Что вы делаете? Зачем? Остановитесь!» Поверьте, здесь, где я провел едва ли не половину своей жизни, острее ощущаешь человеческую несправедливость.

Что делать таким, как я, — с беспросветным прошлым, неизвестным будущим, без высшего образования и особых материальных доходов? Я совершенно одинок, ни одного близкого человека. Неужели перевелись душевные и сердечные женщины, которые могли бы принять меня такого? Конечно, найдется немало тех, кто осудит за попытку связать свою жизнь с бывшим уголовником. Пожалуйста, не спешите. Разве не каждый человек имеет право быть счастливым?

Сергей ЗЮКОВ
Тюменская область, учреждение ЯЦ-34/18-2

«Рязанка» — это Рязанская железная дорога, возле которой родился и вырос известный советский писатель Анатолий Приставкин.

«Неудобно несущейся в белом метельном облаке электричке, железной, гремящей на всю вселенную и особенно слышной по ночам, просквозила чугунными колесами эта дорога через мое детство, через юность... Через всю мою жизнь»,— пишет он в первой главе нового автобиографического романа «Рязанка».

Предлагаем отрывок из него. Полностью «Рязанка» будет опубликована в журнале «Знамя».

От платформы Косино до Ухтомской электричке не разогнаться. Она лишь успевает набрать скорость и тут же ее гасит, со скрежетом, с шипеньем тормозит. Говорят, прежде эта станция звалась Подосинки.

А я приникаю к окну, разглядываю ряд одноэтажных дачных домиков по левой стороне за деревьями и заборами, вытянувшийся вдоль Рязанки, изредка рассеченный поперечными широкими улицами.

На одной из них, а именно на улице Сталина, теперь она зовется 8 Марта, еще жив, еще существует наш старенький послевоенный домик. Но его отсюда, из окна вагона, не увидать.

Он и тогда был не нов, когда мы переехали в него весной сорок седьмого года.

Я говорю — домик, но мы заняли лишь часть его, ибо в какие-то неведомые времена он был поделен между двумя хозяевами, и одна часть, меньшая, досталась тем, на место которых мы потом въехали, а другая, большая, была занята многочисленным семейством Макаровых, это соседство было не из приятных.

Наша половина состояла из одной, но просторной комнаты, семнадцати метров, темной, дощатой и забитой рухлядью прихожей, была и терраса, развалившаяся, без окон и без пола, лишь столбики, подпирающие крышу, отец ее потом достроил.

Перед домом участок небольшой, четыре сотки, узкий, как коридор, из-за него, как потом выяснилось, отец и согласился на это жилье, в котором не было никаких удобств.

Отопление печное (попробуй-ка в те времена достать торф!), вода в колонке на улице, а туалет в конце огорода, у самой калитки в углу, сколоченный из фанеры.

И все-таки я добром вспоминаю этот первый в жизни нашей семьи свой дом, свое гнездо; я благодарен отцу за такой выбор, хотя помню, что были у него варианты и другие, предлагали, например, коммуналку в одном из больших домов в самих Люберцах.

На расхлябанном грузовичке мы привозим свой немногочисленный скарб: довоенный раскладной дубовый стол, старый диван, железную койку и беккеровские настенные часы, исполненные в виде башенки с белым эмалевым кру-

...лась в песке или рисовала синим толстым карандашом всегда одно и то же, и на нее уходило куда меньше сил, чем уходило когда-то на первенца.

Сын был похож на отца — волосы, руки, глаза. Красоту сына замечали сразу, из-за особой его подвижности, нервности. Да и не красота это была вовсе, если разобраться, а то, что и у отца всякую красоту заменяло,— чертовщина какая-то, колдовство, будто где-то внутри били, не смешиваясь водою, холодные и горячие ключи.

— Ехали медведи на велосипеде,— торопливо говорила Сонечка,— а за ними кот...

— Задом наперед? — сонно спросила Дашка.

— Спи! — приказал Алька и дальше забыл сам, жалея Соню и негодуя на сестру. Дашка уснула скоро, потом утих сын.

...ня слушала сонное дыхание детей, ...ь ни о чем не думать. После вне... обморока она ослабела, и голова ...полнилась туманом, путавшим мыс... Она ревновала мужа и прежде, в первые годы особенно, часто приходили ей в голову мысли, что он ей неверен. Но все это было глупо, какая-то опереточная страсть... Постепенно она приучила себя к мысли, что болезненно ревнива, и это один из ее недостатков, к которым с годами привыкают, скрывают, боясь нарушить покой семьи.

И вот сейчас, когда она все это в себе уже изжила, победила, когда выдрессировала себя, оказалось, что все было правильно и ревность была не напрасной — он ей изменял. Изменял без сердца, потому что всегда возвращался.

Сонечка ходила по комнате и не могла заставить себя сесть, лечь, чем-то заняться. Ревность, ярость оглушали ее. В этой бесконечной ночи она осталась совершенно одна, и ненависть подступала приступами, как удушье.

Когда она возвращалась в комнату, где спали дети, усиливалась боль, что-то рвалось внутри и оглушало сильнее. Она высадила Дашку на горшок, девочка хныкала и упиралась. Сонечка напоила ее чаем с лимоном... температуру. Потом легла к сыну, ... было неудобно на коротком его ..., но так было легче. От сына пахло немного супом, немного щенком, Соня называла этот запах «детсадовским».

К утру у Дашки упала температура, Сонечка облегченно вздохнула.

«Ну, вот и все,— подумала она,— теперь будет легче...»

...даже тихонько засмеялась и смея... долго, пока не почувствовала слезы на щеках.

Сегодня было такое же утро, как то, несколько лет назад. Оно начиналось вот так же, то, полузабытое утро.

В те месяцы Соня ждала ребенка. Ей уже позволяли не ходить в институт, и муж уходил утром один, оставляя ее в постели. Она ленилась, дремала и подолгу думала. Мысли были неясные, легкие, выстраивались в цепочку, и каждую мысль хотелось аккуратно и добросовестно додумать до конца. Комната, наполненная желтым светом (такое особенное было у них окно), стояла вокруг Сонечки, как шелковый кокон с тонкими, мягкими стенками.

Иногда внутри самой Сонечки толкался малыш. Тогда она ложилась поудобнее и слушала, замирая, эти толчки. По потолку бегали тени, тоже сталкиваясь.

Днем Соня обязательно гуляла под огромным зонтом, подолгу сидела на бульваре, когда не было дождя, и вязала малышу шапочки, примеряя на кулак. Потом оказалось, что навязала она их слишком много. Но вязать она умела только шапочки, и с этим ничего нельзя было поделать. Муж смеялся над ними, над их крошечными размерами и немного подтрунивал над теперешней Сонечкой. Его постепенное отдаление она приняла легко, это и не отдаление было как будто, просто она слушала и говорила с ним, словно сквозь стекло. Будто она, скажем, в телефонной будке, а ему оставалось лишь стучать монетой. Она даже временами голос его слушала просто как музыку, не вникая в смысл сказанного, потому что в эти дни и пришло к ней то, что потом доводило его до бешенства,— эта абсолютная растворенность в нем, это понимание его как себя, больше, чем себя, глубже и умнее.

Его слова погибали от своей невостребованности, повисали в воздухе. Сонечка даже не заметила, как это произошло, просто однажды она поняла, что он, она и неродившийся их ребенок вложены друг в друга, как матрешки. Что-то одно. Будто билось в них общее сердце.

А потом чувство «вложенности» исчезло. Просто было одно существо с одним и тем же удивленным, испуганным выражением на двух лицах. Потом частенько видела Сонечка у людей, ждущих первого малыша, такое одинаковое выражение мягкого удивления, почти испуга.

Он стыдился своей презрительной жалости и утром, уходя от жены, долго перебирал ей пальцы, что-то говорил, кормил ее. Но на улицу выходил уже с чувством неясного облегчения.

Но однажды... Он почувствовал, что рядом с обычным беспокойством за Сонечку в этот день поселилась какая-то особенная тревога. Внезапно заныло сердце, едва представил он себе ее одну в их общежитской комнате, узкой, как пенал, с улетающим высоким потолком. Комната с длинным венецианским окном с особым желтым стеклом. Он оставил Сонечку лежащей на кровати у окна, и в тот момент ему показалось, что она так и лежит неподвижно, на спине, все время на спине... Он сорвался прямо с лекции. Ему казалось, что он бежит целую вечность до остановки. Потом долго ждал автобуса, и чем дольше ждал, тем больше волновался. Это было даже не волнение, а страх, страх, перед которым меркло все.

— Что за черт! — злился он на себя.— Ерунда какая-то!

Автобус полз медленно, задерживаясь на остановках и перекрестках, он просто тащился, этот проклятый автобус! На полпути пришлось пересесть в такси. И оттого, что такси было в тогдашней их жизни выражением самого отчаянного опоздания, почти непоправимого, ему сделалось еще страшнее.

Сонечка сидела во дворе под окном и вязала. Он стоял и рассматривал ее так, словно видел впервые. Она носила теперь гладкие волосы, скрученные и заколотые на затылке шпильками. Щеки у нее стали большими, круглыми, и как-то странно выдавался рот. Нос расползся по потемневшему лицу, да и само оно, прежнее Сонечкино лицо, будто навсегда погибло под этим безобразным, губастым. Широкое клетчатое платье натянулось на животе, и ноги в полосатых чулках, связанных из толстой домашней шерсти, казались огромными. Она сосредоточенно вязала, чуть шевеля губами — считала петли.

— Соня! — отчаянно закричал он. И побежал к ней через двор. Она опустила вязанье: — Ты? Ты как здесь?

— Давно? Началось давно?

— Нет, только что... Я потому и во двор вышла.

— Надо,— заметался он,— врача же надо, «скорую» надо...

— Не кричи,— сказал она,— успеем. Я хочу сказать тебе...

Она подняла на него глаза.

— Помнишь, я говорила тебе утром... Все ушло. Понимаешь? Я теперь не боюсь.

Он бестолково целовал ей руки, тыкаясь от одной к другой, и чувствовал, как уходят все его страхи. Эта женщина в клетчатом платье, измятом, из дешевой шотландки, в грубых чулках, разношенных вельветовых туфлях, была единственной и родной, каких уже не будет никогда в целой жизни.

...Соня насторожилась. В двери тихо поворачивался ключ. Придерживая халат на груди, она осторожно встала и на цыпочках вышла из детской. Муж стоял в прихожей, прислушиваясь к тишине в доме.

Соня возникла перед ним внезапно — сначала зеркало в прихожей отразило ее — халат, из-под него, вечного ее халата, выглядывала ситцевая ночная рубашка, надетая три ночи назад. Волосы перевязаны тесемкой. Бледное, измученное лицо с глазами мягкими, будто размытыми по лицу.

— Ты? — спросила она, хотя знала, что он, кому, как не ему, быть-то...

— Я,— сказал он внезапно охрипшим голосом.

Он сел на обувной ящик, с которого упала она ночью. И теперь она глядела на него, почти не узнавая. Так бывало в кошмарных снах, когда кричишь, теряя голос.

— Это — ты? Ты? Ты?..

г. Душанбе.

Рис. Е. ФЛЁРОВОЙ.

Человек на всю жизнь

Близость

Зузанна ЦЕЛЬМЕР

- ОБНЯТЬ ЖЕНУ, ВЕРНУВШИСЬ С РАБОТЫ...
- СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ «БЕЗ ЭТОГО»?
- НЕ АИСТ ДЕТЕЙ ПРИНОСИТ!

ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ... Перепутанные понятия, чрезмерные ожидания, связанные с физической близостью, отсутствие элементарных знаний по биологии пола, страх, беспокойство — все становится помехой для ощущения счастья, которым кажется должна сопровождаться любовная близость. К тому же у молодоженов часто нет собственного отношения к проблемам, связанным с нею.

В представлениях молодых людей переплетаются самые разные сюжеты: семейные традиции, разговоры с ровесниками, школьные знания, наблюдения за поведением других, впечатления от книг и кинофильмов, наконец, собственный опыт. Представления эти еще дополнительно усложняются, когда половая жизнь связывается в сознании со страхом и стыдом. Ведь редко кто из родителей говорит своим детям, что физическая близость является источником радости и всевозрастающего единения мужчины и женщины. Гораздо чаще дети слышат, что это грязная и постыдная сфера жизни, грозящая всякими драматическими последствиями. Самое большое внимание уделяется тому, чтобы — скажем это без обиняков — напугать и не допустить. Предостерегая молодых людей, чаще всего пользуются двумя пугалами — венерическими болезнями (а теперь еще и СПИДом) и нежелательной беременностью. И это говорится людям, мечтающим глубоко и самоотверженно любить! Неудивительно, что шрамы от подобного грубого вмешательства иногда остаются на всю жизнь и могут навсегда отравить радость физической близости.

К СЧАСТЬЮ, мы уже отказались от взгляда, что знания по вопросам интимных отношений надо «проходить», как школьные предметы, в определенном классе и в определенном возрасте. Сейчас все более широко распространяется мысль, что отношение взрослого человека к этой стороне жизни формируется чуть ли не с первых его дней, что сама эта сфера — одна из существеннейших в семейной жизни. Но и сейчас в некоторых семьях можно наблюдать, как кое-кто из родителей с огромным смущением пытается объяснить своему отпрыску, что детей не всегда приносит аист или находят в капусте.

Ну и что тут смешного? — могут спросить меня. Разве подросток не нуждается в разговоре с человеком опытным и ему близким? В разговоре, который помог бы разобраться в беспокойстве, прояснил мучительные вопросы пола, учитывая, что информация, которой располагает подросток,— бо[illegible] отрывочная и ча[illegible] [illegible]вует дей[illegible]

[illegible] что потреб[illegible] говорить «об этом» бывает у молодежи мучительно острой. Но на каком уровне «говорить»? В подростковом возрасте прекрасно известен ответ на вопрос, «откуда берутся дети», и попытка взрослых объяснить элементарные вещи на уровне физиологическом оказывается ненужной и неловкой. На этом этапе более существенным для подростка является ответ на вопрос, как люди приходят к близости, и почему для одних она становится переживанием важным и прекрасным, а другим приносит разочарование и отвращение.

Но к такому разговору взрослые должны подготовиться. Я прежде всего имею в виду необходимость дать себе отчет в собственном опыте, в тех событиях, которые формировали собственный эмоциональный облик. Лишь основываясь на этом, можно помочь молодому человеку проверить то, что ему уже известно, «подправить» его представления, настроить их на более высокий уровень.

Трудно осуждать родителей за то, что они неохотно ведут такие разговоры. Ведь часто их собственное отношение к сексу полно противоречий и неясности, и то, что они могут сказать своим детям, не всегда убедительно. Не стоит этому удивляться, когда нынешние родители взрослели, о физической близости тоже было принято говорить как о чем-то постыдном. Многие годы эти вопросы были запретными, и та женщина, кому «человек на всю жизнь» не сумел открыть подлинной радости физической любви, так и проживала жизнь в уверенности, что можно обойтись «без этого».

«Сексуальная революция» шестидесятых годов, свобода сексуальных контактов без взаимного чувства привели к тому, что в странах, считавшихся царством сексуальной свободы (Дания и Швеция), люди стали... отказываться от секса. Ибо оказалось, что истинное наслаждение требует тайны, требует эмоций. К нам в консультацию обращаются люди, которые просят дать им указания по «технике» сексуальных отношений, надеясь, что это сделает их счастливее. Но, получив рекомендации, они удивляются, как мало радости приносит им близость, чувствуют себя еще более разочарованными, чем раньше. Выяснилось, что подлинное физическое наслаждение требует не только знания, но и соединения любящих сердец.

ПОПРОБУЕМ РАССМОТРЕТЬ некоторые стороны нашего воспитания, на которые обычно не обращают внимания. Человек, решившись на физическую близость впервые, страшно волнуется, находится под влиянием сильнейших эмоций. В это время он, естественно, не способен размышлять над тем, как повлияло на него собственное прошлое, наблюдения за отношениями родителей и других людей, какую систему ценностей заложил в него воспитательный процесс, каковы привитые им запреты и строгие правила. А ведь именно эти элементы создают ту конструкцию, которую — методом проб и ошибок — мы заполняем собственным эмоциональным опытом.

Это не означает, конечно, что женщина, выросшая в уверенности, что физическая близость — это тяжкая обязанность, которой придется в супружестве подчиниться, не узнает полноты радости. Узнает, но при условии, что сумеет преодолеть многие собственные комплексы, добиться таких отношений с партнером, которые делают простым и легким сосуществование с другим человеком.

Достижение вершин эмоций связано прежде всего с чувством безопасности и полного взаимного доверия. Надо быть убежденным, что, даже если нечто в твоем поведении окажется для любимого человека неприемлемым, он не накажет тебя отстранением и насмешкой. Так же, как и ты его...

Запомним: выработка такого поведения требует времени, внимания, терпения и, в сущности, является результатом индивидуального обучения, продолжающегося с самого начала человеческой жизни.

СЕЙЧАС некоторые ученые утверждают, что отношение человека к сексу формируется еще раньше, уже в момент его зачатия. Мужчина и женщина, радостно переживающие свою близость, сознающие, что плодом их любви может быть ребенок, и получающие от этого сознания дополнительную радость, разительно отличаются от пары, сбли-

Продолжение. Начало в №№ 5, 7

[illegible] под влиянием [illegible] желания, [illegible] старающегося угадать [illegible] не [illegible] ались ли [illegible]

Не зря говорится в народе, что желанные дети — счастливые. Сегодня науке уже известно, что плод переживает те же эмоциональные состояния, что и мать. Если она спокойна и счастлива или, наоборот, огорчена и испуганна, ее ребенок «отвечает» на эти ощущения и настроения. Женщина, которую любят, для которой материнство является предметом гордости и подтверждением достоинств, женщина, которая в своем материнстве становится еще дороже для любимого, передает ребенку иную информацию о жизни, чем женщина страдающая от одиночества, оставленности, чувствующая, что беременность отдалила от нее отца ребенка, или такая, что охотнее всего вообще избавилась бы от ребенка, предчувствуя тяготы будущего положения одинокой матери. Разные слова шепчут на ушко новорожденному счастливая мать, уверенная, что их с ребенком горячо ждут, и та, о которой некому позаботиться и которая с беспокойством думает, как ее встретят дома.

Младенец не понимает значения слов, но он прекрасно чувствует тональность обращенного к нему голоса и теплую, сердечную атмосферу, созданную любящими его людьми. Он так же чувствует, каким образом родители к нему прикасаются. Счастлива мать каждым своим движением ласкает ребенка, подтверждает, что он любимый и желанный. Мать же, обманутая в своих ожиданиях, оставленная мужчиной, часть своего ожесточения и горечи переносит на ребенка. Бывает, что ей трудно на него взглянуть, где уж тут говорить о нежности.

Изо всего сказанного следует, что различия в подготовке к эмоциональной жизни человека проявляются в самом начале его земного существования. А что происходит потом? К сожалению, зачатки эти зачастую претерпевают сильные изменения. Достаточно вспомнить, что во многих семьях вообще не принято ласкать подросших детей. В дальнейшей жизни это приводит — увы! — к тому, что бывшие дети, сами став супругами, не умеют проявить сердечность по отношению к жене или мужу, если это не связано с каким-то особым случаем. Оказывается, например, что нежно обнять жену, вернувшись с работы, или прижаться к мужу, подавая ему стакан чая, для многих просто немыслимо.

Пациентки консультаций часто жалуются, что мужья интересуются только физической стороной супружеской жизни, а в другое время на жену вообще не обращают внимания. Но на самом деле все выглядит иначе. Большинство мужчин сдерживают в себе потребность быть ласковыми, не привыкли к нежности, поскольку в доме их родителей этого просто не было, именно потому они вкладывают столько страсти в физический контакт, считая, что только здесь проявление любви и возможно.

ЖИЗНЬ СВОЮ мы строим — или стремимся строить — не на одиноком существовании, но на том, что делим ее с другим человеком. Ведь лишь в отношениях с другим мы раскрываем собственную сущность, надеясь на такую близость, которая даст возможность проникнуть в мир другого человека и открыть этот мир для себя как в физическом, так и в духовном смысле.

Пересказала
Наталья МУРОМЦЕВА.

Снимок прислала на наш фотоконкурс
И. ГЕДРАЙТЕНЕ.

Петр
СИНЯВСКИЙ

СЛУЧАЙ С МАКАРОНАМИ

Жила в дырявом башмаке
Ученая ворона.
С нее немало мудрецов
Могли бы взять пример.
Ворона выучила слов
Не меньше миллиона.
А выговаривать слова
Мешала буква ЭР.

Но вот однажды погулять
Ворона полетела
И оглядела весь район
Почти со всех сторон.
Три макаронины нашла
И слопать захотела —
Не так уж часто у ворон
Обед из макарон.

Вдруг воробьишка
Прошмыгнул
Под носом у ворон[illegible]

Какая страшная бела,
Неслыханный кошмар!
— КАРКАРАУЛ,
КАРКАРАУЛ!
УКРАЛ МАКАРКАРОНЫ!!!—
Зато услышал весь район
Отчетливое КАР!

И злополучной букве ЭР
Помог несчастный случай.
С тех пор, гуляя по дворам
И сидя в башмаке,
Как миллион других ворон,
А может, даже лучше,
Кричит ворона на своем
Вороньем языке:
КАРКАРАНДАШ,
КАРКАРАПУЗ,
КАРКАРТОЧКА,
КАРТОШКА!
КАРКАРАМЕЛЬ,
КАРКАРУСЕЛЬ,
КАРТУЗ,
КАРКАРАБАС!
И если кто-нибудь из нас
Картавит хоть немножко,
Пускай попробует сказать
Хотя бы триста раз:
КАРКАРАНДАШ!
КАРКАРАПУЗ!
КАРКАРТОЧКА!
КАРТОШКА!!!
КАРКАРАМЕЛЬ!
КАРКАРУСЕЛЬ!
КАРТУЗ!
КАРКАРАБАС!!!

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

В роще вырос можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.

Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает всю полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,
Каждый куст,
Каждый пень,
Каждый месяц,
Каждый день.

А однажды муравьишка
Подметал дорожку.
Вдруг
Упала с елки шишка,
Отдавила ножку!

От волнения сова
Перепутала слова:
— Где же «Скорощь помая»-?!
Где же «Скорощь помая»-?!
Где же «Скорощь помая»-.
Спасите насекомое!

Звери бросились гурьбой
За лекарственной травой.
Рвут АПТЕЧНУЮ
РОМАШКУ,
Собирают ЗВЕРОБОЙ...

Вот из чащи на опушку
Пробирается медведь —
Он решил МЕДВЕЖЬЕ УШКО
На опушке посмотреть.

Зайцы ЗАЯЧЬЕЙ
КАПУСТОЙ
Муравья приводят
в чувство,
Если б жил в той роще лев —
Предложил бы
ЛЬВИНЫЙ ЗЕВ.

На спине у ёжика
Листья ПОДОРОЖНИКА.
Он больному обещает:
— От компресса полегчает!
И другое средство тоже
Предлагает муравью:
— Вдруг укол тебе поможет?
Я иголку дам свою!

Все больного навещают,
Все больного угощают
Кто МОРОШКОЙ,
Кто ЧЕРНИКОЙ,
Кто сушеной
ЗЕМЛЯНИКОЙ.

Даже волк помочь не прочь.
Думал-думал, как помочь?..
К муравейнику повез
ВОЛЧЬИХ ЯГОД целый воз.

Но заметила сорока,
Что от волка мало прока,
И спешит по просеке
С новостью на хвостике:
— Я друзья, не ябеда.
Только ВОЛЧЬЯ ЯГОДА.

Даже если мытая,
Очень яловитая!

А потом девчонки-пчёлки
Притащили мёд в бочонке.
Ничего, что тяжело —
Лишь бы другу помогло!

Муравей пощиплет травку
И попьет ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД.
Значит, дело на поправку
Обязательно пойдет.

Все лесные витамины
От БРУСНИКИ до МАЛИНЫ
Принесли ему друзья.
Ведь ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА
Лечит даже человека,
А не только муравья.

КОЛЮЧАЯ ВОДА

Любит ежонок
Вишневый компот
И молоко
С удовольствием пьет,
А газировку
Не пьет никогда —
Очень колючая
Эта вода.

ГРИБНАЯ ЭЛЕКТРИЧКА

Едут в электричке
Волнушки и лисички
С подружками-друзьями
Чернушками-груздями.

Со станции ГРИГОРКИНО
На станцию ВЕДЕРКИНО,
Со станции ПОДЪЁЛКИНО
На станцию ЗАСОЛКИНО.

Колеса со старанием
По рельсам тарахтят,
Везут по расписанию
Компанию опят.

Со станции ПОЛЯНКИНО
На станцию СМЕТАНКИНО,
Со станции ПЕНЬКОВКИНО
На станцию ДУХОВКИНО.

У мухомора хитрый вид,
Ехидная усмешка —
Забрался в поезд и сидит,
Как будто сыроежка.

Но вот заходит контролер,
Выводит мухомора.
И безбилетник-мухомор
Краснеет от позора.

А старичок-боровичок,
Интеллигентный толстячок,
Приподнимает свой берет
И предъявляет свой билет.

К билету прилагаются
Четырнадцать квитанций,
Четырнадцать квитанций
С названиями станций:

ДОРОЖКИНО,
ЛУКОШКИНО,
ОПУШКИНО,
ЗАСУШКИНО,
КАСТРЮЛЬКИНО,
БУЛЬБУЛЬКИНО,
ЛУЧКОВО,
СЕЛЬДЕРЮШКИНО,
МОРКОВКИНО,
ПЕРЛОВКИНО,
НЕМНОЖКИНО,
КАРТОШКИНО,
ЛАВРУШКИНО,
ПЕТРУШКИНО,
ТАРЕЛКИНО И ЛОЖКИНО.

ЧТО БЫВАЕТ ПОСЛЕ ОС

Как-то раз
Один герой
Раздразнил
Осиный рой.

Что бывает
После ос?..
— Только щелочки
Для слез.

ЯГОДА-ЧЕРНИКА

Посмотрика-ка,
Погляди-ка!
Это ягода-черника!
Раз она черным-черна,
Значит, спелая она.

Налетай
На куст черничный,
У черники
Вкус отличный!
А усы черничные
Очень симпатичные.

НАШ КУЗНЕЧИК

Наш кузнечик расшалился.
С одуванчика свалился,
Покатился кувырком
И столкнулся с мотыльком.

Он носился где попало,
Он скакал до облаков.
Дома мама насчитала
Двадцать восемь синяков.

Вот несчастье мамино!
Вот несчастье папино!
На коленке ссадина,
На носу царапина!

Целый вечер мама лечит
Бедного ребенка.
Что бы делал наш кузнечик,
Если б не зелёнка?..

Рис. Н. ШМИДТ.

Крестьянка

АВГУСТ 1989 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. В. КУПРИЯНОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. НОРКИНА,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. НОВИКОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 13.06.89. Подписано к печати 05.07.89. А 08876. Формат бумаги 60×90⅛. Бумага книжно-журнальная. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 21,00. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 20 832 000 экз. (1—16 562 530 экз.). Зак. № 823. Цена 25 коп.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки — Светлана РОТАРЬ, мастер машинного доения колхоза «Молдова» Дондюшанского района Молдавской ССР, народный депутат СССР. Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

ВНИМАНИЕ:
ФОТОКОНКУРС

Один на один

Бывает, очень надо поговорить один на один, без свидетелей. О чем? Конечно, о самом важном. А уж это «важное» каждый понимает по-своему...

Снимки прислали на наш фотоконкурс А. НАЗАРОВ, Б. МАРИНИН и Я. ГУМЕНЮК.

Человек на всю жизнь

Зузанна ЦЕЛЬМЕР

● БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ — НАПРАСНЫЕ ОЖИДАНИЯ?
● ЧЕРЕЗ ПЛОТИНУ МОЛЧАНИЯ
● СНАЧАЛА ОНИ ЗЛЯТСЯ, ПОТОМ ССОРЯТСЯ, ПОТОМ...

Всегда ли могут супружеские пары превратить связанные с близостью ожидания в действительность, приносящую радость и взаимопонимание? Во многом это зависит от нас самих...

Для полноценной жизни человеку необходимо удовлетворение четырех категорий потребностей: физиологических, познавательных, эмоциональных и объясняющих смысл жизни. Потребности эти едины для всех, но удовлетворяются они для каждого по-разному.

Сексуальные потребности — на грани биологических и общественных. Они прочно связаны с потребностями эмоционального контакта. Говоря о чувстве, связывающем мужчину и женщину, мы имеем в виду не только глубокое взаимопонимание, поддержку, привязанность и любовь, но и те эмоции, которые дает радующая обоих физическая близость.

Действительность, естественно, не всегда оправдывает эти ожидания, особенно если молодые люди не умеют передавать, объяснять друг другу собственные желания и предпочтения. Вопросы физической близости все еще считаются темой трудной и стыдливой, людям не хватает слов для выражения своих чувств, часто они просто не понимают друг друга — и прекрасная мечта блекнет, превращается в скучную обязанность.

Счастливыми бывают пары, которым удалось прорваться через плотину стыдливого, но неуместного в супружестве молчания и вместе начать трудное и одновременно радостное обучение искусству любви.

Этими же вопросами занимаются ученые, их выводы часто бывают неожиданными, и с ними стоит познакомиться.

Так, оказалось, что лишь три процента мужчин считают, что самое главное — собственно акт физического наслаждения. Большинство ценит прежде всего ощущение близости, своей мужской сущности, одобрение и любовь. Мужчины также считают, что во время близости для женщины самым важным оказывается ее полная вовлеченность в то, что происходит между ней и мужем. Важно это и для мужчины, он это тонко чувствует, для него понятие его мужских достоинств в значительной мере связано с тем, доставил ли он женщине наслаждение. А это, по мнению самих мужчин, зависит не столько от силы и опытности, сколько от умения быть нежным, создать настроение, в котором женщина чувствует себя любимой.

Интересны ответы мужчин на вопрос, какая женщина способна дать им самое высокое наслаждение. Почти все говорят, что это не самая опытная, а та, которая полностью доверяет мужчине, ощущает себя в полной безопасности и поэтому может понять и выразить, что ей нужно, отбросить скованность,— в этом случае совсем не обязателен опыт, мужчина и так будет чувствовать себя счастливым.

Ответы разных по возрасту и общественному положению женщин показали, что в их скованности, неспособности раствориться в чувстве виновато привитое дома сексуальное «обучение»: взрослые стремятся подавить у девочек любой интерес к этой стороне жизни именно тогда, когда о ней хочется и необходимо знать как можно больше.

Вот довольно типичные ситуации.

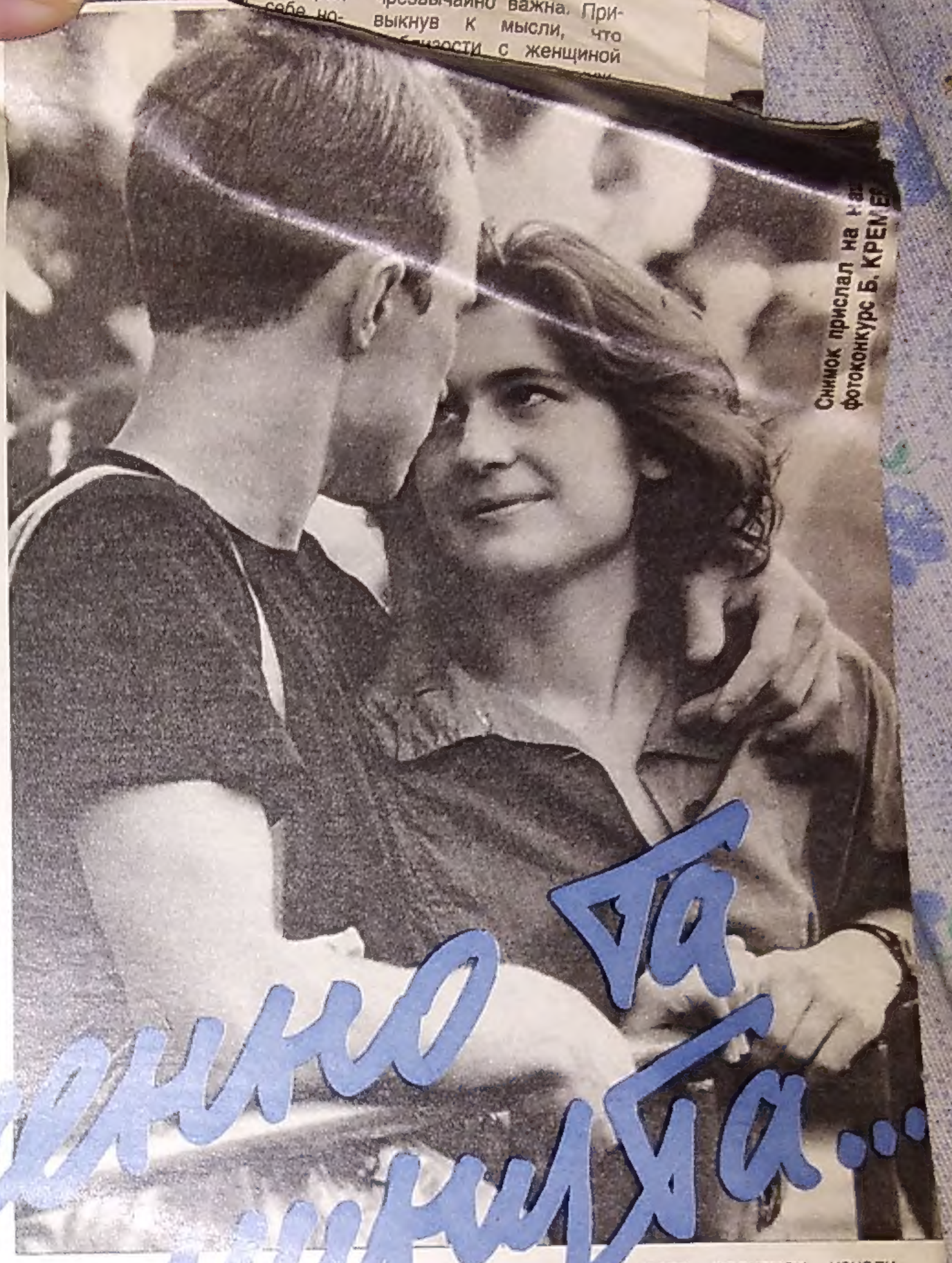
«Об интимной стороне жизни мы узнавали из книг, от приятелей, от ровесников. В 16 лет моя сестра забеременела. С тех пор родители тщательно меня контролировали. Когда я отпрашивалась на свидание, отец всегда говорил какую-нибудь гадость о том, что со мной может произойти. Я была им благодарна, что они меня отпускали, свиданий у меня было много, но к ребятам я относилась ужасно, поскольку была уверена, что они хотят от меня только одного...»

«Мне кажется, на меня очень глубоко повлияло одно происшествие — это когда родители узнали, что я близка с моим возлюбленным. Мать прочитала мой дневник. Не знаю, были ли хоть три дня без стычек, борьбы и боли, без обидных высказываний «девка и потаскуха». И с того времени я стала гораздо более испуганной и скованной во всех моих отношениях».

Эти письма многое объясняют в причинах неудач супружеской жизни. Поверив, что секс — что-то страшное и грязное, женщины и в супружестве долго не могут преодолеть страх и неуверенность. Конечно, это влияет на свободу выражения чувств и желаний, и часто даже вопреки своим желаниям жены создают отношения, когда их «надо уговаривать». А это нередко обижает мужей.

Многие женщины дума-

(Продолжение.
Начало в №№ 5, 7, 8.)



Снимок прислал на наш фотоконкурс Б. КРЕМЕР